

Rômulo Bioza

como

Nós

somos

**Um encontro com
o seu Eu real
através da linguagem
reflexiva do autor**

RÔMULO BIOZA

como Nós somos



Sumário

Prefácio	10
Agradecimentos	11
Introdução	12
O ciclo da vida	14

Capítulo 1: No início

Na ceia da vida	17
Amar	18
Minha vida, Mamãe	20
Convivência	22
Calar de verdade	24
Alma amortecida	26
Família e luta	29
Criança	31
De filho para pai	32
Aceitação	33

Capítulo 2: No meio

Corrupto homem	35
Árvore da vida	37
Realidade e prece	38
Decepção	39
Cacique	40
Autoimagem	42
Amor	44
Jardineiro de almas	45
Ser humano	47
Descrença	48
Anjos	49
Visão do paraíso	50
O lugar de Deus	51

Transformação	53
Vitória vazia	54

Capítulo 3: No final

Passo a passo	56
Compartilhar	58
Reverência	60
Chumbo trocado	62
Prosperidade	64
Te encontrei	65
Saudade	66
Fugindo da cruz	67

Capítulo 4: Oportunidades

Bondade	69
Súplica à Maria	70
Um dia	71
Luas satélites	73
João uma estrela de paz	74
Ser celestial	76
Memórias morenas	77
Disciplina	78
Gratidão	80
Sertão	82
Criação e paciência	84
Angustiosa compreensão	86

Como nós somos luz	88
Fazer o bem	89
Resistindo	90
Visão livre	91
Luzes	92
Cosmos	94
Buscando Deus	96
Obrigado Senhor	97
Como Lázaro	98

Capítulo 5: Não perca tempo

Homem poeta	100
Melhor posição	102
Um dia	103
Reflexão	105
Noite de trabalho	106
Caridade	108
Integrando sentimentos	109
Disciplina em noite fria	111
Serenidade e mistério	112
Questão crítica	113
Pensar	114
O madeiro	115
Céu	116

Capítulo 6: Crises

<u>Cure-se das Crises de Depressão e Isolamento</u>	118
Verdade	119
Divisão	123
Depressão	124
<u>Cure-se das Crises de Injustiça, Ingratidão e Indignação</u>	125
Resistência	126
Justiça	128
<u>Cure-se das Crises de Nervosismo e Descontrole Emocional</u>	130
Paz	131
Tolerância	132
Insegurança	133
<u>Cure-se das Crises de Orgulho</u>	136
Humildade	137
Orgulho ferido	139
Encontro marcado	141
<u>Cure-se das Crises de Descrença</u>	143
Crença	144
Prece	145
Fé	146

<u>Cure-se das Crises Familiares</u>	148
Família ausente e egoísmo	150
Trauma e cura	152
<u>Cure-se das Crises de Ilusão</u>	154
Frenesi	155
Grilhões	157
O que quero de novo?	159
<u>Cure-se das Crises de Doenças Físicas</u>	162
Morte e consciência tranquila	164
Hoje	166
Dor	167
<u>Cure-se das Crises de Loucura, Dissociação Psíquica e Esquizofrenia</u>	168
Loucura	170
Divórcio	174
Fantasias	175
<u>Cure-se das Crises de Egoísmo</u>	179
Verdades efêmeras e fome real	181
Caminho da paz	184
<u>Cure-se das Crises de Desistência da Vida e Pensamento Suicida</u>	186
Suicídio	187
Preço da vida e abnegação	189
Luta	190

Alienação	191
<u>Cure-se das Crises Educacionais</u>	193
Escrínio	195
Império do medo	196
Remédio	198
Notícias	200
<u>Cure-se das Crises de Autonegação</u>	201
Oprimidos	202
Autonegligência.....	203
<u>Cure-se das crises na Infância e Adolescência</u>	204
Sociedade assassina	206
Trabalho árduo	208
Confiança	209
Solução	210
<u>Cure-se das Crises de Autodescrédito e Pessimismo</u>	212
Coragem	214
Oportunidade	216
<u>Cure-se das Crises de Medo, Pânico e Fobia</u>	218
O novo	221
Pânico	223
Medo	225

<u>Cure-se das Crises de Autocobrança e Perfeccionismo</u>	228
Perfeccionismo	229
Dever cumprido	230
<u>Cure-se das Crises de Culpa, Autoacusação e Autopunição</u>	231
Culpa e solidão	233
Amor próprio	235
<u>Cure-se das Crises de Mágoa, Rancor e Ressentimento</u>	236
Perdão	237
Gentileza e perdão	239
Mágoa	241
<u>Cure-se das Crises de Ansiedade</u>	243
Ansiedade	245
Ternura no olhar	247
Gratidão	248

Prefácio

Esse livro é resultado direto de um exercício muito pessoal de desenvolvimento de mínimas capacidades que por empréstimo do criador, passam pelo meu coração. Noites de ligação com a poesia que não me pertence. Momentos de inspiração que não consigo explicar em palavras.

Na medida em que escrevia, simplesmente vivia um sentimento de alegria, apesar dos temas quase todos intensos. Uma leitura com uma lógica diferente e ao mesmo tempo com todo o sentido.

Como nós somos, tem para mim um significado especial na medida em que sempre busco entender a origem dos conflitos do ser humano. Se você entende o que está acontecendo e o porquê, o motivo, a dinâmica que dispara todo e qualquer distúrbio, então tem uma chance real de solucionar o seu problema.

Outro movimento que me move é acreditar que independentemente dos problemas que possamos viver, sejam de ordem física através de enfermidades ou emocionais em estados mentais desequilibrados, podemos encontrar um caminho e uma saída.

Não existe organização sem que antes tenha havido o caos. E o que isso tem haver com poesia?

Poesia é o resultado dessa busca. Poesia é entrar na floresta desconhecida e arriscar tudo, enfrentando os espinhos, os desafios do desconhecido para encontrar um jardim de flores multicoloridas.

Agradecimentos

Agradeço por todas as oportunidades que tive e ainda tenho no trabalho com o ser humano.

Em especial a aqueles que depositam a sua fé e esperança em alguma palavra minha que possa lhes servir de alento.

Agradeço ao carinho de todos que me cercam. Agradeço por todas as dificuldades que já tive, pois sem elas não seria hoje quem sou.

Agradeço ao meu amado pai e mãe que me ensinaram o valor do amor.

Agradeço a Deus pela oportunidade de ser pai.

Ao poeta Augusto dos Anjos agradeço a leitura inspiradora daquele que para mim é fonte da busca de um encontro com minha realidade! Do encontro com tudo que necessito transformar em minha alma!

Introdução

Você sabe qual é a palavra-chave para a felicidade?

Simplicidade.

Viver o seu sentimento é acolher e observar a si mesmo, expressando de forma equilibrada todas as repercussões emocionais na vida. Isso é ser livre, isso é ser feliz, isso é ser simples!

Como médico psicoterapeuta, durante meus atendimentos jamais dei a minha opinião. Você não pode influenciar as pessoas com a sua opinião quando é um terapeuta. Você precisa ajudar que essas pessoas observem as suas próprias opiniões e avaliações. Você não pode distrair as pessoas delas mesmas, numa sessão de psicoterapia. Isso é o esperado de um terapeuta.

Essa postura é difícil de ser mantida durante muito tempo numa relação. E muitas pessoas frequentam bastante tempo às sessões de terapia. Elas buscam também conhecer você, pois é um relacionamento. Mas o terapeuta precisa estar sempre atento, pois se der a sua opinião, vai distrair essa pessoa dela mesma. E isso vai gerar mais ansiedade. Então passaria a ser contraditório ir a um terapeuta para você aprender a controlar seus estados emocionais em si mesmo!

Tive que aprender a não ter vontade de dar a minha opinião e isso foi bem difícil, pois é esperado esse exercício de expressar o que você pensa. Mas ao mesmo tempo é um risco. Você fala o que pensa e logo se torna uma avaliação ou uma “verdade”, que a pessoa pode admitir como a verdade dela e continua vivendo a partir das “verdades” dos outros, incluindo a do próprio terapeuta. Não vive a partir das próprias verdades e fica aliviado por ter alguém que o escute, mas continua vivendo da mesma maneira de sempre, buscando a felicidade fora de si mesmo. Então com certeza você será medido milimetricamente.

Resumidamente, faço isso a vinte e sete anos e diariamente fico cerca de dez horas conversando com as pessoas, sempre a respeito da vida delas! Levando em consideração as horas de sono, sempre me restavam umas cinco a seis horas para estar comigo e minha família, amigos, compromissos sociais e qualquer atividade que desejasse. Durante esse período vivi o trabalho com muita felicidade e hoje percebo que tudo valeu a pena! Esse é o meu sentimento! Mas continuo dez horas por dia sem dar a minha opinião.

Certa noite me preparando para escrever artigos a respeito de como melhor atender as pessoas sem dar a própria opinião para elas, decidi ler algo diferente só para variar, e lá estava em minhas mãos um livro inédito de poesias!

Sempre tive um conceito romântico da poesia e confesso que sem capacidade de valorizar e de entender o sentido da literatura poética. Naquela noite tudo mudou, pois parecia que eu mesmo mergulhava nas ondas dos mares descritos e voava

rumo à lua brilhante. Lia e vivia todo aquele mundo que antes para mim não existia.

Em tal ponto, tive uma espécie de sensação e percebi os anjos de “Augusto”. Seus versos pareciam ter sido feitos para o meu deleite, mas especialmente para uma revisão total da minha autoimagem.

As vozes dos anjos do tal Augusto soavam em minha mente e mais que de repente, depois das primeiras horas da madrugada, lá estava eu de caneta na mão arriscando um verso, uma rima. Aqueles versos e sua forma de expressar a mais pura verdade que iam a seu coração, trouxeram de presente a minha salvação. Na verdade, uma equação já pronta e testada, mais que cientificamente. Verdadeira e simplesmente!

Tudo o que eu havia vivido nesse caminho de escutar os corações amargos e despedaçados. Todas as histórias que havia escutado as múltiplas sensações e expressões em milhares de formas, com todos os defeitos e assimetrias da mente. Que partiam do coração dissociado da alma, carregando toda cruz da dor, que deixa a todos sem cor. Sentia-me em pleno vigor! Tudo que ele dizia nos versos e sonetos, eu havia escondido de mim mesmo, apesar de já ter descoberto, de ter identificado muitos desses autorrecados.

Em poucas horas e digo assim, por que é a pura verdade, via-me novo, mas ainda cego, de visão turva, embaçada na direção do caminho de dentro, para acolher e aceitar toda a sorte de fungos e bactérias, lamas e esgotos, tudo para não fugir mais do meu próprio desgosto. A cada instante de leitura e anotações, as ideias iam fervilhando e uma em especial, me estimulou a acreditar na possibilidade de que havia uma linguagem muito mais ampla de se expressar.

Expressando seus sentimentos você pode dar a sua opinião, sem que corra o risco de compactuar com as neuroses humanas. Era assim que me sentia no passar dos meses e anos em que passei a me dedicar às leituras e escritos poéticos.

Na poesia você encontra os recados da alma. Mas encontra também os recados do coração e aqueles que são da mente brotam até do chão! Tratar as questões emocionais é muito difícil, tudo é muito abstrato, não dá para pegar. Alegria, raiva, tristeza, mágoa, culpa, amor, e toda a forma de sentir é como uma molécula, uma partícula subatômica, tão pequena, que parece que não está ali, dentro de você. Mas está sim e é elemento fundamental para a sua estrutura na vida. Sem o sentimento a casa desmonta e a semente não vingará, não vira árvore.

Na poesia tudo é possível, tudo você pode pegar fazer, cheirar, tocar, comer, amar, odiar, desistir, lutar e mudar!

E sem maiores delongas, o livro que está em suas mãos foi elaborado com a intenção de estimular em você o acesso livre aos seus próprios sentimentos e a tudo que está em seu íntimo. Eles os sentimentos, se ligam de forma interdependente aos seus pensamentos e as suas avaliações, seus julgamentos e verdadeiras intenções.

Espero contribuir de forma positiva com o seu caminho de busca interior e autoconhecimento, tão importante no desenvolvimento de uma vida plena de entendimento e paz!

O ciclo da vida

Quais seriam os segredos para alcançarmos uma vida plena de harmonia, equilíbrio e paz?

Descobrir os mecanismos que precisamos desenvolver para navegar o mar da vida de forma segura, como um bom marinheiro que tem uma bússola a lhe indicar o norte de sua jornada, é objeto de desejo de pouco mais de sete bilhões e seiscentos milhões de vidas humanas em nossa atualidade.

Somos muitos e vivemos de formas diversas, em conformidade com nossas culturas, estímulos sociais e formações familiares. Nossos valores e crenças mudam de acordo com a necessidade de sobrevivência de cada sociedade. Em cinquenta anos, os costumes modificam-se e a cada século, ser humano, significa um desafio sem precedentes.

Como encontrar então, esse caminho que nos levará ao bem-estar e à felicidade?

Nosso psiquismo em sua origem não possui uma “genética” matemática ou pré-determinada por genes basais, como no núcleo celular do corpo físico. Nosso corpo físico é limitado em suas funções justamente por suas características genéticas. Nascemos, crescemos, envelhecemos e morremos. Nosso psiquismo de uma forma diferente, sempre evolui! São formas de matéria com densidades diferentes e, portanto, comportamentos distintos. Podemos segurar com nossas mãos as partes de nosso corpo, mas não conseguimos fazer o mesmo com nossos pensamentos e sentimentos, não é mesmo?

Entendendo que será natural seguir o fluxo evolutivo de todo o sistema existente no universo, seu mundo íntimo composto por sentimentos, pensamentos, intenções e avaliações não difere, por exemplo, do espaço sideral e de seu funcionamento. Hoje, já compreendemos alguns pontos do funcionamento cósmico, como as explosões solares, a influência magnética da lua em nosso planeta, a existência dos buracos negros e sua importância na evolução do universo e sua força destruidora e ao mesmo tempo criadora. O sistema solar do qual faz parte nosso planeta, fora em seus primórdios, um imenso buraco negro denominado pela ciência de Aquarius. O mesmo em seu desenvolvimento, que ainda permanece, fez nascerem às estrelas e os planetas em suas configurações atuais e com todas as transformações que podemos imaginar durante milhões de anos.

Traço este paralelo, de nosso psiquismo com o sistema solar e com o universo e seu funcionamento como um todo, pois somos parte integrante dos mesmos. Naturalmente, como agente observador, em busca de respostas para as

minhas crises pessoais e daqueles que sentam à minha frente na sala de consultas, aprendi a buscar as soluções imitando tudo que é natural. Escutar o que é natural em você, sempre é uma boa saída!

Todo o estado emocional que possamos viver representa na verdade um espaço em nosso sistema psíquico a ser desenvolvido. Em meio às crises políticas, sociais, culturais, econômicas, filosóficas, religiosas e científicas de múltiplas ordens, vivemos nossas crises íntimas.

Todo o universo vive em evolução, sempre partindo do caos para a organização. Tudo o que conseguimos enxergar nos céus; as estrelas, a lua e os astros através dos telescópios, são resultado deste princípio.

Então, natural considerar que depois de milhões de anos de evolução, o caótico buraco negro torne-se um astro cósmico. Esta é a realidade científica física cósmica atual. E a própria evolução de nosso planeta terra faz parte dessa realidade.

Em similitude, nosso sistema psíquico físico energético, também evolui a partir do caos para a organização. E por esse olhar, todo o sentimento ou grupo de sentimentos e estados emocionais decorrentes dessa vivência natural, partem do caos para a diferenciação e para o aperfeiçoamento. Precisamos entender a dinâmica evolutiva dos sentimentos e dos estados emocionais decorrentes, a fim de que possamos compreender passo a passo nosso estágio de evolução psíquica. Desta forma, desenvolveremos capacidades psicológicas suficientemente conscientes, para vivermos nossos sentimentos e estados emocionais de maneira absolutamente harmônica, desenvolvendo controle e inteligência emocional.

As poesias são assim, falam do caos, falam do belo, fazem você mergulhar no desorganizado e fazem você acreditar na sua própria organização. As poesias querem o belo, mas aceitam o desorganizado, o feio e você cria intimidade com o seu caos íntimo. As poesias fazem com que você tenha intimidade com tudo que está escondido, com todo o seu lixo. Você descobre que pode reciclar o seu lixo emocional e que isso dói menos do que o sofrimento de deixar tudo acumulando dentro de você.

Apenas quando aceitar o caos que há em você, terá uma boa chance de se organizar. Se o seu emocional está caótico, se está ansioso, deprimido, ou em pânico. Se vive nervoso, irritado, desanimado e infeliz, então acolhendo e aceitando tudo que faz parte do seu mundo íntimo, você com certeza irá encontrar o caminho da organização emocional.

Proponho a você que construa esse caminho de um jeito leve, na forma de um verdadeiro medicamento para a sua alma. Aproveite e se utilize dessas sementes de reflexão que irão desenvolver em você os frutos saborosos da alegria, da prosperidade, da paciência e da saúde emocional.

Esses medicamentos poderão ser utilizados em todos os departamentos da sua vida. Estão à sua disposição, sendo divididos da seguinte forma.

Capítulo 1: No início

**CRIANÇA QUE FICA SEM ATENÇÃO,
MESMO COM AMOR SENTE DOR!**

Desde o seu nascimento, instintivamente, você vem buscando o melhor para si mesmo. Quando criança começou a desenvolver através da imaginação e da fantasia mecanismos de aproximação a tudo que é mais confortável.

O colo da mãe, o leite quente, a cama acolhedora, tudo que lhe imprimisse uma sensação de satisfação e completude.

O alimento na hora da fome, a conversa na dúvida e a explicação na descoberta de novos estímulos.

Nessas fases da vida você deu os primeiros passos rumo ao despertar de capacidades emocionais extremamente importantes para a sua vida, porém, submetido aos conflitos na forma de um clima inibidor daquele despertar, o seu desenvolvimento foi comprometido.

Hoje você sofre por não ter a sua capacidade emocional plenamente desenvolvida. Neste capítulo, através da leitura das poesias você perceberá e identificará as capacidades que precisam ser desenvolvidas em si mesmo.

A aceitação da vida e de tudo que ela pode te oferecer, a confiança em si mesmo, a resistência para suportar os desafios, a coragem para enfrentar barreiras, a esperança para acreditar na possibilidade de transformar a si mesmo em sua vida.

E como andam essas capacidades em você?
Vamos em frente! Entre nesse processo reflexivo!

Na ceia da vida

Felizes os convidados, aonde nesses tempos
Somos levados pelas armadilhas,
Dos corações desatentos,
Precursores de nefastos pensamentos!

Toda sorte de valores e registros
Verdadeiras configurações
Tal qual programas
Complexas abjeções!

Plantadas e cultivadas,
Porém de conteúdo vazio!
Dia a dia, com mesas fartas,
Qual gorduroso alimento!

Desnutres e engordas,
Prefiro as sobras
Do trabalho e da disciplina!

Quando perseverante distante nos mantém,
Da inércia, do queixume e do desdém!
Junto às responsabilidades,
No convite recebido!

No corpo e no sangue,
Absorver e integrar
Com ética à vida,
Nos apresentar!

Para em dois mil anos,
Enfim...
Partir o pão,
Viver e amar!

Amar

Como é bom amar
De se doar
De ir além-mar!

Novos horizontes
Frentes desafiantes
No próximo se ligar
Trocar de lugar
Só de olhar!

Da para imaginar?
Trocar de lugar
Ver mesmo e enxergar!

Com os olhos do outro
A sentir e a tocar!
Coração batente
Alma reluz vivente!

Qual água
Molécula perfeita
De tão linda e bela
Criação divina, clara e sincera!

Pois a água cristalina
É como o amor
Não cria resistências!

Momento certo aguarda
Revela-se e fica para sempre
No curso natural da vida!

Amar é banhar todos os cantos
Em todos os recantos
Em todos os corações
Mesmo nos desencantos!

Que desarvorados na vida
Todos necessitamos amar!

E a alma feita de luz
Banhada na calmaria
Do coração que ama!

Canta mil hinos de amor
Que em minha mente
Em meu coração
Cria uma marca, um registro!

Que só traz o benefício
Não medindo esforço
Para o objetivo alcançar!

Do próximo cuidar
Para o amigo renunciar
Ao inimigo perdoar!

E sem descuidar
Tempestades enfrentar!
Na certeza que no final
Vou sorrir, vou cantar!

Hinos de louvor
Para anunciar, gratidão senhor
Como é bom amar!

Minha vida, Mamãe

Batalhas planejadas,
Condições alcançadas!
No porvir materno
Oportunidade no renascer,
Infinita beleza no viver!

Mas logo de início
O caminho é árduo,
Um quarto escuro onde
Sinto mas não vejo
Escuto mas não falo!

Seu coração a bater,
É minha emoção!
Em plena renovação,
É preciso esperar sem duvidar,
No que vou me transformar!

Se minha casa é calma e serena,
Sou pacífico e resistente
E assim fico contente!

Em novo tempo,
Fico na esperança do mais belo sorrir
Que a vida tem para me dar!

Minha mãe minha vida,
Minha terra sementeira!
Tu és luz na vida,
Cheia de conforto e calor,
De paz e amor!

E assim desabrochei
Dentro da vida,
Que de tão rica me fez um novo ser
Renovado, vivo e abençoado!

Ah mamãe, tudo em você são flores
Até quando não está
Para grandes amores!

Fui crescendo e você me acolhendo,
Com minhas exigências
E tolices infantis!

Você e seu sorriso largo
Fomos cúmplices de um bem viver!
Filhinho para cá,
Filhinho para lá!

E todo o ritmo
Do amor a saltar
E que amor incondicional eu sou!

Mas logo o tempo vem,
Esperado como ninguém!
E os corações que se atentem
Pois o tempo é como o vento,
Passa sem dar atenção e não pede licença!

E se não aproveita,
Traz muito tormento
Angústia e dor!
Tudo na busca
De outro amor!

Ah mamãe, como seria simples
Se todas fossem iguais a você!
Mas tudo se transforma no correr do tempo
Que traz e revela o momento!

A verdadeira face do filho personagem
Que nasce cresce e morre!
Mas não sucumbe o coração
Que aquela mamãe acalentou,
Amamentou e amou!

E assim...
Do meio para o final
O mais importante que fica
É a vida vivida
No coração de minha mamãe!

Convivência

Quando bem pequeno
O mundo a evita!
Bactérias e perdigotos
Matam num só sopro!

Logo depois, vira a casaca
Imprescindível para a evolução
Na moderna educação!

Torna-se então,
Objeto de grande reflexão!
Convenção e regras
Do que é melhor, do que é perfeito
Esquecendo-se dos defeitos!

Do egoísmo absurdo
Inebriando pai e mãe!
Na necessidade da conquista,
Neste instante, tudo pode!

Cisto hodierno eclode,
Um núcleo mesmo!
Encapsulado no coração,
Que desde pequeno
Amortece os sentimentos da relação!

Então, essa doce senhora,
Dona convivência de todos os sobrenomes
Empalidece no tempo!

Miasma muriaticum
De um típico sal
Moderno e social,
Pura hipocrisia capital!

Crianças e jovens,
Notáveis fantasmas!
Reflexos aglutinados,
De pais desatinados
Travestidos de heróis... Do nada!

Olhando assim,
Parece não ter jeito!
Onda que chega
Onda que vai!

Mas se quer melhorar,
Ser bom sujeito,
Faça como poucos eleitos!

Na angústia inevitável
Compartilha o pão,
Na marcha junto ao irmão!
Que de grão em grão,
Cresce o cesto de quinhão!

Convivendo com as próprias imperfeições,
Curamos nossas viciadas emoções!
Convivendo com a tristeza,
No pequeno vemos beleza!

E assim na convivência,
Aceitamos a dependência
Da divina consciência!

Calar de verdade

Pensamento fluxo natural
Sentimento princípio universal
Família reunida ato fraternal!

Mas se o dissabor recai,
Sentimento retrai
Pensamento distrai!

Movimento instintivo,
Mecanismo primitivo
Hábito envelhecido!

Verdade e mentira
Na palidez da vida!
Espontaneidade reprimida
Culpa estabelecida!

Hodierno algoz
Que atormenta e
Aterroriza o coração,
Que purga emoção!

Ódio e raiva pestilenta
Cheia de tormenta!
Que casa com o medo
Flerta com o orgulho
Amante do infortúnio!

E na família destrói
Acaba mesmo!
Destrona toda onda
De pulso do amor
Que vivia sem dor!

Esse núcleo de encapsulado lamento
Importa não, donde é a concepção!
Se do passado arde à alma
Se do presente não há quem aguente!

como Nós somos

E sucumbe
No abismo da fuga
Humana existência!

E quando vê tempo perdido
Volta não!
Angústia e sofrimento
Dor e lamento!

Então qual a solução?
Verdadeiro antídoto
Para esse veneno
É o perdão!

Coração sem sentenças!
De dentro transforma!
De fora a paz renova!

Alma amortecida

Porém, se na morada passageira
Há frio em gélida natureza
De sentimento vazio!
Medo imperioso
De um todo novo!

Na genitora nada parideira
Terra sementeira
Estérea e crua sem remédio
Tem jeito não!

Encarno sim
Mas nasço não!
Pois em nascer
Essência é viver e existir
De assumir-me no porvir!

Mas sem condição
Nas marcas da mágoa,
Da opressão!
Do pavor e da negação?

Simple e complexa condição
De depender do amor
Que existe não!

Como despertar na angústia
No ser sem poder
Do estar sem saída
Sem própria medida?

Resta-me viver
Na vida do não existir!
Complexo reflexo
De mecanismo dialético,
Personagem frio e amortecido mesmo!

Que assim vivo
Mas não pertença,
Nada a ver com aquilo que escolher!

No sorver do champanhe
Com gosto de barbante
Vivo num circo alucinante
Do ser sem existir!

Zumbi ambulante,
Ser rastejante sou eu!
De máscaras a trocar,
Pois sem amor, dor ausente!

Sem doação, ausente é a sensação
De viver em gratidão!
Resta apenas a escuridão
Da gélida solidão!

E de tanto gelar, da vontade
De aquecer e esquentar,
Com sentimentos viver!
Com quem aprender?

O medo é crescente
Nesse meio de múmias viventes!
Tão desapropriadas e carentes,
Verdadeiro vampiro sofrente!

Que depende do sangue quente
Mas que nem sente!
E por não sentir,
Não é vivente!

Qual caminho
Que aquece o coração?
Nascer de novo,
Noutra condição?

E de súbito, olhando ao largo
A mãe...
Envelhecida e carcomida,
De olhar sofrido e sincero!

No filho vê o desamor
Estampado qual papel de parede
Amarelada e sem vida!

E pede perdão!
Pela falta de condição
No início da jornada,
Prometendo nova tentativa
De remenda e de conserto!

Honesto remédio
Que sacode a essência!
Átomos e moléculas faz brilhar
A cabeça faz pensar!

Nova condição assimilar!
Perdoar?
Seria o início,
No aprendizado do amar!

E assim do começo ao fim
Não importa a condição,
Sendo perdoar
O primeiro passo
Para a solução!

Família e luta

Nasceu feliz, porém com cicatriz
Clara a luz da matriz!
Células e órgãos embrionários
Do amor celestial que nos concedeu!

Tamanha condição,
Elo real para no aprendizado amar
Depender um do outro
E na paz renovar!

Porém na menor rusga
Ponto constante humana condição!
Triste e melancólica é a caída
Na vaidade maníaca!

Fruto da fantasia eloquente
O orgulhoso é resistente!
Ameaça e fica tudo pendente
Na verdade, é ser carente!

Daí a família amortece
Rompe-se e dilacera!
Sem rumo, do norte se perde
Raiva e mágoa, bússola quebrada!

Desânimo e revolta
Visão obstruída em decomposição!
Fantasmas em conjunto
Em desvairada emoção!

Frutos de árvore seca e carcomida
Simboliza a tão desejada família?
Para viver na paz
Precisa buscar um remédio!

Mudar de dieta
Cultivar a planta do amor!
Que vive e nutre-se
Do sincero perdão
Divina condição!

E assim compartilhar
No prato do dia toda a luz
Da incondicional compreensão!

Criança

Criança feliz,
Bateu o nariz
Na bica do chafariz!
Não para, só pula,
Em pura firula!

Coração de verdade,
Cheio de pureza
Expressão da certeza!

Que na vida
É a intensidade que vale
Nos atos de liberdade!

Qual pássaro ao voo,
Primeiro pula
Depois esforça e flutua!

Espontâneo ser
Que brinca e que cura
A sociedade nua,
Purulenta e crua!

Espontâneo ser
Que sonha e que vive
No coração a coragem,
Na mente a inocência
E a verdade!

Para meu filho Lucas.

De filho para pai

Pai, nessa lida de rica vida
Na semente de empréstimo
Que me concedeu
Peço ao teu coração
Na minha pequena condição
Ensina-me a compartilhar o pão!

Ajuda-me a vencer
O medo do meu primeiro irmão!
Pois de verdade
Ainda vivo um temor!

Deixar crescer no coração
Campos de flores
Que exalam os mais ricos odores
Do remédio do autoperdão!

Na consciência original
Capenga e nada fraternal,
Não quero mais temer
O que meu irmão veio me dizer!

Não quero mais correr
Dos labirintos íntimos
Da verdade!
Firmo então
Pacto de fidelidade!

Renovar-me aceitando
Na sina e na minha cruz
Todo amor que vem
Do teu unigênito Jesus!

Para os pais que ensinam, libertam e amam!

Aceitação

Silêncio de dentro
No luar a renovar
Silêncio de fora
Ventos a estimular!

Trocando de lugar
Na busca do acerto
Em queda certa
Na busca do conserto!

Vida dura,
Sem moleza ou firula
Para mudar é só aceitar!

Barulho de fora
Nos mínimos detalhes examinar
Barulho de dentro
Para o sentimento não mais assustar!

Capítulo 2: No meio

DEIXA O TEU CORAÇÃO IR A TUA FRENTE
E PROCURA ALCANÇÁ-LO...

A vida é assim mesmo, cheia de altos e baixos, mas você só percebe que essa dinâmica é intocável quando já cresceu e montou uma série de castelos de ideais e vontades na sua cabeça! Não é mesmo?

Já possui em si mesmo uma autoimagem rígida aonde o medo do erro te consome, por mais que você negue!

Esse jeito de ser precisa melhorar, pois você nasceu para brilhar e expandir todas as suas capacidades em forma de alegria e prosperidade, de dentro para fora!

Neste capítulo você irá buscar junto às poesias, a reflexão necessária para encontrar-se com seus impulsos que te impedem de prosperar intimamente, aprendendo a questioná-los, despertando o caminho da transformação que você tanto deseja na sua vida.

Você vai avaliar em si mesmo as capacidades da tolerância, da vitória, da gratidão e do amor a si mesmo. Sentirá um estímulo rumo à construção de um verdadeiro remédio para os seus conflitos íntimos.

Nesse processo você irá se deparar com as reflexões tão importantes a cerca dos dissabores familiares e de como a decepção e a descrença tornam-se personagens protagonistas em sua vida sem você perceber.

Vamos para mais essa etapa?

Mergulhe nesse convite e desvende os seus labirintos íntimos!

Corrupto homem

De são a louco
Enganador da mente
Corruptor do mundo
Que nem sente!

Apenas mente
Que quando enxerga
A si mesmo desmente!
Emoção assusta
Medo mesmo, pavor!

Qual bolha encapsulada
Na idolatria da forma!
Transformando o caos em norma
Na sociedade perniciosa e vazia!

Valha-me Deus
Pois nesse mundo abissal,
Não julgou e prometeu
Tudo vale pelo fio metal!

Bem distante do famoso
Antes ele do que eu!
Desconhecido mundo,
Inconsciente parte do eu!

Que no todo coletivo
Pressiona e desata
Na desgraça todo o nó!

Revela então
Que por milênios tortura e maltrata
A autocorrupção
Coração despedaça!

A alma com coragem
Luta pela libertação
Rompendo a autoimagem
Que na corrupção é lei sem vocação!

Injusta condição
De personalidade rígida e vil
Julgando sem coração
Em contrapiso pueril!

Na humana história
Em todos os tempos já se viu!
Pilares e castelos fincados na areia
Da corrupção n'alma infantil!

Tornam-se pó ao vento
Sem lugar ou conserto!
É tempo perdido
Então amigo, não dê espaço!

Na própria evolução
Para a autonegação!
Do que há de escuridão
Em vosso coração!

Estude e aceite
A verdadeira condição!
Tornando-se proprietário
Protagonista mesmo
De sua autotransformação!

Árvore da vida

Quando fores para a batalha
De queixo caído
De perna quebrada, no fio da navalha
Não deixes o coração amortecido!

Viva como o sol
Que de tanto brilhar
Jamais apagará!

Mesmo na hecatombe
O negro buraco sugar
Galáxias inteiras renovar
Lá estarás!

Parte do todo, infinito e amoroso
Com seus raios poderosos
Aquecendo e renovando,
O solo sagrado, árvore da vida!

Que cresce na medida,
Da semente do amor resistente
Tornando-nos seres menos carentes!

Prontos para o meio-dia,
Rachando o coco, rasgando a peneira!
Seja então o jardineiro,
Primo irmão do carpinteiro!

Que juntos derramam,
Do cume da árvore da vida
Mil pétalas de amor,
Em cada gota,
Do orvalho redentor!

Realidade e prece

Se aqui e ali não consegues ver,
Enxergar, sentir mesmo a menor das emoções!
De coração amortecido
No temor e nas ilusões!

Se a fuga é ponto vulgar
Nas escolhas da vida
Não te apresses e nem olvides!

Que de prece em prece
Do mais alto vai chegar
A solução do problema a renovar!

No sucesso sempre
É mais fácil acreditar!
Em pleno fracasso
É batalha de titãs!

A vitória benfazeja é conquista
Privilégio é viver em batalha!
No campo da alma,
A realidade é dura!

Mas se aceitas e
Não resistes às mudanças!
Aperfeiçoa e vive
Como elemento perfeito!

Sem defeito que não saiba lidar
Isto sim é tratamento
Que de prece em prece
Cresce, renova cura e transforma!

Decepção

Na vida não há só acertos
Em poucos momentos acontece
Quase nada é o que parece!

É dinâmica que não aquece
E tudo enrijece!
De branco acinzenta-se
O vinho é passado
O coração amargurado!

Na família se instala,
De cá para lá
De lá para cá!
Cada um no seu canto
E perde-se o recanto!

Que o coração
No seu encanto
Criou na união e no respeito!

O descuido no verbo
O rompante infeliz
O impulso desmedido
Desaba com a matriz!

Portanto não cuide
Não acolha,
Não se importe!

Pois de tanto juntar
Amontoar e cultivar
A decepção é ser dilacerante!
Da alma amante,
Da paz tão importante!

Para os amigos especializados em amarguras e desentendimentos infelizes.

Cacique

Índio da pena roxa
Da mata virgem
Quanta potência
De tanta beleza!

Pura natureza
Que da raiz ao cume
A árvore cresce
Floresce e ganha corpo!

Raio que desce
Do cosmos divino
Vida renova, mistura na alma!

Homem da mata
Caboclo do mundo!
Que bem separa
O que é...
Do que não é!

Ser iluminado,
Simples potentado!
Príncipe dos rios
Dono dos cios!

A terra fecunda
A mata emprenha,
Nasce o sol, vem à lua
Sobe a maré!

Bicho que pula,
Flecha que voa!
Finca na terra,
Marca contenda!

Juras de amor
Linda Iracema!
Do rio um fluxo
Na melodia um som!

Do pássaro que pia,
Pura realidade
Que macaco rodopia,
No alto o gavião aninha!

A noite cai
Índio reverencia!
Alegra tupã
Que desce e cria!

Nasce o rebento
Descansa Iracema!
Índio faz juramento
Pacto de sangue!

Natural ditame
Que vida passa
Índio envelhece
Sabedoria aparece!

Cuida da terra
Mistura o corpo
Vira raiz...
Integra e vive feliz!

Autoimagem

Nesse bojo de decretos
Ideias, leis e comportamentos abjetos
Quais são aqueles
Que vem do coração?

Sabe não!
Pois de tanto esconder
A própria condição

Rara luz em plena escuridão
Tornamo-nos bonecos
Sem coração!

Sorriso estampado,
Personagem na multidão!
Repetindo jeitos e falas
Costumes mal feitos
Plenamente aceitos!

De olhos vidrados,
Porém, com cristalinos quebrados!
Parece que enxerga
Mas turva a visão!

Em plena luz do dia
Infectada por gigantesca
Onda de hipocrisia!
Naufraga o homem
Em praia rasa e vazia!

Por medo e indolência
Acreditando na crença!
Da onipotência do corpo
Na fachada de casamento perfeito!

Da vaidade com o orgulho
Unidos em pandemia planetária
Colocando todos no fio da navalha!

como Nós somos

Vivendo em angústia e temor
Esquecendo-se de tudo
Que é puro e libertador!

Exigindo responsabilidade e coragem
Na busca de amar a verdade
Conquistando a verdadeira autoimagem!

Amor

No quadro clínico da dor
Curandeiro é o amor!
Batalhas e sofrimento
Tudo ganha vida!

Com o remédio da coragem
Na homeossíntese da carne
Vibra a alma
Em busca da serenidade!

Consciência plena
Acolhe a dor!
E como irmã não resiste
Recebe sem temor!

Que cresce sem julgar
Enxerga sem medir
Tal qual o Amor
Verdadeiro agente transformador!

Jardineiro de almas

Em quantas feridas,
Vivemos sem aprender
A vencer a dor?

Da alma psórica à carne sifilítica
Na busca da harmonia
Toda a dor passa
Mas e a agonia?

Qual a rosa
Que de humana flor
Conseguiria tirar o próprio espinho
Sem máculas ou dor?

Vendo no firmamento
A grandeza do divino amor
O jardineiro estrelar
Ensina-nos com o brilho dos sóis!

Estrelas ascendentes
Um caminho de luz reluzente
Amar gentilmente!

Com afinco trabalhar
Para os espinhos retirar
E aí é só caminhar sem parar!

Sem lamúrias ou pesar
Que logo o carpinteiro
Vai ceifar!

Trabalhando o centro
Em tua terra mesmo
Esperando boas sementes plantar!

Então na vida
Busque ser humano
Como o jardineiro de almas!

como Nós somos

Que nos livra das ervas daninhas
Sem ferir ou machucar
Para amar e libertar!

Ser humano

Torta linha no tempo
Este que sou!
O meu eu
E sendo assim devolvo-me ao vento!

Na esperança de despedaçado
Novo estado alcançar
Em espelho sem risco me olhar
Ao menos num rabisco traçar!

Insuportável sensação
De em toda a letra errar
Nenhuma carta poder declamar
Puro distúrbio de toda emoção!

No resultado vem o pus
Expurgo da dor
Sem redenção que alivie o amargor!

Descrença

No trabalho e na vida
De sol a sol
É pedra caída!

Sem dó ou piedade,
Provoca a dor
Em puro amargor!

Sem reconhecimento ou dinheiro
No íntimo do coração
Na sociedade obscura
Navegando em escuridão!

Amortecido na emoção
Minha mente ferve
Eu vivo em plena confusão
Pensamento não serve!

Fruto podre de árvore carcomida
Cheia de visgo e sem vida!
É a descrença
Que se apresenta sem saída!

Transformando sonho em bolor
Tudo por conta
Da falta do autoamor!

Anjos

E amém...
Assim tudo que pedi
De algum jeito recebi!
Por vezes nem percebi
Quase sempre esqueci!

E novamente a pedir
Insatisfeito mesmo refeito
Parecia até não ter jeito!
Mas passava o tempo
E lá estava o efeito!

Novamente um caminho
Quase reto e até
Com alguns direitos!

Com olhos envergados
Não enxergava com foco
De retina esclerótica
Em alma caótica
Voltava à reclamação!

E pedia... Pedia
Sem perdão!
Culpando anjos e santos
Por minha própria enganação!

Mesmo assim recebia atenção
Com os ouvidos do amor
E a paciência da sabedoria!

Fui carregado, praticamente catapultado
Da hipocrisia pântano do orgulho
Para o céu da pura amizade!
Mesmo assim, nem percebia
E só dizia: Amém! Amém!

Visão do paraíso

Rima perfeita de palavra refeita,
Tinta prima de pura tez
Declamas em majestosa sinfonia!

Traçada em modelar escala
Ouve-se no inverno ou verão,
Na execução desejada
No tilintar do coração!

Martelos e labirinto em ação
Tudo em busca do melhor
Cristalina emoção!

Encontras teu sangue
Mergulho no profundo instinto
Vísceras e estrume!

Caos de turbulento movimento
Que diferencia osso de pele
Como um alento!

Brincando no tempo
Vida e morte
Confundem o vento!

Que passa sem marcas deixar
Para o caminho clarear
E no paraíso da vida morar!

O lugar de Deus

Onde está Deus?
Onde está esse Deus!
Onde está o meu Deus?
Onde estás, oh Deus!

Falo da boca
Com som de voz rouca!
Falo da boca,
Com tom de melodia solta!

Falo da boca,
Com ânsia de ouvido!
Calo...
Espero...
Não escuto...
Sinto!
Espero...

Falo da boca,
Com aspereza louca!
Falo da boca,
Com desespero d'alma rota!

Falo da boca,
Com som de dor!
Onde está o meu Senhor?
Onde está o meu Criador?

Calo...
Espero...
Escuto meu choro vazio!
Sinto... Profundo temor!
Espero...

Falo da boca,
Com próprio amor!
Falo da boca,
Com esperança no olhar!

como Nós somos

Falo da boca,
Sem desespero ou dor!
Falo da boca,
No calor do dissabor!

Espero... Na humildade
De escutar o que vai ao coração!
Olá!... Está aqui Senhor!

Transformação

Ação é subir
Sem medo de ir e vir!
Mesmo sem conseguir
Desce e sobe
Nas escadas da vida!

Em noite quente
Uns alegres outros contidos
Muitos chegam para o encontro
Mas todos retidos!

Pela ânsia de um
Melhor porvir!
Salas e salas
Clima de prece aparece!

Em verdade permanece,
Pois já vieram em prece!
Um rio de ondas de amor
Todo feito com carinho!

Esforço e louvor
Firme na fé,
Ninguém arreda o pé!

Alegria e resistência,
Dupla dinâmica que vence!
Na disputa e na busca,
De uma vaga digna
Na escola que na vida transforma!

Vitória vazia

Tanques na guerra
Aços e metais
Verdadeiros arsenais!

Mentiras planejadas
Atos bestiais!
Tudo vale pela fama
E pelo poder!

De gosto pesado e doce,
Vivem sem valor
Conceito vivo
Da velha hipocrisia!

Que sorri do sujeito
Mas sem cara
Qual arte sem efeito
Face pintada!

E assim nesses tempos
Tudo misturado,
Em apetite feroz!

Mas quando olhas
Vazios todos os anzóis!
Pois nada se pesca
Em rio de lama fétida!

Capítulo 3: No final

QUEM ESTUDA E NÃO APLICA O QUE APRENDEU
É COMO AQUELE QUE LAVRA, MAS NÃO SEMEIA...

Todos os dias você constrói um capítulo da sua vida através de seus pensamentos, sentimentos, intenções e ações. E o que você espera da vida? Com certeza você quer ser recompensado por todo o seu esforço e ser feliz!

No entanto, se por ventura durante longos anos você se deparou com a perda da confiança em si mesmo e não encontra o caminho de volta, vive com o coração despedaçado e o sentimento de injustiça te atormenta.

Em muitos momentos pensa em desistir de tentar um acerto na própria vida, devido às decepções e frustrações já experimentadas, e não consegue enxergar um caminho dentro de si mesmo que te indique a porta da prosperidade real.

Então, através das reflexões inseridas nas poesias que seguem neste capítulo, você despertará novamente a vontade de compartilhar a vida, desenvolvendo novas formas de pensamento dia a dia, rumo à alegria real em você mesmo, ao amor próprio e à felicidade.

Todo esse processo de autoquestionamento vai te levar para um encontro íntimo, com a sua naturalidade!

É a sua descoberta pessoal que se estrutura e eleva o nível de consciência perante a vida e a si mesmo!

Uma consciência plenamente desperta torna a sua vida cheia de alegria, paz e felicidade!

Passo a passo

De grão em grão,
Eu vivo de sensação!
De pão em pão,
Sinto a emoção!

De garfo em garfo
Como o que me cabe de quinhão!
De tempo em tempo absorvo a nutrição
Que vem do coração!

E desce e sobe
E chacoalha e mexe
Mistura...
A química da amargura!

Que pega e puxa
Que fecha e abre
A luz que sai
Pela porta da liberdade!

Liberdade da própria persona
Que vil e déspota
Dá-se por vencida
Na derradeira centelha da vida!

Quero sim ser raro
Como o vaso que de tanto
Servir à senhora água,
Tornou-se limpo e puro!

Quando acolhe se mistura
Segue em frente vitorioso
Sem medo ou revolta!

Sabe que no alto
No cume da vida a morte o espera
Gloriosa, justa e poderosa!

Para colher e transmutar,
De grafite a diamante,
De escarlata a brilhante!

Da pompa ao tormento
Tal qual o amigo vento,
Que de tão reto e certo
Alivia o correto e quebra o concreto!

De passo a passo,
Eu vejo
Eu sinto eu faço!

Compartilhar

Compartilhar na vida
É espera bendita
Sofrida, porém!

Emoção que transborda
De coração apertado
Voz que embarga!

Na mente desmente
Tudo o que sente!
Escuridão, medo e horror
É luz ausente!

Mais tarde sem alarde
Para frente com toda gente!
De vontade independente,
Coração abre e sente!

Um raio de luz enxerga o homem
Brilhante e reluzente
Espalha e vai
Agora contente!

Além do horizonte
Vida solitária
Não tem alcance!

O feliz é dividir
Abrir o coração
Revelando o compartilhar
Com toda a emoção!

Devoção do entendimento
Que riquezas se vão!
E a alma fica repleta

como Nós somos

Da mais pura revelação!

Dividir é passo essencial
Perfeita lei universal
Dividir é natural!

Assim, dividindo e não oprimindo
Medo não vira dor!
Que com amor
Vira acolhimento!

Livrando-vos do tormento,
Do açoite na calúnia!
Da mágoa prima da raiva
Cúmplice do ressentimento!

Irmão do sofrimento,
Do lamento na descrença!
Casada com a penitência
Madrasta da maledicência
Juíza da inconsciência!

Então, acenda a luz
Da vida consciente!
Reparta o que vai ao coração
Em tudo que fizeres
Com amor e devoção!

Pois assim nenhuma sombra
Nenhuma ausência
Causará reminiscências
Grilhões atrozes!
Libertando-vos dos
Traumas ferozes!

Para os oprimidos pelo medo, os traídos que se isolaram da vida!
Traumatizados, repudiados, infelizes!

Reverência

Maria e José, vivendo Jesus
Humana impotência
Em plena reverência!

A Deus criador toda a obediência
De doar o coração na mais humilde condição!
A aquele que veio da luz para a escuridão
Acender o verdadeiro clarão
Do entendimento, da paz e da abnegação!

Dependeram do mais precioso bem
Amar, independendo da condição!
Dura aceitação, do mais humilde
Sentimento de sublimação!

Mãe e pai unidos em um só coração
Atendendo o chamado, o convite!
Do divino criador que com a voz
Dos anjos revelou!

A estrela anunciou
O ser mais brilhante
Dos céus encarnou...
Nasceu!

Humilde se apresentou
Aos corações dos homens
Tocou e sacudiu
Modificou e revelou!

Outra condição, do absoluto amor
Da paz e da caridade
Que trouxe a liberdade!

Para quem se dá ao trabalho
Puro esforço de bater
E a porta abrir
Transformando a própria história!

como Nós somos

Maria e José prontos para o enfrentamento
Auxiliaram nosso senhor Jesus
Filho da luz,
No início da construção da cruz!

Com a mais pura intenção
Abnegação e devoção!
Que de tanto amor
A cruz do filho fez brilhar!

Mesmo no calvário
Na dor e no abandono
Dos homens apóstolos!

Detentores da sabedoria
De vazia condição
Em pura hipocrisia
De abjeta intenção!

De crer que o maior valor
Era o desejo da vingança
Como se fosse vitória ou esperança!

E assim, do início ao fim
Maria e José de joelhos em prece
A orar por seu menino Jesus
Pela humanidade chorar o pranto!

Toda hedionda história
Traição e revolta!
A que Jesus viveu!

Que suspirando na cruz
Seu corpo crucificado
Espírito anunciado
A vitória transcendeu!

Chumbo trocado

Mágoa e ressentimento
É o que resta no longo movimento!
Da vida em dois corações
Que pulsam em antagônicas direções!

É rosa que recebe, mas desvanece
Logo que a noite cresce!
Pois na solidão da cama
Todo mal se agiganta!

No pensar da traição
Indigna condição!
De depender do amor
Que tem não!

Mas o tempo
Senhor da verdade!
Que atinge a todos
Sem distinção ou vaidade!

Revela com toda a sorte de enfermidades
A maior das fragilidades,
Ser humano de verdade!

E aí o traidor
Déspota e enganador!
Vira o velho chato
E rabugento!

Filho do mal tempo
Que malfadado,
Fica todo bolorento!

E a velha mulher
Antes jogada aos trapos
Vira a única salvação!

Da tosse amainar
A fralda trocar!
Passando por todo o rosário
Das cruces a carregar!

E do meio para o final,
Como Magnólia me contou!
Teve um tempo
Em que nem ligou!

Se comeu ou não,
Magoou-me!
Quebrou meu coração!
E hoje no peito
Vem tamanha emoção
Que me traz profunda depressão!

Nem tanto pela morte
Do moribundo com sorte!
Mas pela escuridão
Que deixou no meu coração!

Essa poesia dedico aos pretendentes a casais...
Usem o coração com o crivo da razão!

Prosperidade

A vida é toda precha
E no peito, se guardas sagrada emoção
De oportunidades no caminho
Livra-se do espinho e da escravidão!

Daí, toda a prosperidade
Na mente e no coração
Gerar paz e igualdade
E a desejada compreensão!

Concebendo a luz da verdade,
Prima da coragem
Irmã da caridade!

Te encontrei

Encontrei meu Deus! Oh meu Senhor!
Encontrei-te nesta noite, noite de encontros
Com aqueles tensos senhores!
De tantas angústias e desamores!

Encontrei-te! Em meio à multidão,
Que vive em desalinho, dissociada no
Tempo do teu coração! Oh meu Senhor!

Encontrei-te! Escutando todos os temores,
Só de olhar bem dentro,
Cristalinos das almas turvas pelas ilusões
Que todos criamos!

Encontrei-te Senhor! Sentindo
Dores de mil dissabores!
Encontrei-te na fala amiga
Calma e serena que revela sem trena
Ou marcação, toda a medida certa
Do que vai ao coração!

Encontrei-te Senhor! No simples sorriso,
Depois da lágrima rolar
Encontrei-te Senhor!
Nas mãos dadas a buscar no orar
Todas as Nuvens de oportunidades!

Chovendo, chuvas de amores
Sem raça e sem credo
Mas com amor!

Encontrei-te Senhor!
Gratidão Senhor,
Por tantos amigos!

Saudade

Tem ou não idade, a saudade?
No tempo vivemos enganados
Sorrisos e falsos amigos!

Que te dizem: Vai estar tudo bem!
Mas pouco além só vem o desdém!
Saudades tinha do meu ninar
Saltar, e ao útero voltar!

Quem sabe poder me deleitar
Virar célula nuclear!
Para num sopro expirar
Ao céu migrar!

Fixando residência para
Não mais voltar
E nas coisas de Deus morar!

Fugindo da cruz

Felizes os convidados
Que desavisados ofuscam a visão
No caminho da luz
Em busca de sua redenção!

Na perda e na dor
Inefável rancor!
Oh! Tu que és cruel
Inimigo do amor!

Ligado a mim
Como corrente de ferros
No fundo do mar
Do mais profundo dos infernos!

Busco-me em imagem
Especular realidade d'alma
E vejo a lama
Pútrida trama, de
Em vidas inteiras fugir!

Luminosa verdade
Em olhos ardentes
Cegos na lida da gente!

De cima a baixo enxergando
Na boca o féu
O coração sangrando!

Veneno mais que cruel
Ignonímia e humana perversidade
Crucificar o coração da igualdade!

Capítulo 4: Oportunidades

O MAIS DIFÍCIL PARA O HOMEM
É CONHECER A SI PRÓPRIO...

Pequenos saltos reflexivos em relação a como você acolhe seus sentimentos e portanto passa a escutar o que eles têm para te dizer, ampliarão a sua capacidade de entender os recados que chegam do teu coração!

Neste capítulo toda a linguagem poética expressa essa possibilidade de crescimento pessoal, aonde capacidades como disciplina, discernimento, pacificação e gentileza naturalmente aguardam o momento para desabrocharem no seu íntimo como sementes que necessitam da terra fértil!

Seu empenho corresponde ao nutriente mais importante nessa parceria da vida com você mesmo, pois a vida é uma grande mesa farta de oportunidades e testes.

Não desperdice mais todo o potencial que existe no seu íntimo e usufrua de seus sentimentos de forma a se conhecer profundamente.

Assim você evitará os estados emocionais desnecessários e dolorosos da ansiedade, da inquietude e da depressão.

Nenhuma forma de angústia terá moradia em seu coração e sua consciência será plena diante das realidades dos teus limites e será capaz de construir uma parceria justa e próspera com a vida!

Bondade

Sem preço de pôr,
É só o amor!
Amizade e caridade,
Frutos da mesma necessidade!

Dia e noite,
Caem do céu,
Estrelas a brilhar
É só pegar!

Difícil imaginar,
Que simples palavras
Vão tocar e marcar!

Coração dilacerado,
Logo fica curado,
A mente turva
Logo encaixa, renova e autoajusta!

Nas mãos dos sábios pretos,
Mais do que justos,
Velhos amigos!

Súplica à Maria

Maria, visão celestial
Que ameniza a inquietude das almas!
Necessitamos de sua serena luz
Anunciando teu filho Jesus!

Maria, nossas chagas curam
Com teu amor de mãe!
Derrama do teu coração
A luz da coragem,
Para enfrentarmos nossa própria sina e cruz!

Ensina-nos mãe,
Os passos seguros no caminho da ética do coração!
Que pelo teu amor
Renova em pura emoção!

E liberta de toda opressão,
Da mágoa à culpa,
Do desamor ao rancor!
Nenhum obstáculo ou erva daninha
Resiste ao teu amor!

Brilho reluzente,
Bandeira da paz
Que tremulando nos refaz!

Humana condição,
De depender da mãe celestial!
Vós, que és pura resistência,
Derrama tua luz!

A converter incessantemente
Escuridão em paz!
Iluminando os caminhos
Guardados no coração de Jesus!

Um dia

Atendendo a turbe ansiosa
Aflitos e oprimidos
Todos querendo um olhar!

Uma simples atenção
De alguém que reconheça sua emoção,
Quem sabe até anestésiar a sensação!

E chegam descrentes e desconfiados,
Mil tormentos na mente e na alma!
Corpo sofrido mente angustiada
Visão turva, urina forte amarelada!

Vesícula, bile, vômito e diarreia
Tudo enfim é uma grande epopéia!
Dores e gemidos suores frios
Corações em desalinho!

Claudicação na mente
E pensamento sombrio!
Basta um desafio amigo
Um toque, um olhar!

Pare de se machucar!
De beber, fumar e se drogar!
Pare de vociferar, de brigar
Comer e exagerar!

Pare de antecipar e desejar controlar,
Seduzir e momentos conquistar!
Pare de resistir e de se enganar
De maquiagem o coração transformando afeição,
Enganando a emoção!

Que de tanto representar
Sabe não!
Qual a verdadeira identidade
Que vai ao coração!

como Nós somos

Que doença que nada,
É puro desvario da mente conturbada!
Amortecida e desalmada
Desfalecida e dissociada!

E a alma qual criança
Interrompida e bloqueada,
Chora de ver a si mesma!

Envolta pelas lágrimas
Da desvalida repressão,
Que anda no coração!

E o corpo forte,
Com luz própria, porém dependente
Ilumina a fantasia tão recorrente!

Não tem nada não doutor?
Só tenho dor...
No nariz e no olho!

Nos quarto...
A dor é de arrepiar!
Consigno não... Andar!

Quem sabe com sorte,
Doutor engana a morte!
E de tanto tentar, sem pestanejar
Um dia consegue, o milagre acontece!

Tudo novo, a mente clareia.
Coração aquece e a alma rejuvenesce
A vida de novo floresce!

Luas satélites

Na lua minguante aguarda em vigília
Por grande chuva de pura energia
Satélite ajudante que se multiplica!

De astro a astro
De sol a estrela!
Rabo de cometa,
Harmônica opereta!

De maravilhosa melodia
Que nasce no coração
Do cosmo divino!

Derramando oportunidades celestiais,
Galáxias inteiras
De sensibilidade constante!

Nos infinitos céus brilhantes
De iluminados potenciais!
Aqui não vemos ou sentimos
Rastejantes seres bestiais!

Qual lua vazia
Sem brilho ou evidência!
Satélites do nosso
Próprio umbigo!

Vivemos num reflexo,
Dos abjetos sentimentos
Origem da matéria,
Orgânica reminiscência!

Que cega e cria resistência
Para o alto olhar
A vida admirar!
E a Deus reverenciar
Para ao cosmos integrar!

João uma estrela de paz

Veio do céu com todo o brilho
Com toda a luz
Resplandecer junto aos filhos de Jesus!

Por empréstimo e misericórdia
Do coração do excelso benfeitor
Augusto imperador!

Que plantou e semeou
O amor cultivou!
No coração dos homens marcou
Brilho indelével, símbolo da paz!

E assim nesta casa
Toda angustia e dor da alma dilacerada
Transforma-se e se refaz!
Em mil bênçãos de libertação
Na força do teu amor e da tua paz!

És tu amigo quem luta
Negocia por nós!
Que ama e que aguarda
Com paciência sem fim!

No barco da vida
Renovar é preciso!
No tempo e no espaço
Da corda ao aço!

A vela antes rota,
Agora bela e frondosa
Alva e corajosa!

Lançamo-nos ao mar
Precisos e fortes
Rumo ao verdadeiro norte!

Que o teu coração amigo
Companheiro junto a Jesus
Vai ditar!

Nesta casa abençoada
Justo porto seguro!
Árvore majestosa cresceu da sementeira do amor
Que Jesus lhe concedeu!

De suas mãos divinas
Criadoras da infinita beleza
Qual chuva suplicada
Na seca de nossos corações!

Outrora adormecidos
Agora renovados e despertos
Amorosamente redivivos!

Resultado da tua humilde perseverança
Prima renovadora da paz!
Árvore frondosa, justa e generosa
Tornou-se essa casa!

Que de ti, justo amigo
Emprestado irmão!
Jardineiro certo
Primo irmão do carpinteiro!

Faz brilhar o ano inteiro
Essa estrela de paz!
Que derrama a todos nós
Frutos da mais sublime vitória e paz!

Gratidão João, amigo e companheiro!

Ser celestial

Nascer não é apenas
Consequência de humana concepção
É Deus em ação!

Trabalho árduo de técnica perfeita
De cuja matéria prima, o amor
Forja-se no coração do divino criador!

Envolve estudo profundo
Nas melhores condições
Para em novo corpo
Em céu redentor a alma voar!

Energias gigantescas e moléculas da paz
Conjunto fantástico de programação impecável
Sem vírus ou defeito!

Tudo no ser humano
É perfeitamente eleito!
Para que com todo o aparato
A vida dê um grande salto!

Qual estrela brilhante
Enxerga se olhas!
No céu de noite cintilante
Admiras de cabeça erguida
É pura luz em vida!

Memórias morenas

Vida inteira,
Tempo que urge
Amigo que ensina!

Permeando-se pela paz
Que nutre e alimenta,
A alma refaz!

Infância feliz,
Não há cicatriz!
Só memórias da mais pura
E firme raiz!

Que quando o tempo passa,
Cenas da vida olham para trás!
Na beira mar, no sol poente
Pai e filho faz lembrar!

No ser sensível admirar,
Tocando a melodia
Só de olhar!
Na mais pura emoção
Do filho que há em meu coração!

Para meu filho Bruno.

Disciplina

Em tudo, nos parecemos
Com a mais perfeita invenção!
Nascendo para pensar
Falar, agir e comandar!

Uma vida inteira
Para testar!
Com tantas possibilidades de ser
E de estar!

E na brincadeira de criança,
O que você quer ser quando crescer?
No seu trono, o tempo
Apresenta-se como imperador!

Sob a capa de benfeitor, te diz:
Tens muito do que eu sou
A usufruir!
Não tenhas pressa não!

No entanto, no cair da noite
Logo se torna cobrador!
Batendo a porta em atraso menor
Exigindo alto custo!

Pior que um assalto
O débito do freguês!
Que malbaratou
O senhor tempo inglês!

Que de tic em tac
No relógio da vida
Desavisado foi!

Deixou oportunidades passar
Para nas facilidades acomodar!
E sem perder mais tempo
Volte para dentro!

Ajuste os ponteiros da disciplina
Mãe da coragem!
Acerte-se então,
Evitando desastrosos atrasos
Na própria evolução!

Gratidão

Dia e noite sem cessar
Trabalha e ora sem parar
O tempo urge no findar do dia!

E o luar vem com seu brilho renovar
Pondo a mente a meditar
Em como podes melhorar!

No servir e esperar
Pois da madrugada para o dia
Batalhas, tormentas escuras e violentas
Hão de se apresentar!

E estando preparado
Mesmo que caias, o tempo te levantará!
Seu império generoso e grandioso
Jamais perecerá!

E com gratidão no coração
Acolho esse tempo amigo
Que só quer me ensinar,
A seguir em frente sem julgar!

A sorrir e a chorar
A viver sem lamentar
A crescer sem desesperar!

A errar sem negar
A me assumir sem vacilar
A escutar o outro sem desrespeitar!

A falar sem magoar
A amar só de olhar
A amadurecer sem degenerar!

E na gratidão alcançar,
O ser infinito belo e forte,
Tranquilo e majestoso,
Incansável na disciplina!

De caminhar sem cessar
Para a humanidade amparar!
Assim, renovar em mais um dia
E viver para brilhar!

Sertão

Vida no sertão
Não é mole não!
Sol a sol sem remanso
Olhar de criança sem descanso!

É dor, é aflição
Fome e desnutrição!
No início é puro desejo de saciar
Depois agonia até para despertar!

Tudo arde, saliva
Hálito e secreção!
E se não cessa,
Bactérias e vírus se apressam
No sangue se multiplicar
Para a vida acabar!

E de ver tanto descaso
Agonia no peito vem!
Que de tanto querer o bem
Você não se detém!

E no povoado mais distante,
Ali aonde ninguém vê,
Busca calar a dor!
Com ou sem remédio
Mas com muito amor!

Com sorte chegar a tempo
Para o irmão ajudar
E a morte adiar!

Pois na vida
O valor não se põe!
Quando plantas a paz
No coração do irmão!

Acolhimento que vem
Mesmo sem o pão!
E o choro pelo sofrimento
Preenche de amor nosso coração!

Criação e paciência

Do alto descem
Resultado natural
Recados de amor
De origem fraternal!

Que a todos dirige
Recursos para vencer
A dor, o mal!

Sem cessar, o Criador
Olha-nos com ternura
Como se trocasse de lugar
E sentisse nossa dor!

E aguarda pacientemente
Que acordemos para
A maior virtude
Da verdade do amor!

Sem ilusões esperar
Com tolerância guardar lugar
E para a paz retornar!

Porém, se sabemos
Porque não o vivemos?
Digo isto, pois vejo
Escuto no divã vozes a chorar
Pela falta do amar!

Pela decepção
Que gela o coração
Da criança que se tornou
Mendigo da emoção!

Vivendo na miséria fria
Gélida hipocrisia
Na sociedade despretensiosa
De barriga vazia!

como Nós somos

Quem cria?
Pois no íntimo reflexo
Na palavra sentida,
Da mãe ausente ao pai demente
O nada se estrutura em triste mente!

Fixando então
Múltiplos traumas!
Disfarçados em reações
Obscuras sensações!

Na rigidez da culpa
Deprimente geratriz!
Quando num lance
De amigo paciente, ouvi:
... Não sou feliz!
... Não sou feliz!

No entanto digo ao amigo
De nada adianta
Toda essa trova e pompa
Sem teres paciência!

Mãe da sabedoria
Colocando-vos em pertinente posição
Que te capacite para a ação!
Medida sincera do que se passa em
Vosso coração!

Angustiosa compreensão

Linguagem da vida
Em languida vontade
De fazer pedidos de verdade,
O coração despedaçado fica!

É pura fantasia?
Pedir para quem não vejo!
Receber se não mereço?

Absurdo desejo, que luto
Na íntima divisão
De psíquica reação
Conflituosa e requiana emoção!

Qual violino solitário
Brigando na sinfônica melodia
Que de escutar quase enlouqueço!

Mas volto ao início,
Mereço? O que é bom
O que não tem preço!

E olhando para dentro
Do meu mais profundo
E enigmático começo,
Células e explosões de energias!

Partículas regredidas em atávicos corpos,
Corpulentos adereços,
De púbicos comportamentos!

Assisto a cenas de protagonísticos movimentos
Parecem filmes de passado tempo,
Que ojerizam meus pensamentos!

Que passada a febre, epidêmica peste
Na morte esquece!
E lembro-me de grande esforço
Nos capítulos da vida!

Em múltiplas existências escrever
Para com dignidade reviver!
Mesmo assim, pergunto-me,
Mereço? E olho para o alto!

E sem tempo de pestanejar
Forte luz me alcança!
Sentimento no coração preenche
De Paz que sempre esteve ausente!

E por fim... Permaneço sem saber!
Eu mereço? Mas agora sinto!
E simplesmente aceito!

Como nós somos luz

Quanta luz em meio à multidão,
Reflexos de flashes da vida,
Misturam-se desejos e frustrações
Recheadas das mais humanas emoções!

Apenas em curto espaço de tempo,
Em pequenos quarteirões,
Toda a sorte de amar
Reúne-se em nome do bem!

Atraídos por esta luz,
Que em corpos emprestados
E almas remendadas
Revela-se Jesus!

Como em onda crescente
Caminhamos com a lua
Luz emprestada!

Que se tiver mente sã
Conserva no teu eu
Esse espírito e verdadeiro estado
Do todo! De sermos nós!

Então juntos poderemos
Elevando nossos pensamentos,
Alcançarmos voos em grandes movimentos!

Buscando ser sem precisar reter
Apenas seguindo o caminho do amor,
Que no coração se estabelece sem dor!

Fazer o bem

Olhos de verdade
De mover sentidos em direção!
De toda e qualquer realidade
Daqueles que vivem na contramão!

Ajudar a tomar a condução
O trem, o carro, o avião
O que importa é a intenção!

Mas preste bem atenção,
Sorriem os amigos!
Olhos abertos em toda direção
Perfilam os inimigos!

E todos esperam seu momento
Para entrar em ação!
E na continuação,
Só depende da sua emoção!

Identificar e limites aceitar
Para não ultrapassar!
Pois até para ajudar
Precisa se preparar!

Evitando dor e sofrimento
Frutos da vaidade
Casada com o orgulho
Mãe da indisciplina!

Que mesmo com toda
A melhor intenção
Proporciona forte colisão!

Qual carro conduzido
Por hábil piloto
Cego de emoção!

Resistindo

Indo para todo o lado
Resistindo no mundo
Sem lugar ao vento!

Buscando um concerto
Remédio não há
Em nenhum lugar!
Olho para cá
Olho para lá!

Aflição de aflita sugestão
Qual Adágio sem estrelas
De orquestrais melodias!

Vivo a sonhar
Algum dia parar
Viver na onda do mar!

Qual ínfima partícula sobrenadante
Mistura perfeita de água no sal
Um mundo todo sem defeito!

Componentes celulares, átomos e
Atômicos efeitos
Andando enfim, de pés direitos!

Prenúncio de consciência
Estado famoso... Verdadeiro
Eu desejado!

Esforço-me
Resistindo, em resistir!
Para na vida
Parar... Sentir e ir!

Visão livre

Enxergar com olhos de ver
Na visão mono ocular
É só fixar o olhar!

Devagar, devagar e enxerga
No íntimo do ser
Aquilo que deves ver!

Em si mesmo todo o pus
De escondida ferida
Que outrora fora frívola medida!

Engano da mente atrevida
Que acreditou na mentira
Da vingança desmedida!

Provocando reação nuclear
No seio familiar!
Dilacerando cada pedaço
Braço, tronco, pernas
Cabeça e tudo na mesma bandeja!

Produto sem serventia
É o ser em pedaços
De dentro e sem valia!

Visão da vida
Desfalecida em microscópica visão
Que revela cada vírgula
E ponto, do que vai ao coração!

Amplia... Amplia!
É a visão livre da auto-hipocrisia!

Luzes

Dia de luz e novas
Notícias de esperança
Dia que permanece
Como a melhor lembrança!

A conquista do desejado
Laurel e louro troféu
De alegria doce, mas cruel!

Pois no cair da noite
Na calada vem o açoite
Não perdoa mãe ou filha!

Oh dor! Felina dor!
Que num pulo fere
Invade qual a lebre
Que sorrateira causa
Toda sorte de febre!

Calor e luta em guerra
Desamor e vingança
Que na volta e na cobrança
Do sentido toma conta!

Que fica sem! Dissociado!
No si mesmo sincrético
Mostrando toda a forma
Do ser morfético!

Descontrole...
Ah! Humano...
Terráqueo fundo de pano!

Cobrindo o rosto
Correndo da luz
Vivo com e sem a cruz!

De ser e de viver a verdade
Da minha escura parte,
Que não tem como
Fugir da luz!

Cosmos

Visão do infinito
Além-imaginado
Infinito finito, descrito!

De tanto descrever-te
Via-me em pleno foguete
Voador que sou!

Em tudo você, oh! Cosmos
Mexeu com minhas entranhas
Vermes e bactérias mudou!

Feito terapia biótica
Com tuas estrelas e galáxias
Chuvas meteóricas e saturnas luas,
Minha mente clareou!

Pois sendo, quem sois
Reconheço tua grandiosidade
Mister e misteriosamente
Simples e simplificada
Tudo de ti está em minha mente!

Negros buracos vivi
Mas não os senti! Oh Cosmos!
Mesmo assim, estas logo ali
E noutro dia, olhei bem para ti!

Logo me vi e desconfiado conferi
Parecendo espelho que reflete o íntimo
Enxerguei o meu eu em ti!

Oh cosmos!
És infinitamente belo
Puro e sincero!

Disciplinado em teus movimentos
Cósmicos, e arranjos melódicos
Com suas nuvens em ciclos!

Fixa então, oh! Cosmos, o meu coração
Naquele, que é o ritmo
Natural da divina evolução!

Buscando Deus

Na vida te busquei
E nada de ti encontrei
Nos homens te procurei
Apenas nuvens avistei!

Qual criança desejei
No teu colo
O conforto de um rei!

Imagens obscuras
Fantásticas esperanças
Em coisas de crianças!

Na simplicidade, o
Teu perfume fitei
E quase segurei!

Mãos frágeis as minhas,
Desmerecida condição
Manter veio d'água
Na própria mão!

E vi na terra
E no chão
O teu coração!

Que sementes plantou
No deserto cultivou
E o amor brotou!

Mas te encontrei,
Oh meu Deus...
Olhando no fundo
Bem no profundo,
Olhar de perdão
De desconhecido irmão!

Obrigado Senhor

Obrigado Senhor, pela dor!
Obrigado Senhor, pelo desamor!
Obrigado Senhor, pela ausência de calor!

Obrigado Senhor, pela ingratidão!
Obrigado Senhor, pela falta do pão!
Pois assim, nunca me esqueço
De pedir-lhe perdão!

Obrigado Senhor, pela inusitada crise!
Obrigado Senhor, pela sede de vida!
Obrigado Senhor, pela rejeição!
Obrigado Senhor, pela traição!

Que rasga meu coração
Qual lâmina implacável
Dilacerando a alma
Desregrada, que fora malsã!

Absolta pelo egoísmo
No afã do absenteísmo
Descompromisso com o próprio eu!

Verdadeiro eu, digo aquele
Que nasce verme!
Tornando-se evolução disforme
Para que à face do criador retorne!

Obrigado Senhor, pela fome
Da miséria emocional mordaz!
Para sentir e valorizar
Ensinamentos adquirir,
Ao teu amor emergir!

Como Lázaro

É na morte, você sabe
Que vê oportunidade
Do ponto de vista trocar
Para na vida recomeçar!

Mas neste caminho
Precisas do passado desligar
Mágoa e remorso desatar
Tudo junto é um grande nó!

Amarrado já estás
Mas teu coração irá transpassar
Se à lida te entregar!

Sem pestanejar lutar e lutar
E como Lázaro ressuscitar!
Não viver como antes
Na opressão da vaidade!

Na ilusão perfeccionista
Traço obscuro do personagem
Que em você foi artista!

Assim, todas as pedras
Irão rolar!
No teu caminho
Não mais vão estar!

E novas oportunidades
Em uma nova vida
No teu ser vão brotar!

Capítulo 5: Não perca tempo

TODOS TEM MEDO DO TEMPO,
NÃO O ENFRETE, SEJA SEU ALIADO...

Muitos são os motivos pelos quais você perdeu o controle de si mesmo em palavras, pensamentos e atitudes durante a sua vida. O arrependimento como possibilidade de evolução e crescimento é caminho certo rumo à paz interior!

Enquanto que a culpa se transforma em autocritica sempre punitiva e paralisa você em um ritmo de vida íntima, cujo colorido é fixado pela escura cor do medo de ser você mesmo. Buscar toda a sua naturalidade em cada momento da sua vida, tendo como meio de ação a alegria de viver é roteiro seguro para quem despertou a consciência plena na vida!

E você está com certeza neste caminho!

Então se entregue a este movimento natural de auto-observação e a conquista do perdão em si mesmo iluminará o caminho da paz e da felicidade, revelando o amor como o verdadeiro tesouro a ser conquistado.

Qual a melhor posição a ser tomada?

Você deseja transformar a sua vida em algo novo, mas resiste às mudanças?

Neste capítulo vamos desvendar juntos esse desafio de aprender a não ter medo de ser você mesmo!

Homem poeta

Poeta é aquele que fixa o que observa
Expressa com harmonia e beleza a dor!
Luz e amargor no frio e no calor
Na vida e na morte sem pudor!

E eu menos expressivo,
Porém quando compassivo
Misturo-me as almas
Fluxo do amor emprestado!

Pedacinho do cosmo divino
Que faz brilhar em si mesmo
O melhor daquele que sofre
E que necessita do abraço amigo!

Do irmão zeloso a ensinar
Os cuidados ternos com a verdade
Da consciência a emergir do caos
Fruto da vaidade das ilusões!

Todos nós somos e vivemos
Como nuvens de várias faces
Personagens quase sempre mascarados do bem
Com passados sombrios a nos assaltar!

O inconsciente para nos ensinar
A destituição dos ideais egoístas!
Ponto essencial nessa busca
Do grande processo da cura
E redenção da alma!

O conhecimento pequeno é grande
Quando abrange o coração!
Que de sentimentos escondidos
Necessita libertar-se da opressão!

De pensamentos causticantes
Que formaram em pouco tempo
Briga íntima e feroz,
Da vítima e do algoz!

Que hora e vez,
Na autocomiseração
Perdem-se na pequenez
Que trai em vil sensação!

Provoca e amaldiçoa
No ressoar do pensamento!
Culpa e condena ao aprisionamento da alma
Pelo carrasco do ideal corrupto,
Equívoco infantil!

Fruto dos dissabores
Faltas e exageros na vida!
Infância sentida em despreparados braços
Não conseguem acolher!

As crianças viram homens e mulheres
A viver no medo, império temeroso!
Inseguros, dentro do castelo das ilusões
A fingir seu poder na glória das decisões!

Em vitórias fracassadas e vazias
Da vontade! Ah como dá!
De ser poeta
Que vive de dentro para fora!

Pois vivo nas duas mãos na estrada da vida
Arriscando-me no tempo e no espaço!
Mas no alento do tempo
Me salvo pela melodia!

Como notas de um piano
Pausa para o sentimento!
Trocando de lugar com o outro
Eu aprendo a lição!

Entregando-me sem temor
Enlaçando-me com amor
Às cruzes do caminho,
A minha fica mais leve!

E aí, é como diz o poeta:
Sou livre como o passarinho
Que só busca a flor!

Melhor posição

Ser auxiliar me faz imaginar mil saídas
De tanto imitar o protagonista
Sou um pouco de muitos artistas!

Cada personagem que faço,
Numa fração de minutos
Vivo choro e esbravejo!

Falo mal e ameaço
Amo e sou terno
Acabo-me e me refaço!

No bonzinho sinto sua perversidade
Que briga apenas por intriga!
No mal vivo sua frágil carência
No aflito sou pura indiferença!

Qual o melhor personagem na sessão?
Descarrego emoção com precisão,
Chego a uma solução!
Cada um com sua cota de sensação,
De vida e realização!

Melhor então ser coadjuvante
Que esperando para falar, sereno a alma e o coração!
Pois a cada hora cachoeiras limpam a mente
Nutrindo-me de esperança e renovação!

Um dia

Atendendo a turbe ansiosa
Aflitos e oprimidos
Todos querendo um olhar!

Uma simples atenção
De alguém que reconheça sua emoção,
Quem sabe até anestésiar a sensação!

E chegam descrentes e desconfiados,
Mil tormentos na mente e na alma!
Corpo sofrido mente angustiada
Visão turva, urina forte amarelada!

Vesícula, bile, vômito e diarreia
Tudo enfim é uma grande epopeia!
Dores e gemidos suores frios
Corações em desalinho!

Claudicação na mente
E pensamento sombrio!
Basta um desafio amigo
Um toque, um olhar!

Pare de se machucar!
De beber, fumar e se drogar!
Pare de vociferar, de brigar
Comer e exagerar!

Pare de antecipar e desejar controlar,
Seduzir e momentos conquistar!
Pare de resistir e de se enganar
De maquiagem o coração transformando afeição,
Enganando a emoção!

Que de tanto representar
Sabe não!
Qual a verdadeira identidade
Que vai ao coração!

como Nós somos

Que doença que nada,
É puro desvario da mente conturbada!
Amortecida e desalmada
Desfalecida e dissociada!

E a alma qual criança
Interrompida e bloqueada,
Chora de ver a si mesma!

Envolta pelas lágrimas
Da desvalida repressão,
Que anda no coração!

E o corpo forte,
Com luz própria, porém dependente
Ilumina a fantasia tão recorrente!

Não tem nada não doutor?
Só tenho dor...
No nariz e no olho!

Nos quarto...
A dor é de arrepiar!
Consigno não... Andar!

Quem sabe com sorte,
Doutor engana a morte!
E de tanto tentar, sem pestanejar
Um dia consegue, o milagre acontece!

Tudo novo, a mente clareia.
Coração aquece e a alma rejuvenesce
A vida de novo floresce!

Reflexão

O amor que encanta
Que enche o peito
É puro na infância
No mais puro efeito!

Sentir, tocar, falar
E de verdade se importar
Pedir e orar trocando de lugar!

Da dor não gostar
No sofrimento lutar
E se armar!

Pois nas lutas da vida
Tudo muda na sina
Que cada um determina!

Passos largos evitar
Na pressa não entrar!
No olhar atento acalmar
Na experiência se deitar!

E vindo o sono se entregar
Colocando-se a despojar!
De toda a fantasia
E também da hipocrisia,
De na vida algo dominar!

E simplesmente aceitar
Que somos apenas aspirantes
Reflexos embaçados da esperança!

Que ilumina os caminhos
Rumo à transformação,
Necessária condição
Que renovará o nosso coração!

Noite de trabalho

Em noite de tempo agradável
Nos pontos e aspectos íntimos
Entrega-te ao estudo inexorável
Na reflexão do teu eu!

Verdadeiro trabalho hercúleo
De guerrear dia e noite
No pensamento constante!

Em ligação e verdadeira associação
Desventurado e aflito
No que vai ao coração!

Oportunidades na vida,
Desperdice não!
Pois o tempo em noite seguinte
Não conta até vinte!

Passa e não dá atenção
Traz angústia e depressão,
Insônia, desânimo e paralisação!

Nesse caso que impera a irreflexão,
Filha da indiferença, afilhada da descrença
Esposa da impotência!

Fica difícil de verdade
Parar e pensar!
Então amigo, vai aqui
Uma dica, um recado!

Perca tempo mais não, ajoelhe e busque
Em íntima oração
Necessária condição nos momentos de aflição!

Mas se não pedires certo,
Vale nada não!
Pois até para pedir
Precisa ter um cadinho de reflexão!

E se puder de senso bom
Misturado com vontade de largar mão!
Tudo isso diria sem pestanejar
O amigo terapeuta de vocação!

Que de escutar fez profissão,
Mas que por amor pessoal
Sofre na forja de cada equação!

Caridade

Sabes aquele dia
Que fostes alegria!
Sorristes de verdade
E brincastes com a realidade!

Até as broncas que recebestes
Eram alegres verdades!
Que cheias de amor
Fizeram-te repensar!

E estimulado viver
Triunfante no tempo
Qual o vento, força geratriz!

E hoje, sabes aquele segundo dia,
De pura alegria!
Imaginas como fiz?
Liguei-me as bases da felicidade,
Disciplina na regra!

De buscar no outro respeitar
Para no máximo realizar!
Pois na vida, o valor da dedicação
É pura exclamação!

Assim enchendo meu quinhão
Vivo cheio de vida!
Distribuindo de verdade
Para toda idade, moço ou velho!

Todos na estrada
O verdadeiro remédio!
Na aceitação me ligar
Para a caridade realizar!

Integrando sentimentos

Criança com fome
Em triste ditame!
Vida em riste
Ameaça triste!

Eterna penúria
Dentes a ranger!
Mães e filhos
Em pleno sofrer!

De humana concepção
No corpo sobreviver!
Vivem na subnutrição
Para na alma ascender!

Como pode tamanha condição,
De injusta posição?
Qual será então
A sina nesta lição?

Suportar a falta,
O desprezo na sociedade
Telessintética e vazia,
Como em lachesis, a cobra!

Vingança arquetípica,
No bote avançar!
Como víbora a
Vítima arrebatat!

Neste foco é preciso rastejar,
Pois frio, o coração vai ficar!
Para no nada morar!

Então aceito a necessidade,
Em conluio com a morte?
E vivo como pedinte
Da eterna sorte?

como Nós somos

Vã filosofia,
Geradora da semente da hipocrisia!
Que casa com o mal,
Regredindo ao homem de Neandertal!

Qual procedimento adotar,
Nesta divisão interna milenar?
Sais e elementos,
Todos os sentimentos integrar!

Pois misturando-me
Deixo para traz,
Todo o egoísmo voraz
Que devora a minha paz!

Disciplina em noite fria

Sabes o que são todos
Aqueles dissabores da vida?
Que sem verdade ou medida
Reúnem-se como fantasmas espantosos!

Vi-os nessa noite
Em rostos amigos e desconhecidos
Nas almas, sentia-as empobrecidas,
Sem vida em estado inerte!

Chegaram aos montes
Fazendo fila em bela disciplina,
Acendendo ao fogo a pira
E na cera derretiam-se as mortes!

Nasciam-se as novas vidas
Escorrendo pelos rostos lacrimosos
Que translúcidos pareciam ansiosos
Por não sofrer nas lidas!

E nos olhos a piscar
Vi-os todos de joelhos,
Parecendo as piras, seres humanos
Trocando de almas sem se importar!

E queima... E queima...
Toda a dor e sofrimento,
Mágico movimento,
E queima... E queima!

Serenidade e mistério

Como é difícil ser assim,
De sorriso aberto
Em pleno calor do deserto,
Buscando a luz amainar
E a sombra aliviar!

Dores... Terríficas dores,
Em todas as formas de dissabores,
Mergulha o homem sem olhar,
Se a água é boa para pular!

Vive querendo se jogar,
Saltar e mudar de lugar,
Tudo sem pensar
Sem ao menos precisar!

Perde-se então
Verdadeira mula sem cabeça,
Vinga e vira tradição!
Bobo na corte familiar
Que vira bullying nuclear!

Personagem sem luz,
De personalidade fria,
Quase sempre amortecida
De vida débil e vazia!

E sem maiores delongas
Ou considerações,
Se quiseres ser levado a sério,
Não tem mistério!

Disciplina a tua mente,
E acolha o coração gentilmente
Verás que este é o verdadeiro remédio!

Questão crítica

Durante muitos anos me perguntava
Será porque tanta conversa
Que em tempo não tem versa
Do vice se perde, no eu mesmo!

Para quê? Na volta e no retorno
É a queixa da mesmice
Não fixa na mente
Puro impulso, puro repente!

Filosofia de oco pensamento
Que busca no consciente
O concerto sem antes livrar-se
No inconsciente, do concreto!

É presente no tempo
De olhar para dentro
Imagem especular
Homem em crítica crise!

De dedo em riste
Na impotência maquiagem
Para não ter que enfrentar
O perverso olhar!

Da mísera vingança
Querer na vida só lembrança
Resgate da infância!

Na mágoa e dissabor
Mergulho de fuga e dor
Busque então o verdadeiro valor!

Pedacinhos do seu eu
Cuidando com gentileza
Estudando com carinho e autoamor!

Pensar

Virtude maior do projeto divinal
Puro êxtase espiritual!
Arquétipos do meu eu dominar
Pensamentos estruturar!

Em ações sublimes,
Atitudes firmes
No mar das emoções mergulhar
E buscar, buscar e analisar!

Descobrir o vírus mortal
Nada natural, dissociando
A mente do corpo!

Incluído no contrato de lei
Constituído de amor!
Sinto, somente assim... Reflito!

O madeiro

Por que desejas ser
Aquele que cresce
Como a árvore
Se nem raízes reconheces?

Oh terra! , amiga terra
Que no teu seio de mãe
Quase tudo que desce cresce!

Mas seco e ressequido
É o coração de quem enrijece
Mágoa, rancor amortece
A alma desfalecida não cresce!

Vive longe e
As águas do rio chegam
E tu pereces!

Arranca raíz e tronco
E de novo, lá vai
A semente desce e cresce!

Oh terra! Magnífica és
Que não escolhes
A quem acolhes!

Porém, fica e enfinca
Raízes no fundo do teu cerne
A semente que sofre
Aceita e cresce!

Surge o madeiro verde
Madeiro na lida
Sangra e não reclama, cresce!

Para a conscientização da necessária aceitação da própria condição!

Céu

Em tempos de outrora
Registros de uma memória
Milenar ação!

De na luta, lutar
Na fala esbravejar
Maldizer, morrer, matar!

Homens e mulheres
Da lança ao pilão
Tudo pela mão!

Na vida e morte
Dependes do teu norte
Que de bússola quebrada
Vives em má sorte!

Na natureza, terrível reação
Assistindo irmão contra irmão
Violência, guerra e dissolução!

Que de tamanha intenção
Rasga o azul do cosmos irmão
Ai, não tem jeito não!

O céu não vê outra solução
Desiste de no baixo estar
Da face tocar
No coração morar!

E sobe e sobe
Bem longe vai ficar
Mas deixa as marcas!

As estrelas na noite avistar
Para quem sabe um dia
O amor reinar!

Capítulo 6: Crises

Você vive em diversos momentos da vida uma espécie de divisão interna, que pode se tornar um verdadeiro divórcio pessoal. Seja em pensamentos opostos, sentimentos e vontades incoerentes ou impulsos incompatíveis com o bom senso.

Diversos são os fatores geradores deste clima angustiante que lhe paralisa. Todos perguntam:

Doutor, é o estresse? É a falta de dinheiro? É a briga com a esposa? O filho? O marido? É a pressão no trabalho, nos estudos?

Sim, todos são fatores desencadeantes ou intensificadores da tensão íntima. No entanto, são mais profundas as origens de tamanha angústia.

É o abandono de tudo que há em você mesmo. Seus íntimos pensamentos e sentimentos, avaliações, julgamentos e conclusões. Você coloca suas verdadeiras intenções e sensações em áreas esquecidas, como em uma casa aonde deixamos os objetos que não usamos mais.

É o quartinho dos cacarecos, que depois de um tempo não lembramos mais o que tem ali! Para cada capacidade emocional existe um espaço, um cantinho. O quarto dos sentimentos, dos pensamentos, das avaliações e dos julgamentos. Você faz isto o tempo todo em seu íntimo.

Desliga-se desses espaços e tudo que lá está, fica abandonado.

Então, desta forma tem a sensação de não responsabilidade em relação aos seus estados emocionais. Como em um divórcio não tem mais obrigações com o(a) ex parceiro(a).

Esse verdadeiro acúmulo de pedaços de você mesmo, vira um lixo emocional. E lixo não tem cheiro bom! É a angústia que surge e não sabes de onde veio! Estava tudo bem e de repente ficas receosa, temerosa, ansiosa, irritada, pessimista e indignada com situações que voltam à memória.

O corpo, e tudo que está dentro desses espaços emocionais, simplesmente não se encontram mais e, portanto, não existe mais comunicação. Um fica sem saber o que acontece com o outro, e esse desencontro significa a origem de muitos outros conflitos no sistema de funcionamento psicofísico humano.

Os quartos escondidos das histórias infantis simbolizam bem essa configuração intrapsíquica.

Cure-se das Crises de Depressão e Isolamento

**“Autoisolamento é fuga sem porta de saída”
Para os amigos descrentes, aflitos e carentes
que corajosamente buscam a
autotransformação!**

Em um dia, quanta tristeza, quanta decepção!

Aquele relacionamento tão importante te abandonou e você simplesmente começou a entrar por um caminho de desesperança, desenvolvendo um clima emocional de desistência em relação ao que esperar do mundo, das pessoas e até mesmo de você!

O tempo foi passando e foi vivendo com a impressão e a imaginação que não precisas de ninguém e que poderias viver absolutamente sem depender do mundo!

No entanto, no teu íntimo, na verdade aparece a queixa, de não ter sorrisos e falas ao teu redor! Amigos para compartilhar momentos bons e ruins, mas não confessas isto para ninguém e tão pouco para si mesmo!

Sem perceber você não aceita um novo recomeço, pois muito tempo já se passou.

E a final de contas, você praticamente expulsou as pessoas da sua vida e se autoisolou!

Esse estado torna-se um aprisionamento na mente por conta de um coração que não conseguiu ainda desenvolver a autoconfiança e o autoperdão!

Você passou a ser expectadora de sua própria vida e essa conduta te leva à Depressão e ao Isolamento!

Se vives tal estado emocional, então use diariamente essas gotas de esperança na forma das poesias que te prescrevo, e sinta em teu coração todo o movimento necessário rumo ao teu aperfeiçoamento, aceitando que a vida é um grande processo de altos e baixos, vitórias e frustrações.

Assim estarás habilitado para independentemente das decepções da vida, aprender através da convivência a construir um caminho de vida plena!

Verdade

O conhecer é mistério
Na vida de verdade!
Essa dona não é fácil
A dor faz sentir a necessidade
Da verdade na intimidade!

E na luta das dualidades
A vitória chega cheia de louros
Na luz que clareia
Toda uma existência!

Mesmo aqui nesse mundo
Cheio de diferenças
Que de tantas ideias e faces
Faz-me perder aquela que é
Minha verdadeira identidade!

Ah! Como é bom ser de verdade
Pois de verdades e mentiras
Na fina camada que as separa
Eu caminho em busca
De reparar sem machucar,
De curar sem lesar!

Afinal, qual é o remédio
Para todo esse medo
Que aflige e tortura a alma humana,
Na humanidade em que vivemos?

É a fé? Que remove as pedras
Nas divisões íntimas
Nos sins com ressalvas
Que geram uma troca...
Uma barganha com o criador
Que só traz a dor!

É o amor? Que constrói e devolve
Ao seu lugar a verdade!
E assim, tudo passa
E se completa!

Num ritmo tal qual
O bater do coração
Que faz adormecer a criança
No colo carinhoso da mãe!

Mas volto a dizer
Como queria ser poeta
Para falar da vida!

Da morte e do sol
Da lua e da luz
Da noite fulgurante
De aprendiz a harmonizar sentimentos!

Mas como fazê-lo nos momentos da morte?
Pois se a morte é vida
Que quando amortecida não é sentida
Toda graça se desfaz e é perdida!

Então morrer é dia a dia
Esquece o que sente
Coração que frio bate
Sem pulsão ou emoção!

E vem a tristeza, a depressão...
Da qual sou inimigo
E me agita uma revolução!

De táticas e manejos,
Que a correta equação
É o sagrado amor e devoção!

Falo desta vida
Que é como o dia!
Nasce na luz
E acaba na escuridão!

Que se transforma e renasce
No sol da esperança
De um novo dia!

Falo desse dia
Para não viver na hipocrisia!
Na falsa alegria
De viver de fantasia!

Que um dia
Como que por magia
Tudo se acalme
Sem dor ou sofrimento!

Falo das vidas a compartilhar
As emoções...
Para não viver de ilusões
De falsas grandezas
Títulos, teorias e elucubrações!

Falo da morte como um consorte
Que por enxergar de um olho só
Vê na vida a oportunidade bendita!
E no irmão busca a cura
Em direção à evolução infinita!

Para muitos sou a morte...
É como dizem
Ir ao médico de loucos?
Ah! Isso não! Seria o fim mesmo...
Seria a morte!

Fico a pensar
Na morte há vida
E nem precisa ir muito além!

Aqui mesmo se vê
Que nos filhos da sobra
Na sociedade que desdém
Há vida e esperança!

Na criança que sorri também
Com o pouco que não tem!
Nos fantásticos lixos revelam-se
Excessos dos sentidos!

Vida escondida e amor amortecido
No egoísmo reativo!
Que revelada sendo,
Fulgura como uma bandeira!

A caridade irmã do amor
Não pode faltar!
Pois sem ela
A vida parece morte!
E a morte se perde da vida!

Assim em uma fala
Numa conversa tudo se revela
Tudo se sente tudo se pensa!
Tudo se conspira
Tudo é compartilhado...

Mas como queria ser poeta
Que é exímio escritor
Das próprias emoções!

A revelar as múltiplas facetas
De um sentir que pode parecer
Por vezes degradante e humilhante!

Mas que no final,
Quando vivido e entendido
Liberta mais que mil alvarás!

Não é condicional a nada
Que não à verdade!
Aquela que todos buscamos,
Renovados e esperançosos
Autoarreatamo-nos!

Um novo movimento
Um caminho rumo ao sol
Sem temores ou medo!

A verdadeira vida
Que mata a escuridão
Só de passar por ela!
Sem dramas, só o amor!

Divisão

Em plena lição,
No exercício da vida,
Capítulo atual da tua sina!

Intempéries e conflitos,
Reatividade desproporcional,
Enfrentamentos desmedidos!

Puro distúrbio da emoção
Em verdadeira convulsão
Assuma a necessária reflexão!

Verás então, na lente do autojulgamento
Que teu centro partiu
Como sísmico movimento!

Em duplo personagem,
Na própria engrenagem
Figura de linguagem!

Realidade em humana condição
Viver na angústia
De interna divisão
Daí, um pulo para a fobia e depressão!

Então qual o caminho
para a justa equação?
Seja indulgente com os sentimentos
Que moram no teu coração!

Depressão

Longe, fora absinto
Puro abstrato
Absurdo instinto!
De o real temer
Para no imaginar viver!

O que fazer?
Gerações inteiras,
Por que não dizer!
Hordas gigantescas,
Seres humanos no reviver!

Que outrora absoltos pelo ópio
Da droga na mente,
No afã da dor fugir
E projetar-se!

Agora como em ondas
Nesse estado cataléptico,
Quase epilético!
Em crônica visão,
Vivem em depressão!

Que nesse mundo é pura expiação
Sem falsas realidades
Ou anexas vontades,
No amor divino impera a justiça!

Para no íntimo corrigir,
No corpo sucumbir
E em Deus emergir!

Cure-se das Crises de Injustiça, Ingratidão e Indignação

As crises emocionais ou estados emocionais de injustiça são resultado principalmente do somatório dos sentimentos de ingratidão e indignação.

As convivências sociais e familiares correspondem aos maiores testes da vida. Testamos nossas capacidades o tempo todo, sempre baseados em expectativas de aceitação do mundo para conosco.

Todos estão sujeitos dentro desse contexto a passar por situações de crítica e julgamento. Na busca do autoconhecimento, pergunte a si mesmo se tens sido realmente justo contigo em todos os aspectos em que te reconheces, sem esquecer-se do mais importante deles, a justiça em relação à sua própria consciência.

Reconhecerás os sentimentos dos quais não tens acolhido e, portanto, a verdadeira injustiça que mora em teu coração. Desta forma, iluminarás o caminho rumo à justiça íntima e a todos os ajustes, dos quais realmente necessita. Com certeza esse exercício te deixará imune aos ataques da ingratidão.

Utilize-se das poesias indicadas como bálsamo de esperança, no exercício do reconhecimento de parte do teu verdadeiro senso de justiça.

Resistência

Turbas violentas
De cima a baixo
Tempestades sangrentas
Por todo o lado!

Clima de guerra
Olhares vencidos
Caídos ao lado
Sentimentos amortecidos!

Vidas inteiras
Em tirana vaidade
Déspota identidade!

É no ter que ser,
Pior que escuridão
A morada da sombra
É pura ilusão!

Cabeça nem pensa,
Na fantasmagórica impotência
Paralisa, na autossentença!

Culpa instalada armadilha armada
Que prende o pé
Ácida inveja destrói
Estrutura da mente!

É tudo como um circo,
Teatro mesmo!
Do manso ao descrente
Mal e indiferente!

Nas máscaras da vida
Personagens que somos
Tudo passa e nada termina
Enraizados no caos!

como Nós somos

Cheios de medo,
Fugimos e não resistimos!
E por falar em verdade
Esta é a realidade!

Pois resistência é luta
Confiar sem descanso
Mesmo sem saber como!

Justiça

Raio luminoso forte e poderoso
Que vem do mais alto
Plano celestial!

Que desce a terra
Para as almas aliviar!
Cântaro dos justos
Que buscam no dia a dia
A doce melodia!

Na cura das fantasias
De todos os prantos!
Do pobre que pede
Do rico que esquece!

Da verdadeira condição
Que anda no coração!
E pelo sim ou pelo não
Opte pela justa posição!

Pois se perderes algo
Sendo justo, tudo se paga!
Do contrário... Quando injusto nada repara!

E não exageres
Com os reclames!
Pois não há quem fuja dos ditames!

Siga o coração de amor em pulso!
Que traça na mente
Um plano, uma corrente!

Que liga, mas não prende!
Na alma justa
Não há repente!

Pois seus filhos
A certeza, a abnegação
A caridade e a verdade!
Constroem a matriz da liberdade!

Assim sem tirar nem por...
Nasce a igualdade!
Que amadurece em nossas almas
O sentimento da justa fraternidade!

Cure-se das Crises de Nervosismo e Descontrole Emocional

O estado de descontrole emocional revela sempre grande sentimento de insegurança frente aos revezes da vida.

O cansaço físico do dia a dia, as cobranças, o estresse desenvolvido no psiquismo do homem moderno e a reação desproporcional a todos esses fatores, determina a instalação de verdadeiro sistema de descargas emocionais, como uma grande válvula de escape.

Você não consegue conter em seu mundo íntimo as angústias geradas pelos conflitos e conseqüentemente não aprende a priorizar o sentimento, perdendo a oportunidade de examiná-lo. Vives em um desassossego crônico. É a estafa mental com repercussão física imediata. Esse estado emocional pode gerar quadros de desconforto físico, como dores no corpo, dificuldades digestivas, processos alérgicos, dificuldades de concentração e muitos males físicos e emocionais.

Pergunte ao seu nervosismo, através do autoexame, o motivo de tamanho descompasso. E ele te responderá que o controle emocional é conquista de muita luta e persistência.

Use pelo menos 3x ao dia, na forma de receita as poesias que te entrego como antídotos contra o veneno intoxicante da insegurança.

Paz

Viver em paz,
Sonho ou ilusão!
Nesse mundo sem
Aparente redenção!

Sem ética ou dedicação,
Na simples ação!
Da complexa dona emoção,
Todos fogem da própria revolução!

De mergulhar dentro do coração,
E extirpar toda sorte de escuridão!
Precisa andar em meio à lama ácida,
Fétida condição!

D'alma indolente e nada resistente,
Fruto da cruz da provação!
Então, meu irmão
Paz é conquista!

É luta na guerra,
De quem busca a renovação,
Da estrutura que vai no coração!

Mágoa, ódio, raiva ou perdão?
Opte pela melhor posição,
De doar o perdão!
Construindo a paz na vida,
Tornando-se a mais pura oração!

Tolerância

Doce tolerância
Ao som do teu coração
Adormeço em pleno recomeço
Noite e dia, oh senhora!

Senhora dos desassossegados
Cegos! Homens de mercuriais
Sistemas e miasmas
Intrínsecos labirintos!

Da mais torpe alma
Na mais pura alma
E tudo se acalma
No remédio certo, simillimum d'alma!

Vós que sois mãe da humildade
Irmã da boa vontade
Firma teu lugar no coração!

Em minha mente produz ondas
Dos mares da esperança
Derrotando toda a dor
Que veste a ignorância!

Insegurança

Sementes aradas na terra
Vida tão bela que cresce!
Que brota de dentro da pedra
Que vence o marasmo da casca!

Que rasga o chão
No sol e na chuva!
Na seca e na lua
Vinga o broto da vida!

Árvore bendita se faz,
De infinita beleza e simples natureza!
E seguindo o coração
Aprofunda-se na terra!

Em busca da emoção
A prata e o ouro!
A água e o carvão,
De grafite a diamante,
Nutriente tão importante!

E mesmo que falte tamanha condição
A raiz aprofunda
E vai à direção do amor!

Que não sofre com a emoção,
Olha e diz:
Sou forte e capaz, o sol me refaz!

Se não tem água
Aquieta e espera!
Se o chão é fraco
Não desespera!

Aguarda novo momento,
Que a lua mãe
Reflete toda luz na escuridão!

Enchendo de seiva,
A raiz do meu coração!
E a insegurança
Vez não tem não!

E aquele que deseja ser pai ou mãe,
Que preste atenção!
Se não regar com amor e abnegação
Cuidado e devoção da mais pura intenção!

A semente que carrega
O filho no coração
Brota firme não!

É bicho rastejante
Larva mutilante!
Casulo causticante,
Cheio de angústia e culpa!

Que devora sem cessar
A mente brilhante!
Que de tanto chorar
Desiste de amar!

E passa a odiar,
Raiva e mágoa
Descrença e indiferença!

Frutos da incosequência
Do amor perdido!
Infância violada,
Ingenuidade arrancada!

Medo instituído,
Reação armada!
Alma dilacerada,
Adolescência adulterada!

Identidade conturbada,
Sexualidade catapultada!
Raiz rachada,
Tronco carcomido!

Folhas amortecidas,
Seiva ressecada,
Árvore crucificada!

E se vê, de querer enxergar?
Medita... Quero não!
Que se repitam os erros,
As aflições, angústias sem remédio!

Destino indigno,
Humanidade decrépita!
Não quero não!

E meu filho
Vou amar e considerar,
Respeito não vai faltar!

Seu coração seguro vai bater,
Com a mente a brilhar
E a alma capaz de amar!

Para pais e mães, pretendentes assistentes do divino criador, para que não
haja sofrimento e desalento!

Cure-se das Crises de Orgulho

O orgulho é um estado emocional extremamente representativo da personalidade humana. Existem dúvidas naturais a respeito da natureza e importância desse estado, mas de forma geral, o orgulhoso demonstra em seu comportamento grande resistência em reconhecer os seus próprios limites.

Acredita estar sempre certa em seus posicionamentos e expressa contrariedade quando questionado.

O sentimento que estrutura o orgulho nasce no princípio da sobrevivência.

É a autopreservação!

O sentimento de autopreservação está estruturado em nossa memória psíquica desde os primórdios dos tempos, ainda quando éramos homens da caverna, já desenvolvíamos este princípio.

Autopreservar significa manter-se seguro e todos temos essa necessidade. No entanto, ainda não aprendemos que na verdade precisamos evoluir juntos. Não existe felicidade na solidão, e o orgulhoso é solitário.

Não existe esperança na rigidez, e o orgulhoso torna-se rígido a cada oportunidade que perde, quando diz não à outra opinião.

O orgulhoso não consegue amar, porque o amor aceita e não aprisiona ninguém.

O orgulhoso sofre por não conseguir ser ele mesmo de verdade. Precisa sempre ser outro que gostaria de ser, mas não é!

O orgulho é a soma da autopreservação exacerbada ao egocentrismo.

O egocentrismo simboliza o falso amor ou o amor irreal. Baseado na história de Narciso que se apaixonara pelo reflexo de sua imagem através de um lago, ele sucumbiu e caindo no lago, afogou-se.

O egocentrismo é assim, ele te mata com a ilusão de que você se ama. E você acredita que se amar é defender até a morte suas opiniões e que não precisa de ninguém para viver bem.

As poesias que te apresento na forma de estímulos de esperança, te ajudarão a desenvolver mecanismos íntimos de reflexão em direção ao amor a si próprio, antídoto eficaz contra o orgulho.

Humildade

Olhares aflitos, palavras medidas
Gestos contidos plena necessidade!
É dor, é amargor
No conjunto aflitivo do não amor!

Falando não respira
Se sente, incomoda a mente
Se pedir atrapalha!

Em pleno exame,
Pendurado no arame
Fino ditame!
Daquele que adocece
Mas que não tem reclame!

Suporta a dor sem temor
E deixa passar
O outro mais carente!

Homens... Vovós...
Crianças... Mulheres...
Todos numa só voz!

E no olhar que se vê
Com olhos de verdade
Crua e cheia de realidade,
É a virtude do ser resignado
Com a própria identidade!

E aí está a verdadeira humildade
Aceitar-se de verdade!
Torto ou direito
Cheio ou vazio!

Mas quando se vê
No espelho da vida!
No coração sentido
Abrigo do tempo amigo!

como Nós somos

Descobre a caridade,
Deixando pra trás toda vaidade!
E do início ao fim
A vida é todo um caminho!

Uma estrada mesmo...
Aonde o segredo da felicidade
É fruto direto da humildade!

Para todos nós, uma reflexão diária.

Orgulho ferido

Tola insensatez
Mergulho no raso lago
Buscar de uma só vez
A ilusória vitória!

No vale o quanto pesas,
De bússola quebrada
Sem leste ou oeste
O que importa nessa jornada?

Sou eu quem mando!
Sou eu quem desmando?
Sou eu que caio!
Sou eu quem afundo!

Obscuro escuro
Que de tão negro
Não se vê o fundo!

E busco no lodo
Ir mais fundo
No afã de na vida
Suplantar, adversários ganhar!

Fantástica irreflexão
De viver sem emoção
Na incorreta equação
Orgulho-me do orgulho!

Feito em minha tez
Não só, desta vez
Mas na raiz
De quem me fez!

Vivendo e sobrenadando
Em águas pútridas
Na escória da vida
Orgulhoso com todas as feridas!

Marcas e cicatrizes
Fecham não
Viram um imenso borbotão!

Com ou sem cascas
Cheias de pus que
Purgam da alma
Direto para o coração!

Quem manda então?
Quem desmanda e desmancha
O próprio coração?

Com o orgulho orgulhoso
Na morte mortificada
Na vida petrificada!

Encontro marcado

Inusitado encontro do eu
Ao mais profundo desejo
De viver fugindo
Deste que sou eu!

Como num jogo
De cartas marcadas
Nas mesas da vida
Sem graça ou medida
Aposto fichas vazias!

Como vencer? Imperioso
E tão forte, este orgulho
Orgulhoso ser... Buscando
O famigerado ter!

Roteiros na vida, corro atrás...
Veloz, mas sem sorte
Clima de inevitável má sorte
Encontro com o vazio da morte!

Assim, não tem corrida
Que meça a vida!

Pois, se fugires
Dos mais complexos encontros
No labirinto íntimo
Dos teus desencontros!

Ondas gigantescas de angústias
Mares e marés
Em águas pútridas de revés
Te consumirão da cabeça aos pés!

Busques então, acolher
Pedacinho por pedacinho
Do bem mais precioso
Do teu ser!

Na dúvida...
Pergunte ao coração
Como posso te acolher?
E ele te responderá!
É só sentir... Para aprender!

Cure-se das Crises de Descrença

Quantos reveses, quedas, decepções e frustrações serão necessários para que você desperte sua consciência frente à vida real?

As dores da vida te fazem sentir um lutador nocauteado, sem forças para se reerguer e pensar em desistir. Tudo que você achava que funcionaria não deu certo e todos os planos falharam!

A descrença é um estado emocional terrível, pois gradativamente quando instalada, começa a drenar todas as suas forças como se fosse um grande “vampiro dentro da sua mente”.

Ela se alimenta da fé na vida e, portanto, tudo que tem de bom e natural vai embora com a descrença.

Seu casamento ou relacionamento acabou e você confiou todo o seu amor e sua energia, mas não foi o suficiente. Você se dedica ao trabalho, mas mesmo assim não é reconhecido e outro assume o cargo pretendido.

É a hora em que ela aparece e se você descuidar vai tentar encontrar um cantinho confortável dentro do seu coração para morar! E quando se instala, começa a dar crias, filhotes mesmo. O primogênito é o ressentimento, que desenvolve raízes e cresce como a árvore da mágoa.

A descrença corrói toda a estrutura da autoconfiança. Como você poderá confiar em si mesmo, no que pensa no que gosta e no seu sentimento se não acredita em você mesmo?

Quando as pessoas vivem em descrença e dizem que não acreditam mais no mundo, nas outras pessoas, nos amigos e na família, mas isso tudo não as afeta! Quando dizem que é apenas um jeito de se protegerem das decepções, elas estão iludidas! Você vive uma mentira sem perceber!

A descrença é uma faca de dois gumes que dilacera a vida no mundo, amputando a sua capacidade de compartilhar e, portanto de amar. Consequentemente prepara a morte emocional em você!

Crença

Em Deus e no homem
Na vida sem nome!
De purgar sua lama
No aflito olhar!

No pão esperar
No arrependimento matar
Para no perdão revelar!

Pois se tens crença,
Basta se perguntar!
O que devo fazer para ajudar?

No cântico saudoso
O coração a tocar
Canções de amar!

E eu te digo:
Aprenda a se doar!

Prece

Refaz em prece
O quanto merece!
Na prece, medida exata
Que flui no tom do coração!

No sol, no lá...
No dó, no fá...
É som sincero, som tão belo
Que sobe e que desce
Que nasce e que cresce!

No sol que aquece
No coração, tudo rejuvenesce
A alma alegre permanece!

E faz a prece...
Quem merece?
Quem necessita, espera e adocece?
Até mesmo quem esquece...
Recebe o que pede na prece!

E de tanto praticar
Que sincera e sentida
Aparecem no alto do céu!

Como cântico claro,
Profundo de tocar o coração
Anjos cheios de emoção!

Clareza da vida
Ligação com deus perdida
Que refaz e é atendida!

Necessidade e carência,
Dor e impotência!
Assim de prece em prece, na vida
O sofrimento desaparece!
Viva em prece!

como Nós somos

Fé

Em minhas armadilhas
Nas noites frias
De coração amargo
Amortecido e gelado
Carcomido e desamparado!

Na cupidez da morte
Agoniada sem sorte
Pobreza na vida
Miséria carente!

Que vem e que fica
Que assola a mente
Descarna mesmo o crente!

De pé suplica,
Pela cura do corpo doente
Pela mente demente
Pelo trabalho ausente!

Pela paz divorciada da alma
Pela luz na noite atemorizada!
Como um raio cai em si
Percebe mesmo e quase desfalece
A realidade crua de sua pequenez!

E agora de joelhos
Ora e vive a prece
Da fé que quase vai embora
Mas insiste e permanece
E resistindo fortalece!

Agora, para! Não pede...
Tem certeza da vitória
Que nada destrona
Quem com fé se renova!

Caminhos novos, na alma velha
Sentimento desconcertante, na alma edificante
Pensamento de vida
Nesse conjunto se anima!

E de prece em prece
A fé conquistada rejuvenesce
A mente clareia
O coração aquece
A alma alça voo...
Liberta e amadurece!

Aos lutadores desvalidos de alma e de mente que não desistem da vida e com fé insistem.

Cure-se das Crises Familiares

A família como estrutura é imprescindível para todos nós! Aquele que não tem família ou não se integra a nenhum sistema familiar, apenas sobrevive!

Acredita, por vezes, que está bem. Mas na realidade lhe falta muito de firmeza no “contrapiso” de seu psiquismo!

Sem a experiência familiar e mesmo sem seus reveses, nos falta o teste da convivência que nos aprimora, dando-nos a oportunidade do desenvolvimento de sentimentos como a tolerância, paciência e mansuetude! Verdadeiros precursores de virtudes como o perdão e a caridade, tão necessários para a nossa evolução.

Sem a experiência familiar, o indivíduo acaba por desenvolver uma fragilidade em sua estrutura personal tão grande, que passa a viver em polos de atuação psicossocial.

Cria contextos de isolamento e indiferença, seguido de uma tendência à descrença em tudo que é bom e compartilhado! Vive em extremos, com forte tendência às fugas emocionais, como os vícios, processos depressivos, de forte ansiedade fóbica e às psicopatias, em suas mais diversas apresentações. Quando desenvolve sua própria família, leva consigo toda essa desestrutura e não tem recursos emocionais para lidar com os sentimentos mais básicos que a vida nos faz passar, naturalmente.

Não sabe lidar de forma madura com os processos de decepção e perdas. Desenvolve reações emocionais exageradas quando insatisfeito e não consegue reconhecer seu próprio estado emocional!

Portanto, viver em família, corresponde ao mais importante estágio de desenvolvimento psíquico emocional pelo qual precisamos passar. Como se estivéssemos em uma escola que nos testa o tempo todo!

É extremamente difícil, mas se entendemos seu significado, aprendemos a valorizar todos os testes, e resistimos fortemente a todas as tendências de desistência. E chegamos ao final desse estágio que leva uma vida inteira!

Esse olhar, quando desenvolvido e aprimorado na fase adulta de nossas vidas, nos ajuda a encarar a nós mesmos e nossas verdades mais íntimas. Passamos a reconhecer mais facilmente nossos limites, falhas e virtudes, e assim temos uma boa chance de vivermos mais em harmonia do que em desarmonia, refletida em desajustes e enfermidades.

Se quiseres realmente uma vida melhor, então este é um caminho que trilhado evita as incontáveis crises emocionais, tais como:

Crises de insegurança infantil, de descrença na família, revolta no lar, traumas familiares. Crises de personalidade frágil, suscetível aos vícios e crimes. Alcoolismo, drogas, violência, abuso sexual, de abandono. Crises de indiferença pela vida, crises de autocomiseração (pena de si mesmo), crises de

despersonalização. Crises de automatismo, crises autodestrutivas (doenças autoimunes, cânceres).

As poesias que recomendo, como verdadeiros remédios, a fim de que possa mais facilmente trilhar o caminho da aceitação e da paz íntima, irão te estimular no propósito da sua verdadeira cura!

Família ausente e egoísmo

Termo milenar, matriz angular
Raiz do mundo,
Oco lugar, quando falta o lar!

Sentimento ausente,
Cria a revolta no descrente
De vida carente!

Marca de trauma
Não tem natureza
Sem família ou beleza!

Olha para cá...
Olha para lá...
Personalidade firme não há!

Que só de ver
Irmão sem rumo
Ao léu ao vento!

Duro movimento
De na vida passar,
Isolado e oprimido
Sem nem ao menos um jantar!

Numa mesa,
Um olhar amigo compartilhar!
Na noite fria, concreta e vazia
Com o nada falar!

Na escuridão a espreitar
E a identidade roubar!
Medo e insegurança
Nascentes da indiferença
Hecatombe na humana natureza!

Que no social
Parece tão natural!
Ele mereceu, enfraqueceu, enlouqueceu?
Nem sou eu!

E aí vem a questão,
O que é natural?
Nesse mundo abissal
De miasmas destrutivos!

Da hipocrisia a mentira
Da solidão, madrasta da ilusão!
Vendo o irmão doente
Sem pão, no chão dormente!

Passar e nada fazer,
Triste condição!
De elevar à máxima atenção,
O instinto de conservação!

Que exagerado e adulterado
Pelo dominador orgulho!
Na mente fraca,
Vivo em múltiplas cegueiras!

Criando capítulos inteiros
Na história familiar,
Do egoísmo secular!

Trauma e cura

Dizem que a vida
É um todo sem nó!
Uma casca de cobra
Que enrosca mas quando
Passa o tempo, solta!

Muda de tom
O som afina!
O hormônio estimula
E começa a sina!

Aprende tudo na lima
Exemplo de modelo!
Que do almejado exemplar
Num pulo da destemperança, vira vulgar!

Que magoa só de olhar
E de ver e falar!
Agir sem pensar,
Pai e mãe marcam no filho!

Toda a vida em
Múltiplas formas de feridas!
Que parecem insistir
Em não curar!

De um polo a outro
E sempre na negação!
O filho foge da emoção
Enroscando sua própria evolução!

Tomando-os como
Genitores da maldição!
Daquele rebento
Que nasceu são e virou mendigão!

Na miséria do coração
Que pulsa mas nem sente!
A verdadeira emoção
De ser dono do seu chão!

Aprisionado fica na ferida!
Cura quando autodomina!

Vencendo a tristeza e desilusão,
Conhecendo na íntima transformação
O caminho do perdão!

Cure-se das Crises de Ilusão

Outro mecanismo de defesa psíquico, estruturado sem percepção consciente, que nos falseia a própria capacidade emocional, é denominado de estado de Ilusão.

Tal estado emocional nos impede de enxergarmos o mundo exatamente assim, como ele se apresenta e, conseqüentemente, aquelas pessoas com as quais convivemos.

Sob os “efeitos” desse estado ou, sob o seu comando, passamos a viver a partir de uma expectativa equivocada do que realmente seria um relacionamento saudável com as pessoas e o mundo!

Criamos uma forma de pensamento, uma verdadeira “programação mental” aonde o registro central corresponde à ideia de que para estar bem é preciso ser aceito e correspondido pelo mundo e pelas pessoas.

Todo o sistema de ação e reação fica estruturado a partir dessa “equação”!

As crises de ilusão desenvolvem uma espécie de armadura contra a vida real! Você não consegue viver sem ter a sensação de que tudo é um grande trauma! Torna-se uma pessoa ressentida, paralisada no passado e com medo do futuro, não conseguindo viver o presente de forma tranquila.

As decepções ganham um vulto de extrema profundidade, chegando às formas das depressões crônicas e indiferença pela vida.

Tal estado desenvolve um processo gradual de desistência, e simplesmente existir, passa a ser um grande fardo!

Viver em estado de crise de ilusão é usar um barco em alto mar sem bússola e com certeza você vai se perder e ficar a deriva em sua própria vida!

A mágoa, o ressentimento e o rancor tomaram conta do seu coração e não há espaço para a alegria e a paz!

E no final, a sensação crônica de fracasso na vida estará ligada a você!

Se deseja aprender a quebrar este estado emocional de ilusão, ou seja, desiludir-se, conquistando a libertação de tantas amarras do passado que te oprimem, a liberdade de ser você mesmo, tome essas “pílulas médicas” em forma de poesias e sentirás os efeitos do estímulo à coragem renovadora, quase que imediatamente!

Frenesi

A todo tempo
Sem sossego ou alento,
Pareces desatento!

O agora é movimento
Mas na agitação
Da mente fervilha
Uma grande trilha!

Labirinto mesmo,
Complexidade da alma!
Em falta consigo mesmo,
Desata e cai!

Abismo da antecipação,
Por não viver!
Decepção, medo e rejeição,
Pura a fuga e não aceitação!

Desgraça n'alma
Que liquidifica tudo de dentro!
Misturando qual quadro
De artista cego e sedento!

Pela fama alcançar
Qualquer preço pagar!
Até mesmo se enganar
Que todos vão gostar!

Personagem executar e
Nem precisa autoexaminar!
É só copiar,
O jeito... A fala...
Nada original!

Típico personagem
Dual e esquelético!
Morto de fome
Do pobre ao eclético!

Todos vivem de
Máscaras a brincar!
Na sobrevida nadar
Para da desilusão escapar!
E no mar da ansiedade naufragar!

Grilhões

Aprisionado na vida
Buscando a saída!
Entre os grilhões, lançando o olhar
Para qualquer lugar!

O homem na escravidão pestilenta
De mente obtusa
Torta e desatenta!

Dissociado da alma
No próprio cerne da vida,
Nunca cura a ferida!

Que no miasma do passado,
Mil vezes infeccionou e abriu!
Parecendo quase sempre sem remédio
Vive mascarado em personagens de ilusão!

Acreditando na independência
Em pura auto-obsessão!
Sem enxergar sua consequência
Cai em lama e dor!

Fruto do ignorante orgulho
Travestido de imperador!
Pois feliz daquele
Que aceita as múltiplas faces da dor!

Jogando para fora de si
Toda capa de disfarce!
Que oculta a verdadeira face
Feia e carcomida,
Da indiferença, da mágoa e do rancor!

E como o sol a nascer
Novo horizonte vai viver!
Sem precisar se esconder,
O homem revela a sua cicatriz!

Assumindo sua condição
Agora como aprendiz!
Em resistente autoaceitação,
Construindo passos para sua serena libertação!

O que quero de novo?

Em um dia quanta alegria
Numa noite quanta expectativa!
Que agita e excita,
A alma transita!
Mil sensações, raras emoções;
Que tragam bem-estar real!

É pura ilusão?
Que o homem vive,
Atirando-se em misturas,
Com a mente ardente,
Fervilhando em busca do desejo!

Todos são chamados,
Para o novo porvir!
Mas quais serão escolhidos,
Para viver o paraíso tão esperado?

O coxo, o cego,
Que nada podem ou alcançam?
O ladrão sem dó ou piedade,
Que vive sem perdão no coração?

O rico que no derradeiro dia,
Continua vivendo sua hipocrisia,
De que o mundo lhe deve regalia?

O trabalhador assalariado,
Desempregado;
Que vive do sonho de enricar,
Para na vida
Não precisar mais trabalhar?

Que novo dia então devo desejar?
A paz almejar?
Se o mundo me diz:
Tu és pacífico demais!
Lugar ao sol, não conquistarás!

Que nova noite devo construir?
De trabalho no bem,
Sem ser reconhecido por ninguém?

Como devo ser no ano que vem?
Forte e destemido,
Frio e racional,
Nada sentimental?

Pois a classe social que almejo
Anuncia aos brados,
Nos mais variados recados;
Sentimento é coisa de fraco!
De gente oprimida de menos valia!

Como devo me apresentar,
Viver, comer, falar;
No ano que vai começar?
Quanto tédio!
Quanta tolice!

A insegurança quando avança,
Marca pujança,
Desde criança!

E a identidade juvenil,
Não se estabelece firme,
E sim pueril!

Esperando sempre,
Que do mundo chegue à aprovação!
Faça então:
O que o rico jovem, cara a cara
Com o filho do homem, fez não!

Deixe tudo para traz!
Todos os hábitos e atitudes,
Jeitos que existem em você,
Para ser aceito!

E siga o caminho junto aquele,
Que redivivo é sempre novo
E seguro!
Cristo Jesus!

Faça como o general,
Que ficando cego,
No caminho para damasco,
Escutou com o coração,
E sentiu forte emoção!

Na voz do grande amigo,
Príncipe da paz!
Que comoveu todo o seu ser,
Todas as células fez tremer!

Alterando toda a sua condição,
De déspota e autoritário,
Verdadeiro mendigo na terra,
Para soldado do puro amor!

Escudeiro da disciplina,
Na guerra da luz em meio à escuridão!
Na oração bendita amiga
Fez-se então maior galardão!

Pelo esforço no propósito,
Mesmo sem saber, se teria condição!
De a cada dia ser
Um homem novo na ação!

Pois conquistou a certeza,
A mais profunda ligação,
Com o eterno coração!

Que no infinito amor revelou;
O importante em ser,
É buscar não ser!

Para simplesmente,
Viver humilde e manso!
Sem descanso trabalhar,
Para na vida compartilhar,
Crescimento no bem conquistar!
E dia a dia se modificar!

Cure-se das Crises de Doenças Físicas

Crises de vida ou morte, crises de sofrimento físico e mental, crises de obstáculos difíceis, parecendo intransponíveis, crises de impaciência e de intolerância, crises de solidão.

Nossa capacidade de suportar dores físicas e emocionais é claramente limitada, devido a nossa própria constituição. Quando cuidamos bem do nosso corpo físico e buscamos amadurecer nossas capacidades psíquico emocionais, temos a certeza de que qualquer dor ou sofrimento pode ser auxílio construtivo, no aprendizado evolutivo de nossa existência.

Temer o desconhecido é natural, no entanto muitos entre nós vivemos temerosos de no futuro desenvolver doenças, enfermidades e até mesmo pela salvação de suas almas.

Esse medo desproporcional em relação à perda do controle, que na realidade não temos, paralisa e adocece!

A inquietude mental passa a ter moradia fixa no seu mundo emocional e você para de viver o presente e desenvolve estados de ansiedade por antecipação dos acontecimentos. Torna-se um verdadeiro “zumbi em vida”.

Os projetos de vida ficam suspensos, até que se tenha certeza de que nada de ruim realmente possa ocorrer. Ou seja, tudo fica indefinidamente paralisado, amortecido e então, você começa a “morrer” antes da hora!

Tal estado emocional é extremamente destrutivo para qualquer um que o vivencie, pois a mente passa a produzir um influxo de pensamentos absurdamente tensos, gerando estados de fobia, pânico, depressão e paranoia.

Temos então um ser, que desavisadamente perdeu a fé no futuro e vive de forma amortecida!

Se buscas reacender a chama da vida em si mesmo e não queres mais viver sem fé, então esses pequenos glóbulos estão bem indicados, na forma de poesias de esperança, a fim de te estimular a mudar o padrão de teus

pensamentos, passando a crer que todo e qualquer conflito ou mesmo enfermidade se resolverá, mesmo que não saibas como!

Morte e consciência tranquila

Em dia que é noite
Tudo é feito assim!
Como este dia de açoite
Para a vida em mim!

Deito no leito da morte
Pouca vida sem sorte
Leito de vida em morte!

Escravo em prisão
Solto na imensidão!
De vida vivida
Na contramão!

Noites escuras noites seguras
Noites brilhantes estrelas cantantes!
Me junto aos pedaços
Pernas e braços!

Músculos musculosos, frágeis
Osteócitos, de ossos carcomidos
Bichos verminosos, vermes grandiosos!

De terrífico serviço
Cumprindo a missão
De comer, sorver a carne
Do carnegão!

Trabalho malsão!
Tem problema não!
Pois o corpo sente nada não!

Porém desliga a alma
Teatro mortificante
De vida causticante!

Danada esta tal dissolução
Dor e angústia
Tudo na mesma situação!

Ver, assistir no camarote
Toda a derrocada da constituição,
Célula por célula, derrete a armação!

Como viver tamanha modificação
Sem sofrer perda e decepção?
Abra os olhos de dentro
Buscando com a visão da verdade
Toda a sorte de tua iniquidade!

Se corajoso fores,
Sentirás cheiro de flores!
Acovardando a emoção
Amortecerás o coração!

E nesta hora de tão
Mortífera morte
Sentirás um amargo sabor!

E se aceitas a perda
Com amor e perdão
Viverás a renovação!

Hoje

Hoje não é por acaso
Nem se faz no descaso!
Qual o caso que dói,
Sofre e remói!

De luta na mente
De pensamento repente!
Que sobressalta na noite pungente,
Ardente e quente!

Que pela hora já passada,
Só resta ao homem a prece emoliente,
Da qual se faz dependente!

No coração do doente,
Que lá no fundo é paciente,
O medo se apresenta contente,
Que de tão frio, arrepia de repente!

Mas aquele que vive com o coração quente,
Livra-se do mal já na mente!
O corpo padece, mas a alma rejuvenesce,
E livre não mais adoce!

Aos enfermos que acreditam na verdadeira liberdade.

Dor

Na face expressão latente
Da cicatriz pungente!
Nega no sorriso amargo
Pleno e raso!

Como lidar com tamanha dor?
Sensação que toma o corpo,
Retorce carne e osso
Tudo num só sopro!

Faz pensar na vida,
Faz sentir a morte
Dor de tantas noites!

Na alma tortura
No corpo esfria
Na mente derrete!

Planos... Esqueces
Só pensas no alívio,
No sono dos justos!

Dor que invade e desperta
Lanceta enfiada e marcada
Faca afiada, vida amputada!

Dor de amor, louca dor!
Dor de traição, injusta dor!
Dor de ausência, gelada dor!
Dor da morte, consciente dor!

Cure-se das Crises de Loucura, Dissociação Psíquica e Esquizofrenia

Os estados emocionais considerados como alienação mental ou loucura correspondem a um conjunto complexo de sentimentos, percepções e pensamentos que simplesmente não estão conectados.

Essa ligação entre o que sentimos, percebemos e pensamos estrutura nossa “bússola” de direcionamento emocional e comportamental na vida! Quando essa configuração psíquica se instala, então dizemos que a pessoa está dissociada dentro de si mesma e, portanto, não consegue manter-se conectada ao mundo real!

A “Loucura” é a expressão da tentativa de organização de um psiquismo caótico!

Como então reformar uma casa sem fazer barulho, sujeira ou incômodo? É inevitável que no caminho evolutivo do caos para a diferenciação, haja movimentos de choque entre as partículas que constituem a estrutura mental! Isto significa que o estado de loucura é na verdade um ajuste entre essas partículas, que são nossos sentimentos, percepções e pensamentos.

Quantos de nós temos medo da própria loucura? Quase todos nós? E como realmente fazemos para evitar estados de loucura que poderiam nos comprometer?

E como ajudar a um parente, um filho ou companheiro que vive em níveis diversos de “loucura”?

“A vida é uma loucura!” “Minha vida está uma loucura!” Quantas vezes você já teve esses pensamentos?

Existem muitos pontos a serem considerados no estudo das origens da loucura, no entanto um aspecto nos parece especial, por conta de sua naturalidade!

O aspecto ao qual me refiro é a capacidade de sentir!

Todo sentimento, por ser a primeira partícula na escala do desenvolvimento psíquico a se estruturar, parte do estado caótico para o estado organizado.

Esse processo demanda tempo e sempre está correlacionado aos estímulos externos, sejam da estrutura familiar, social ou cultural.

A capacidade de sentir, irá se desenvolver com ou sem a nossa vontade própria, assim como todas as demais capacidades psíquicas. É a genética da emoção!

Quando você se percebe em um estado de ansiedade intensa, angústia, medo ou mesmo depressão, aí está em desenvolvimento esse processo de tentativa de ajuste entre as suas capacidades psicológicas. É também uma espécie de “loucura”!

E o seu sentimento é o grande fator que está bloqueado, não por sua natureza, mas sim pela desestrutura da arquitetura psíquica que se desenvolveu em seu íntimo.

Mesmo o caos precisa de liberdade para evoluir e liberdade no campo emocional significa aceitação e espontaneidade.

Para que você encontre o caminho da saúde mental plena utilize-se dessas poesias que te entrego na forma de estímulo no despertar da resistência e confiança em seu coração e em sua consciência!

Loucura

Acima de tudo
Se não há respeito
No peito...
Coração desfeito!

Emoção que transpassa toda sensação
Que vem no leito
Tal qual o rio de águas claras
Que de chuva em tormento
Torna-se um fluxo barrento!

A vida se esvai
Num tilintar de tempo
Que nem o vento refaz!

Só traz do passado
A lembrança que alcança
Na luz da singela infância!

Sonhos de criança
E todo o belo, que se foi
Não repõe... Volta não!

Aquele, que no vislumbre
Sentiu o coração
A bater de emoção!

Beleza...
Harmonia perdida
No tilintar da vida
Loucura é perder a si mesmo!

Nos labirintos da vida
Que desmedida, arrebatada
Destroí o sentido da cruz bendita!

No corpo uma marca
Na mente um repente
Que se faz não de repente!

Um raio...
Uma luz...
Que lampeja a mente
Que confusa não planeja
E nem sente!

Isto sim é demente
Que de tanto sofrer
Derrete a própria mente!

Mas bem no fundo
Lá no centro... Na origem
Qual cebola que aquecida
Amolece, cede e desfalece!

Está a alma...
Aflita mas esperançosa
Pronta para o arrebatamento final!

E a mente sente
Ressente...
Fria que nem pão dormente!

Dissociada da gente
A mente do demente
Também é crente!

A fé é pouca
Mas é ser valente!
Que quando aprende
Arrebata e vai em frente!

E se o irmão acolhe
A alma fica contente!
E torna-se expoente
Na dissociação louca
Da vida da gente!

E então...
É quando falam:
Olha só... Aquele demente
Coitado...
Parece doente!

Que pensa, mas não sente
Que fala por falar
Coitado, parece demente!

Que anda pra lá
Que anda pra cá
Que faz loucura
Que nada presta!

Coitado...
Parece que não é desse mundo
Que luta com o ar
Soca sem parar
Um inimigo sem cessar!

Coitado...
Parece açoitado
Que nem marcas têm!
Que nada retém
Que todos olham com desdém!

Coitado...
Que pena
Que dó que dá!

Do filho ausente
Da mãe desesperada e carente
Que não chora mais...
Apenas sente!

Vive num pensamento...
Ah meu Deus!
Cura esse filho meu
Que sofre a dor
Da alma torturada
Na mente amalgamada!

Pelo aço gelado
Do coração dissociado da humanidade,
Nada conscienciosa nada caridosa
Nada atenta ou cuidadosa!

Ah meu Deus!
Cura esse tormento
Que aflige meu coração
De mãe zelosa
Impotente e angustiada!

Mas, na fé que um dia
Longe da hipocrisia
Da sociedade vazia
O filho meu volta à mente!

Num repente
De liberdade contente
Na luz do cristo jesus resistente!

Isto sim é loucura!
Sanidade banida da mente!
Colocar na cruz aquele que veio
Sem temor ou medida
Cheio de luz e de vida
Libertar a mente oprimida
Do homem na vida!

Isto sim é loucura!
O resto só é tentativa
Na busca da sanidade perdida!

Para os sofredores inquietos da mente
Irmãos doentes
Todos os descontentes, desanimados, desvairados, repudiados de bom
coração! Com muita emoção!

Divórcio

Alma e corpo
Juntos como um todo
De simplicidade e beleza
Justa natureza
Que divinal proporciona a firmeza!

Alma frágil no corpo forte
Alma débil no corpo com sorte
Alma doente no corpo ardente
Alma pedinte no corpo veloso!

Alma egoísta no corpo intimista
Alma vaidosa no corpo artista
Alma medrosa no corpo inseguro
Alma derrotista no corpo altruísta!

Alma solteira no corpo casamenteiro
Alma teimosa no corpo doente
Alma confusa no corpo desfalecido
Alma que foge no corpo indiferente!

Alma que chora no corpo da morte
Alma sozinha, divorciada da vida
Alma sem vida, divorciada da mente
Alma indiferente, divorciada da gente!

Alma sofrida que chora
Que pensa...
Alma que volta
Que sente...
Alma que luta
Que renova a mente!

Alma que aceita a vida que sente
Alma que casa com o corpo doente
Alma que firma acordo patente
Alma que mora no corpo da gente
Alma que sofre...
Que cura no sol nascente!

como Nós somos

Fantasia

Dura realidade
Que se mistura no tempo!
Embora sem alento
Desalmado é o tempo!

Um amigo me diz
Tenho sorte...
Sou feliz?
Na vida tudo tive
De verdade, sem muito esforço!

De repente não sei,
Por aonde vou?
Que caminho pegar,
Para com sorte continuar!

Pois sinto,
Que não sei lidar
Com a dúvida viver
Ou mesmo elaborar!

Uma saída organizar,
Pois, tudo me parece
Um martírio, verdadeiro caos!

Para quem sempre,
Tudo pronto recebeu!
Agora, como faço
Para construir o que será
O meu verdadeiro eu?

Meu barco sem norte está!
Ondas dilacerantes
No mar tempestuoso,
Cheio de emoções cruciantes!

Como agir em meio
A tantas exigências, sendo eu
Mera semente que brotou
Mas não cresceu?!

E então, nesse ponto
Respondo-lhe;
Amigo meu,
Ser feliz é luta constante!

Traz ferida e dor
Deixando cicatriz
Como em todo aprendiz!

E ele me diz;
Aceito não! Essa verdade
Minha não é!

E então, sem reflexão
Cego pela ilusória negação
Continua sua autoflagelação!

A mente oprimida
É casa sem porta de saída!
Volta então o amigo a reclamar
Bradar e vociferar!

Que inferno de vida
Que nada consigo
Por mim mesmo!
Tendo tudo que muitos desejam!

E agora sou triste
Infeliz, cheio de desprazer
Por não conseguir crescer?
Você diz!
É isso que queres de mim?

Naquele momento crucial
De revolta sentimental
Fala agora o amigo com Deus!

Como se o criador, criado fosse!
E tivesse como missão
Atender as vontades
Desejos e necessidades, do filho malsão!

E por não se dobrar
Corpo dissociado d'alma,
Começa a chorar, sofrer e desesperar
Adoece e frio fica!

Não vê porém nesse padecimento
Oportunidade para novo movimento!
De reflexão e autoquestionamento
E permanece em solitário pensamento!

De que tudo conspira contra si
Que o outro é culpado
Deixando-o infeliz
Por todo tormento!

Alimentando a ilusão
No prato cheio de orgulho
Da personalidade exigente!
Que traça um fio
Condutor de energia,
Negando a necessidade
Do conhecimento da própria fantasia!

Da falta de luz e amadurecimento
Que quando acolhida
Na escuridão do coração!
Dilacera a alma que fica perdida
Dando vazão ao acúmulo de decepção!

Ai então, já angustiado
Fica deprimido e deformado!
Nada enxerga de bom
Pelo outro desinteresse!

Mesmo o carente, ao seu lado necessitado
Qual ostra se isola!
Pois a insegurança o devora
Na rocha incrustada fica!

Em mar de múltiplas fantasias
Ao ver seu coração
Repleto de confusão, estendo a mão!
E lhe digo:
Vem comigo irmão!

Caminheemos juntos
Na direção da luz
Do autoperdão!

Que nasce na aceitação do eu verdadeiro
Frágil e impotente
Egoísta e infantil,
Orgulhoso e prepotente!

Qual visão especular, o amigo
Faz ver a face ignota!
Feia e carcomida pela maresia
Fruto perverso da ilusão!

Do que sou, pelo que sei
Do que sinto, pelo que tenho!
Assim, sentindo segurança
No braço amigo
Convence-se e admite!

Sou poeira ao vento
Minha mente clareia,
Não quero mais esse tormento!

Pela chama da coragem
De enfrentar o medo
De ser eu mesmo!

Sem desculpas ou fantasias
Dura realidade
Fruto da minha hipocrisia!

Sem máscaras atrozes
Que criei no equívoco
De personagens ferozes
Em meus pensamentos infantis!

No medo de simplesmente
Existir!
Na fuga de sentir
O porvir!

Desafios da existência!
E agora aceitando quem sou!
Vendo com olhos de quem nada sabe!

Dou-me por vencido!
Sem me sentir traído
Acolhido pelo abraço amigo!

Cure-se das Crises de Egoísmo

Esse estado emocional é objeto de tantas discussões quanto se possa imaginar, na medida em que mesmo entre duas pessoas que estejam discutindo a respeito de determinado assunto, numa demonstração singular de sabedoria, qual estará sendo mais ou menos egoísta?

O Egoísmo segundo os dicionários mais utilizados pode significar: Falta de altruísmo; apego excessivo aos próprios interesses; comportamento da pessoa que não tem em consideração os interesses dos outros. Presunção; tendência a excluir os outros, tornando-se a única referência sobre tudo.

Na filosofia em um consenso geral, seria a tendência individual de ter em conta os próprios interesses em detrimento da submissão aos compromissos morais com os demais.

No campo as emoções a questão diz respeito em especial ao sofrimento que o viver de forma egoísta pode trazer para alguém. O comportamento egoísta constrói uma vida ilusória, onde você passa a acreditar que realmente não precisa de alguém para estar bem.

Dependendo dos valores que lhe foram transmitidos você vive com a sensação e acredita que ser feliz é ter total autonomia. Admite que depender do outro é uma proposta de muito risco e que apenas traria a infelicidade e, portanto passa a contar apenas consigo mesmo. Essa postura mental é geradora de mecanismos emocionais facilitadores na construção de uma autoimagem rígida. Você passa a se obrigar a uma espécie de escravidão em relação a busca da felicidade projetada em uma autonomia plena.

No entanto, essa famigerada autonomia não é possível! Ela se constitui como uma ilusão entre tantas. Pois somos seres interdependentes, na medida em que vivemos em sociedades. Então, aquele que vive de forma egoísta, vive dentro de um clima mental no mínimo contraditório, chegando ao risco de ser quase paradoxal, aonde ele precisa da aceitação da sociedade, enquanto não precisa da aceitação da sociedade.

O egoísmo constrói um indivíduo que “finge” não depender para conseguir viver de receber. Apesar dessa configuração aparentemente destrutiva, conforme já lhes disse todo caos existe para que haja uma evolução. E toda desorganização revela quando compreendida, um novo sentido a ser despertado e desenvolvido. E é assim também no egoísmo, pois ele representa a face oculta da capacidade de entrega e de confiança na vida que você necessita desenvolver!

Aquele que vive sob a custódia do egoísmo não confia em si mesmo e tão pouco na vida! Essa perspectiva expressa uma carência imensa e verdadeira miséria emocional! Você vive isolado de si mesmo, de sua naturalidade com a ilusão que se basta!

Com o passar do tempo percebe através do isolamento social e familiar que fez uma escolha ruim, mas não sabe como fazer de outro jeito! Fugiu de um registro falso de que depender seria destrutivo sem refletir como teria vivido se desenvolvesse a condição de doar a si mesmo!

Então as poesias que lhe ofereço são como balsamo de reconstrução da fé em dias novos, dentro de si mesmo. Novas possibilidades em um compromisso com a sua naturalidade e não mais com o medo de sofrer! Assim você despertará a condição de respirar livremente o desapego de todos os instintos e desenvolverá o caminho real rumo à prosperidade de sua alma.

Verdades efêmeras e fome real

Humana fome
De ver algo no prato
Constante necessidade
Saciar a vontade!

De nutrir o corpo
Justa condição!
Que vendo o amigo
O irmão que traz no coração!

A ausência, a falta
De alguma aceitação!
Leva no peito, isolamento e dor
Silenciosa emoção!

Que vê no outro abastado
Toda condição alcançada!
Mas quando olha
Lá no fundo do coração
Enxerga a alma!

O espanto chega
Na vida de semelhanças!
Tal qual o ser que percebe
Identifica mesmo, mistérios da imperfeição!

Envolvendo todo o sistema
De pura energia
Em mercuriante cicatriz!

Fruto do miasma
Que destrona a matriz!
Repleta de pensamento
Suspeito e infeliz!

E a fome permanece
Desde a mais profunda raiz!
Ao cume da vida
Que só deseja ser feliz!

E aí, seu dono diz:
Passei necessidade e vontade!
Falta de liberdade
E agora quero comer de verdade!

O tempo passa
A idade aparece
E quando envelhece
A cortina desce!

E a realidade, implacável
Revela e amedronta!
A mente sofrida
Questiona e reflete!

Qual a verdadeira fonte
Que saciará minha sede?
Aplacará minha fome?

Pois na angústia
Da noite vazia
Sem hipocrisia, te confesso:
Não sou feliz!

Mesmo de barriga cheia
De corpo são
E crédito na mão!

Não tenho sossego
Nem compreensão!
Do que falta
No meu ser completar!

Pois no jogo da vida
Sou tabuleiro
De peça caída!

E na busca
No frenesi do dia a dia
Coloco a dama
No lugar do cavalo!

Maquiando partes do jogo,
E aí você me diz:
Direcione o olhar
De forma especular!

E então verás no coração
Que parte completar!
A si mesmo aceitar!

Seus limites respeitar
Imperfeições e defeitos consertar!
Para no tempo
A fome real d'alma aplacar!

Caminho da paz

Objeto de desejo!
Vaidoso e abjeto
Homem do concreto!

No afã da vazia vitória
Em busca da glória
Diz ao próprio ego
Estou em paz!

Protagonista social
Verme ego central,
Não sabe onde a paz encontrar!

Na paixão egoísta,
Traço do artista?
No eu exigente,
Alma descrente, fé ausente!

Qual o segredo
Para a paz alcançar?
Vaidades humanas dominar!

Do medo arquétipo
Ao egoísmo esquelético!
Do ódio angustioso
Ao poder desmedido!

Do rosário de mentiras
Cheio de hipocrisias!
Do despeito fantasioso
Ao ressentimento desrespeitoso!

Da mágoa cruciante
A vingança dilacerante!
Da frustração negada
A birra infantilizada!

Pois então, vi n'outro dia
Numa placa que dizia:
A paz não vem por acaso!

É resultado de árduas conquistas
Pois esse movimento
Busca amadurecimento!
Exige reflexão
Acerto no pensamento!

Que não pode mais
Viver ao léu, ao vento!
E aí, precisa coragem
Pulso de valor!

Reconhecer a própria parcela
Na difamada dor!
Que quando aceita
Traz alívio entendimento
E autoamor!

Pois não sendo
Quem penso ser
Alcanço a paz
Suporto a dor!

Crises de Desistência da Vida e Pensamento Suicida

Melancolia, Opressão, Indiferença, Ilusão, Independência, Indiferença pelo outro.

Na luta pela sobrevivência, no influxo do senso de preservação da vida, o homem cai em armadilhas que a mente desavisada e descuidada não é capaz de evitar!

A fuga para o próprio extermínio, como resolução dos conflitos e angústias, sempre foi ponto de reflexão e questionamento na história da humanidade.

Milhões de pessoas já se lançaram neste que é o caminho máximo da desistência, o suicídio, seja consciente ou não!

Suicídio

Todas as formas de perda
Todas as cores da rejeição
Todas as nuances da decepção!

Todas as dores das enfermidades
Toda sinestesia dos múltiplos fracassos
Todas as histórias de opressão e de aprisionamento
Todas as angústias, angustiosas peças do teatro de uma vida!

Tudo que possas imaginar como frustração profunda
Que faça sangrar tua alma e teu corpo
Toda abominação, toda loucura!

Toda incapacitação, toda forma de obsessão
Tudo que te jogue para fora
Do nosso conhecido mundo de busca
De sucesso e realização!

Toda marca na pele
Todo dissabor no coração
Toda mágoa, culpa, ou dissensão
Todo fracasso sem resolução!

Toda autocomiseração que carregues no coração
Todo trauma, na infância da tua alma
Que possa deixar tua mente marcada
Com a vontade amputada!

Todo o abandono, todo aborto de coração
Toda humilhação que te faz rastejar
Qual verme em plena evolução!

Mesmo que tenhas toda a sorte
De síndromes de má formação
Partes a menos em frágil corpo e
Definhes pouco a pouco, até o derradeiro dia!

Não ouses a tal abreviação
Pois como o cosmos, somos cópias da perfeição!
E mesmo carregando tantas marcas e defeitos em teu coração
Acredite na tua renovação!

Busque recursos nos sentimentos
Que não encontras em si mesmo
Mas que estão a tua disposição!

Através do influxo universal
Que te oferece oportunidade a cada manhã
E não te julga por famigerada condição!

Se desejas a vida em plena redenção
Assume tua verdadeira condição
Qualquer que seja a posição!

Mesmo que tenhas dúvidas ou mesmo indisposição
Tens aqui uma singela medicação, para vossa reflexão
Dia a dia trabalhar no sentido de se modificar!

Então, aqui está o jeito de usar
Tome goles pequenos a cada segundo de tua vida
Que é pura revelação, destas simples poesias
Que revelam o preço real de tua libertação!

Preço da vida e abnegação

Como é triste ver
Uma vida se matar
Passo a passo desistir de lutar!

E fico então sem lugar
Para na vida vagar,
Perdido no tempo
Que passa sem avisar!

E o pior de tudo
Simplesmente é respirar
Nesse complexo estado,
Falta tudo, até o ar!

Que parece lodo e escuridão
Que não tem perdão!
Mas se ergo a cabeça,
Na luz enxergo com outra visão!

De quem descobre na morte
Na desintoxicação!
Toda sorte do expurgo
De toda opressão!

Fazendo gritar pela renovação
Vontades e desejos os deixo
Pois se preciso for
Sonhos e projetos não mexo!

Quebrando e rompendo mesmo
Todo arquétipo de ilusão
Da felicidade em minha mão!

No coração de meu irmão
Como súplica de prece
Anúncio que a vida floresce!

Luta

Sabes que de uma só vez
Não consegues consertar
Na vida, toda a tez!

Que fora carcomida
Na desmedida palavra,
Filha da mente desregrada!

Séculos inteiros
Na simples vontade
Não podem ser refeitos!

Precisa reparar a lesão principal
Qual a doença e enfermidade
Necessita de remédio,
Paciência e boa vontade!

Portanto, reconheças
E aceites para depois
Aprender a refazer!

Que priorizando a melhor
Decisão a tomar!
O corpo pode sofrer
O anel trocar de lugar
Mas a alma irá renovar!

E mesmo que percas
Aparente posição
Ou tua própria mão!
O mais importante, conquistarás!
A vitória no coração!

Alienação

Mágoa e rancor
Reflexo do desamor!
Que de tanto sofrer,
Vive a alma num imenso tremer!

E quando de tanta dor
Escurece o coração!
Ódio e vingança
Aniquilam a esperança!

E o sujeito vivo ou morto,
Anda sem sentido
Fala sem direção
No caminho da alienação!

Pois essa rainha
A senhora vingança
Vive no trono do ódio!

E suga toda a energia
Tirando proveito
Do ignorante orgulho!

Manipula sem parar,
A mente descrente
Do traído!

De tão perseguido
Traumatizado fica,
Débil e caído!

E se casa com o despeito
Assim amortece o sujeito!
Amarrada fica a mente
Vivendo no passado
Não aproveita o presente!

E então de papel passado
Divorcia-se do dia a dia
Vivendo com a morte!

Morta à própria vida
Que é nosso mais
Precioso presente!

Cure-se das Crises Educativas

Despudor, Irresponsabilidade e Descompromisso

Nossos espaços íntimos possuem determinações específicas para cada tipo de sentimento, como se fossem espaços próprios, dentro da organização de uma casa. Tudo precisa estar em seu devido lugar, para que você saiba aonde encontrar.

O “clima das angústias” é a expressão dos mecanismos de defesa intrapsíquicos que maquam e tentam evitar as contradições, que deveriam ser naturalmente enfrentadas.

No entanto, ainda durante nossa infância, não desenvolvemos tal capacidade e, inconscientemente, lançamos mão desses mecanismos! Muitos desses mecanismos são fixadores de um clima emocional atemporal, ou seja, fôra vivenciado na infância, porém na fase adulta ainda permanece como impulso e influxo principal na “formatação” dos pensamentos do indivíduo.

Um dos estados emocionais mais regressivos e bloqueadores do desenvolvimento psíquico natural corresponde ao estado emocional de descompromisso.

Tal estado, que é fruto dos mecanismos fixadores, gera inicialmente um contrafluxo emocional de estado de birra, que por sua vez, quando não debelado, multiplica-se em “crises”, numa escala matematicamente assustadora.

Ainda na infância e adolescência, as crises de irrealidade e de omissão de deveres se instalam, desenvolvendo um solo apropriado para as ervas daninhas emocionais da indisciplina, autonegligência e do rei das justificativas, o Senhor Orgulho!

Temos então um adulto descompromissado com os seus erros e acertos e, portanto, com o norte de sua própria vida! Sendo o resultado final uma vida de fantasia, que traz a dor e o sofrimento para o protagonista principal e todos que convivem com o mesmo!

Se você não suporta mais viver de fantasias, se você não quer continuar desistindo de seus projetos pessoais e deseja ter coragem para assumir suas

dificuldades, então use diariamente os comprimidos em forma poética que te prescrevo a seguir.

Com certeza esse tratamento te ajudará a reconhecer e a cuidar dos sentimentos que te habilitarão ao exercício indispensável do compromisso consigo mesmo e com a sua consciência.

Escrínio

O que se guarda
Segredo no íntimo
Cardeal posição!

Caixinha musical
Na noite a girar!
Corda a renovar,
É só escutar!

Lembranças de criança
Na vez da infância!
Memórias do passado
Marcas da existência!

Tudo no pacote
Abrir é pura sorte!
Que no escrínio da tua vida,
De tanto esconder...
O importante esqueceste!

Da luz, do amor
E da humildade!
Iluminando o coração
Com a íntima verdade!

E fechando a porta
Do cofre sagrado,
A luz não se viu!

Porém, se perseverou
E não desistiu
A porta abriu
E o bolor sumiu!

A mente clareou
No coração a paz
De uma estrela firmou!

Império do medo

Sabes como se faz um filho capaz?
Não é raça nem cor
É na genética do amor!

Sentimento domado,
Pensamento organizado!
Impulso banido, decisão planejada
Em ação controlada!

Sementes de amor
No solo maduro
Frutos fortes
Prontos para batalha!

Primeiro o broto cresce
E protegido gera a flor!
Que encanta com sua inocência,
Longe da carência
Envolto pelo colo do amor!

E, se é de verdade,
Esse amor gera liberdade
Mas com noção de responsabilidade!

Desde cedo no caminho reto da fé
E do dever bem cumprido,
Amputando o instinto escondido!

Reminiscências de outrora
Que trazemos na memória!
Peste vil,
Cobra silenciosa!

Na infância espreita,
Na adolescência, com seu bote alcança!
A vítima cai, suplica
Agoniza e espanta!

Porém, se não desdém
Aos esforços do além,
Pais e mães identificam e contém!

Do vírus do orgulho
Ao bacilo do ódio!
Das bactérias da vaidade
Aos fungos da incredulidade!

Da disritmia do egoísmo
À febre do despudor!
Da caquexia da guerra na paz
À septicemia que dilacera a alma incapaz!

E assim, amor e vigilância
São verdadeiros remédios
No caminho da paz social,
Da família universal!

Remédio

Choro do baixo, choro do alto,
Estertores crepitantes da alma!
Que busca no remédio
O alívio para o tédio!

No afã dos prazeres
Cheios de emoções
No mar revolto das ilusões!

Choro do rico, choro do pobre,
Que busca na visão do cofre cheio
O alívio do coração
Angustiado e feio!

Choro do são, choro do enfermo,
Que busca no corpo
Na juventude e na saúde
A redenção, a bênção e a virtude!

Ledo engano pensar
Que o elixir de prazeres e riquezas
Aniquila a angústia
E renova a vida!

Só há um caminho,
Largue tudo para traz
Só há um remédio
Deixe a si mesmo!

No barco da vida
Nada importa e tudo termina
Apenas a alma vive e se ilumina!

Sem efeito colateral ou defeito
De tanto teimar,
O ruim é quando o sujeito
Esquece que é preciso
Tomar o remédio direito!

Doses frequentes e diárias
De renúncia e trabalho
Sem descanso ou moleza,
No campo das asperezas!

Assim a alma renova
Cura e transforma...
Na força do verdadeiro remédio!

Notícias

Olhos vidrados
Na lua minguante!
Queixos caídos
Fluxo brilhante!

Um vai e vem
Do que se trata esse falatório
Que a todos retém?
Informação eloquente
Ilusão da mente?

Importa não,
Só faz levar à pura desatenção
Que foge do coração!
Na busca da fantasia
Da felicidade vazia!

Heróis do acaso,
Homens de vento!
Elemento que desfaz
Quebrando moléculas estruturais!

Então, não se atente
E tão pouco aperte o dente!
Pois se não queres ficar doente,
Crie manchetes diferentes!

Para dentro olhar
Fixando a luz na melhor posição!
Aquele que fala na
Voz do seu coração!

Colhendo peculiares notícias
Frutos de seus verdadeiros sentimentos!
Criando histórias de verdade
Em busca da paz
E da tua naturalidade!

Cure-se das Crises de Autonegação

Diversos são os mecanismos de defesa que desenvolvemos inconscientemente em nossa “programação emocional”. Um desses mecanismos mais bloqueadores da naturalidade humana é a negação da realidade, que se apresenta quase sempre de forma clara e óbvia.

São aqueles momentos em que teimamos seguir um caminho para o qual ainda não estamos habilitados plenamente.

A autonegação por si só corresponde a uma grande crise emocional, que dispara uma cascata de outras crises. Os estados emocionais de irracionalidade, de ilusão, de ignorância, de preconceito, são geradores das grandes crises de valores morais. Além das crises de descrença na vida, em Deus e em si próprio, que se constituem, todas precursoras do grande pavor de errar, das fobias, da rigidez nos relacionamentos, culminando nas desastrosas crises de perfeccionismo!

A autonegação é força contrária à espontaneidade na vida, geradora de angústia, autoacusação, auto-obsessão de pensamentos, constituindo estado emocional de extrema opressão íntima, que por sua vez, inibe a naturalidade de todo o sistema psicofísico. Deixando o indivíduo suscetível às diversas formas de desajustes psicossomáticos.

Para você, que está cansado (a) de viver sob a espada cruel da busca da perfeição e da aceitação no mundo e em si mesmo, prescrevo o estudo das poesias que seguem, como um bom chá quente em dia frio, a fim de que alcances conscientemente o controle real de como realmente vives. Para em seguida, desenvolveres mecanismos facilitadores de acolhimento e aceitação de teus limites, na construção da autoconfiança real!

Oprimidos

Todos os oprimidos
Amargurados na depressão
De viver sem coração!

Débito cardíaco infeliz
Desenvolve profunda cicatriz!
Hora e vez... No pedido do freguês
Conheces a própria tez!

Pois mascarados
Cultivamos a dor!
Sem conhecimento de crédito
E nem valor!

Sem necessidade sofrer,
Pensamento recrudescer!
Da descrença a maledicência!
Da mágoa a perda da inocência!

Confunde e mistura mesmo,
Fuga com libertação!
Na primeira, só dá dó...
Faça sol ou chuva!

Igualdade de condição,
Só na segunda!
Como então alcançar
A tão almejada autonomia?

Assumas a verdadeira condição
Que vai no coração!
Acendendo a luz do autoperdão
Rompendo a corrente da negação!
Mergulhando no mar da renovação!

Autonegligência

Nesta lida cheia de fitas,
Firulas e manhas
Verdadeiras manias!

Humana condição
De exigir do mundo
O meu quinhão!

Se de comer é o pão
Na palma da minha mão!
Como não?

O tempo voa...
E em nova situação
De precisar do cuidado!
Da atenção, em plena dependência
Fruto da autonegligência!

De grão em grão
Na caridosa mão amiga!
Resmungo, mas aceito
Minha verdadeira condição,
De cego indisciplinado!

Novo estudo e nova rotina,
Espremendo o orgulho
Sarando a ferida!

Conquistando na alma
Valores do amor!
Que alimentam e nutrem
Tal qual o pão
Uma nova vida!

Cure-se das Crises na Infância e Adolescência

Crises de Inversão de Valores, Depressão Infantil, Pensamentos de Morte na Infância, Suicídios na Infância e Adolescência, Maldade na Infância e Adolescência, Vícios, Indiferença Emocional, Frieza Emocional, Comportamento Antissocial, Autoabuso na Adolescência, Automutilação na Infância e Adolescência, Impulsividade

Todas as formas de crises descritas anteriormente representam infelizmente grande parte da realidade emocional, que nossas crianças e jovens vivem nos dias de hoje!

Sem valores éticos e emocionais seguros e confiáveis, nossas crianças, futuro do próximo amanhecer, vivem uma estruturação psíquica desastrosa e caótica sem precedentes.

Arriscamo-nos, por nossa não vigilância e insegurança, como pais e condutores, a deixarmos um porvir obscuro e cheio de incertezas para nossos filhos e descendentes!

A insegurança dos pais em reconhecer os seus próprios limites emocionais e, portanto, a incapacidade de delimitar para os filhos os limites da consciência da paz familiar e social, deixa cada vez mais lacunas, verdadeiros buracos e por que não dizer abismos gigantescos entre a realidade e a fantasia, na mente e no coração de nossas crianças!

E isto corresponde a deixá-las ao léu, ao vento! Vítimas da sua própria inconsciência infantil, que tudo interpreta de forma tendenciosamente reativa e imediatista!

Nossa sociedade esta “fabricando” filhos “bomba”, que cedo ou tarde, implodem na forma de transtornos emocionais gravíssimos, tais como a depressão, fobias e suicídio, ou explodem na forma de psicopatias da mesma forma graves e destrutivas para o cerne familiar!

Se você deseja contribuir para o desenvolvimento de uma sociedade emocionalmente capacitada para nossos descendentes, sendo ou não pai e mãe, inspire-se nessas cápsulas de conscientização emocional!

As poesias que lhes ofereço, encontram-se manipuladas, na forma de remédios reflexivos para um despertar da mente e da alma!

Sociedade assassina

Criança infeliz,
Não bateu com o nariz!
Não brincou de verdade
Só viveu de fantasia!

Moderna hipocrisia
De considerar a sintética vida!
De maior valia
Que a mais pura sinestesia!

Jogo natural das emoções,
De nada valer!
Para na vida retroceder!

Contramão da história,
Vivendo a criança
Nessa louca infância!

Cresce desconfiada,
Esquisita e auto desamparada!
Verdadeiro arsenal
De armas psíquicas letais!

Pesadelo e depressão
Morte e auto enganação!
Consciente ou inconsciente,
Suicídio dessa sociedade descrente!

Submete aos filhos
Toda sorte na teia
Da indiferença!

Cultivando a semente
Da descrença no natural!
Que na concepção atual
Considera-se anormal!

como Nós somos

E nesse movimento
A criança infeliz
Torna-se adulto meretriz!

Que vive na ilusão
De prazer em prazer
Ser feliz!

Trabalho árduo

Vive e trabalha no que puder
Aprende e constrói com o que tiver
Não meça esforço do sol ao luar!

Imagine o trabalho sem cessar
Fantasie o resultado de forma a brilhar
E só o melhor, a esperar!

Planeje com o cuidado de esmero arquiteto
Controle com olhar de pai militar
Decida-se sem precipitar!

Haja com a fluidez do amor,
A contaminar todos ao seu redor
De luz, acolhimento e paz!

Pois assim desenvolvendo potencialidades
Alcançarás a paz de espírito tão almejada
Aceitando limites, falhas e virtudes!

Que de tanto querer,
Tal qual uma criança sonha
Torna dentro de si uma conquista!

Acredita mesmo que a vida
É simplesmente feliz
Porque tudo é novo
Transformando fantasia em realidade!

Em nova vida
Busque então a sua evolução
Em árduo trabalho
Viva em reconstrução!

Confiança

Vencer a si mesmo

Doce caminho de buscar
No íntimo lutar
Impulsos custodiar,
Medir e controlar!

Precisas a coragem aplicar
Cores e formas
Peso e fragrâncias,
Sentimentos, não mais a distância!

Perto, bem perto
Na intimidade celular,
Mitocôndrias, túbulos e entranhas
Em alma secular!

Visão de dentro encontrar
Difícil missão, em retino oclusão!
É o homem no expurgo
Da miséria do coração!

Sem preço ou valor
Somos órfãos sem chão!
Vivendo na contramão
Acreditamos vencer sem fazer a lição!

Enxergues nesta óptica
E melhores a compreensão,
Construindo um roteiro,
Verdadeira equação!

Equilibrando e desenvolvendo
Transformando os sentimentos
Que moram no seu coração!

Solução

Criança que fica sem atenção
Mesmo com amor
Sente dor!

Imagina-se sem importância,
Aspecto de extrema relevância
Que no futuro alimenta a desesperança!

Junto a íntimo clima
De débito na vida!
Gerador de insegurança e temor
No exercício do autoamor!

Vira adulto vitimado
Pelo cansaço da frustração
Que admite ser merecedor!
Pelo descrédito marcado
Na solidão da infância!

Vivendo então tal qual ostra
Em meio às emoções!
Nas águas morar
Sem nelas tocar!

Como então buscar a solução
De tamanho enigma milenar?
Na divisão íntima
Qual espelho, mergulhar!

De medir-se e avaliar
E na real condição
De aprendiz conquistar
O conhecimento de si mesmo!

Sentimentos e vontades dominar
Para evoluir no pensar

E em natural sabedoria morar!

Desapegando da mágoa
E do esquecimento!
Para não mais sobreviver
E sim, amar!

Cure-se das Crises de Autodescrédito e Pessimismo

Medo do Fracasso, Medo da Falência, Medo de Errar, Crises de Indiferença a si Próprio, Autocrítica, Acomodação, Crises de Autoestima Baixa, Fragilidade e Insegurança

As crises de fragilidade e insegurança são grandes “buracos negros” aonde nos precipitamos em nosso próprio eu, a fim de entendermos por onde devemos iniciar nossa caminhada de amadurecimento emocional.

Se a vida te pressiona com os mais variados testes e as críticas são como alfinetes que atingem seu corpo, então você está próximo de encontrar suas mais íntimas formas de sentir.

Aceite-as e cuide de todas, pois mesmo que o mundo te diga que és frágil, forte é aquele capaz de acolher a si próprio, cuidando de suas inatas sensibilidades!

Assim tornar-se-á dono de si mesmo, vivendo com segurança e qualidade emocional!

O medo do fracasso se faz presente naqueles que rezam a cartilha da insegurança inconscientemente, como um programa formatado no espaço emocional que pertence e deveria ser ocupado pelo estado emocional da autoconfiança!

Desde a infância a criança não é estimulada a acreditar em si mesma, suas ideias e projetos.

Há um clima de desistência emocional instalado na matriz familiar, que por “transmissão hereditária” psíquica, se estrutura como se fosse uma espécie de praga inevitável, na programação emocional!

Todos daquela família ou quase todos, passam a viver neste clima de autodescrédito emocional e esta verdadeira barreira intrapsíquica torna-se o grande vilão na vida!

Você tem muita vontade de levar a frente o projeto no qual acredita e busca um planejamento para tal.

Recebe um convite especial para iniciar um novo trabalho, ou mesmo um relacionamento afetivo, acena com grandes possibilidades de efetivação!

E quando precisas decidir sua posição, simplesmente se estabelece um clima de indecisão e de temor!

E você posterga e não demora para desistir!

O influxo de pensamentos que se instala e começa a operacionalizar todo o “maquinário das vontades” obedece a uma espécie de voz de comando que lhe diz: Isso não é para mim! Não daria certo por isto ou aquilo!

Toda justificativa passa a sustentar um princípio, um registro, uma marca fixada no passado, com raízes bem profundas, plantadas por mãos desavisadas, mas que não foram as suas próprias mãos!

E aqui esta a resolução!

Tal registro não é, na verdade, originalmente seu.

Então, você pode criar um outro registro e alterar este influxo de pensamentos, para um padrão de: Isto tudo é para mim, sim! Vai dar certo! Não há o que temer!

As poesias que se seguem, serão como bálsamos de esperança que refrigeram sua alma!

Busque então usar o medicamento da reflexão, associado às pílulas de coragem, sob a forma que lhe prescrevo, em verso e prosa. Use-os diariamente e altere conscientemente sua estrutura emocional, assumindo todas as potencialidades inatas a sua verdadeira natureza!

Coragem

O que importa
Não é ler o que escreveu
É sentir o que viveu!

É simples e complexo
Esse que é o reflexo
De todo sentimento!

Se não cuida fica triste,
Maluco aquele que desiste!
O que importa é a luta
Que às vezes é tão bruta!

Mas no fim ou no começo,
Uma equação vou lhe dizer:
Pergunte ao coração
Quantas partes você tem?

Mais de um milhão! Conte então,
Com a oportunidade da solução!
Se alegria não desvia...
Se tristeza busque a riqueza!

O que importa?
No chão, no fogão de lenha,
A vida é toda preña,
De céus e de rosas,
Espinhos e vinhas tenebrosas!

O que importa?
É a força bruta cheia de angústia?
É a paixão repleta de ilusão?
É o amor a preencher o coração?
Não sei não!

Só sei que sentir, é sempre bom!
O coração agradece,
Renova e toda miséria desaparece!

E o tempo, no vento se envolve,
Qual moinho que produz...
A coragem aparece
E a vida rejuvenesce!

Ser corajoso é escutar o seu coração!

Oportunidade

Oportuno na mente
Ser na vida crente!
Pois se passa
O pão fica dormente!

Acredita então
No que é a tua verdade!
E sem alarde
Cria oportunidade!

Que na vida,
O tempo passa
Qual balão avoa!
E no céu, nas alturas
Das nuvens destoa!

Pior, quando o sujeito,
Ele mesmo,
De cabeça avoadada,
Vive em luas de alvorada!

Perde-se de si mesmo,
Na oportunidade,
Da própria vida!

Descarta mesmo!
Toda sorte do destino,
Amputando o ser menino!

É chuva de medo
Em pleno campo!
Saída não há
Vontade de sumir, parar!

Avestruz na vida,
Enfia a cabeça,
E nada termina!
Na famigerada
Oportunidade perdida!

Do contrário,
Assuma nova postura,
A escuridão enfrente!

Nas tempestades obscuras
Diga a si mesmo:
Eu sou forte e vencedor,
Não paro por conta da dor!

Para os amigos indecisos, inseguros...

Cure-se das Crises de Medo, Pânico e Fobia

Todo o medo tem sua origem no apego que temos em relação à nossa autoimagem.

Quando criança você tem medo de perder seu brinquedo, seu espaço, seus pais, toda a atenção que recebe e também os cuidados. Se não teve nada disso, tem medo de perder o pouco que teve da tia, da avó, do amiguinho e até do pai postigo do orfanato. Na adolescência você tem medo de não ser aceito na sua turma, de perder as regalias que conquistou sendo um bom filho, de não saber o que vai “ser” quando crescer, de ficar muito magro ou gordo, de ficar chato, de não ser original.

E quando se torna adulto, mantém todos esses medos e muitos outros, com a diferença e o acréscimo do medo de que as pessoas ao seu redor saibam que você é um grande medroso.

Então você começa a esconder os seus próprios medos de si mesmo, e isso se estrutura de tal forma que os seus verdadeiros limites passam a não serem reconhecidos por sua consciência.

Você não desenvolveu uma consciência plena em relação aos seus limites íntimos, aos medos reais, aos sentimentos reais. Tudo está escondido!

Então quando a vida te exige uma postura frente às situações críticas, a novos desafios, simplesmente o seu consciente não possui recursos para desenvolver uma resposta satisfatória e psicologicamente adequada.

Tudo em seu psiquismo vira um caminho sem saída, um labirinto intransponível, e a tensão ganha um vulto muitas vezes insuportável, gerando sensações de emergência emocional.

Um pequeno conflito vira um cataclismo, uma discussão gera desespero, uma decisão a ser tomada cria um abismo dentro de você!

Costumo lembrar de uma história onde uma mulher que sofria de muito medo a ponto de não sair mais de casa e se sentindo paralisada, buscou ajuda com o médico que lhe perguntou:

_ De que tens medo?

_ De tudo, de ser julgada, criticada. Por exemplo; não vou à festa de família amanhã! Sinto-me assim, com vergonha! Imagina, vão falar de mim... Foi parar no hospício, essa aí!!

E por mais que o médico lhe orientasse que seria melhor ir e testar o medo da crítica e do preconceito ela não conseguiu!

No retorno, ele perguntou:

_ O que pode simbolizar esse medo todo da crítica? E se você tivesse ido e as pessoas realmente te criticassem, o que você teria feito?

E ela respondeu:

_ Teria mandado todos cuidarem das suas vidas!

_ Então você teria coragem para dizer isto?

E ela disse:

_ Sim! Mas depois sairia correndo!

O que estou querendo dizer é que quando você passa a vida inteira sem aceitar seus medos reais, conseqüentemente não aceita grande parte do seu verdadeiro eu! Não aceita que é simplesmente você mesmo, que tem os seus próprios sentimentos, que tem raiva, que tem preferências. Queria dizer não, mas disse sim!

Tudo por conta de uma imagem que você construiu no seu inconsciente e da qual o consciente tem que se responsabilizar e cuidar. E isto é muito injusto, com você mesmo!

Essa imagem é carregada de um estado de espírito que você acredita que não pode ser rompido ou que você não aguentaria que fosse modificado!

É o famoso “sou assim e pronto”! É o famigerado orgulho próprio!

O orgulho é parceiro constante da vaidade, que o nutre com pensamentos de negação da realidade.

Como então você conseguirá se libertar desse medo todo, que te oprime e avassala a sua vida?

Entender essa dinâmica, exercitar o desapego do orgulho e da imagem que você tem de si mesmo é o caminho, um verdadeiro antídoto, contra os diversos núcleos de medo que existem em você!

Frequentemente dizem: “Tenho o meu orgulho próprio” ”Fui ferido em meu orgulho” ”A final de contas não tenho sangue de baratas”!

Justifica-se toda a sorte de atos reativos e de atitudes explosivas e implosivas, baseadas no orgulho. Desta forma você fica à mercê, ou seja, perde o controle sobre o seu estado de espírito! Tal estado passa a possuí-lo e não o contrário. Você precisa possuir o seu próprio estado de espírito e não ser possuído!

Poucos são aqueles que estão hoje libertos desse apego, e a maioria das pessoas vive o tempo todo apegada emocionalmente a esses estados de espírito e, portanto, vive muito mal. É uma vida repleta de desencontros íntimos projetados na relação com o mundo, fazendo com que a realidade da intimidade do indivíduo se perca na figura massacrante da coletividade.

Afinal a sociedade vai te analisar e te criticar e dizer se és certo ou errado e você acredita nisso, muito mais do que em suas próprias avaliações, que se desenvolveram temerosamente, vergonhosamente.

O apego ao orgulho gera sempre um receio muito desproporcional de errar, como se fosse proibido. Acertar é a única condição possível no psiquismo, e dessa forma, toda a contrariedade ou rejeição passa a funcionar como um mecanismo de tensão íntima.

É gerador de medo desproporcional, paralisante do sistema nervoso emocional, retardando a evolução natural do indivíduo! Somente acertar, é o conteúdo emocional utilizado pela vaidade, que constitui erva daninha para o autoconhecimento.

Você precisa providenciar urgentemente meios de esclarecimento e aceitação dessa condição em que vive. Proponho um grande movimento de separação, de divórcio íntimo, desses estados de espírito. Assim, você interromperá essa gigantesca onda de medo e de dependência que te assola e bloqueia sua naturalidade individual.

E antes de qualquer ideia ou concepção, será uma questão de lógica, no lidar com a sua real condição íntima. Enquanto o ser humano não despertar nesse sentido e em seus reais sentidos, permanecerá vítima de sua própria insensatez, sendo o autor e protagonista de todos os quadros de fuga para dependências e desajustes emocionais, geradores de comportamentos viciados e doentios.

O novo

Na noite escura e fria
Pensamentos na morte vazia
Que busca a fuga ignomínia!

No abandono da luta
Injusta vida pura ingratidão!
Cheia de rebeldia
Que da mente oprime o coração!

Perde o encanto, o gosto mesmo
Tudo o que colore o dia
Mesmo com hipocrisia!

Desejo de doce ou sal,
Quero e exijo o mais alto graal!
Se não tenho, não consigo
Me livra de todo o mal!

Arrebata-me e lanço-me
No profundo abismo lamaçal!
Da dor cruenta
Na vingança fruto da descrença!

Mãe do despeito e irmã da culpa
Árvore estéril com fruto bolorento!
Alma intoxicada na mente desvairada
Fungo pestilento!

Resistência acirrada com a evolução
Transformação amputada, seiva estagnada!
Árvore envelhecida
Raiz carcomida!

Mas cai a chuva
Água pura tudo muda!
Luz e sol quebram e afugentam
Nuvem cruel suja e rabugenta!

Novo porvir caminha a se abrir
Enfrenta e vai
Medo da vida, não mais!

Medo da morte, para quê?
Refaz-se e transforma
Nasce a paz!

Não turbe vosso coração, viva a emoção na mais pura condição!
De buscar o novo, dentro do próprio coração!

Para os angustiados que buscam a paz no novo arriscando o tempo todo!

Pânico

Medo e fobia
Tudo vem da falsa e má hipocrisia!
Que dantes em tempos obscuros
Fui laurel de tormentos!

Almas torturadas e mentes abaladas
Marcadas mesmo!
Germens latentes nada esquecidos
Porém amortecidos!

Que numa nesga revoltos emergem
Na reposição natural
Átomos e estruturas
Divino-humanas
Miasmas da pré-história!

Em plena redenção
Pura auto-obsessão!
Na alma refaz
O caminho de esperança
Que com a dor alcança!

Purga e exsuda
Peste purulenta
Na alma pestilenta!
Que outrora caiu
Absurda e desatenta!

Síndrome de múltiplas faces
Resistes e aguenta
Que todo mal atenta!

Mas se a fé é reta
No pranto chora
Na realidade conserta
E tudo passa!

Um novo estado
De paz e de vitória
A alma conquista!

Medo

Medo de pensar, de imaginar,
E fantasiar!
Medo de perceber
E elaborar!

Medo de aceitar
De definir e expressar,
Medo de comunicar!

Medo de rejeitar
De medir e ser desmedido!
Medo de avançar, de lutar
De planejar!

Medo de decidir e se lançar,
De revelar, de enfrentar!
Medo de enraivar
De sorrir e de cantar!

Medo de sonhar e viajar
Medo de enxergar
De escutar, de ver e acreditar!

Medo de somar,
Dividir e equacionar!
Medo de construir
Melhorar e trabalhar!

Medo de desapegar
De consertar e mudar
Medo de se olhar, de renunciar!

Medo de autoquestionar
De abandonar e renovar!
Medo da quebradeira
Do barulho do esforço!
Medo de uma ajuda
De um reforço!

Medo da consulta,
Do remédio do tratamento e do médico!
Medo do diferente
Do crente!

Medo da saúde
Da tristeza e da doença!
Medo de criar
De assumir e de realizar!

Medo de tocar,
De misturar-se
Medo de influenciar-se!

Medo de ir e de vir
De sucumbir!
Medo do frio
Do gelo e do desprezo!

Medo do quente
Do calor!
Medo do amor
De ser eu mesmo!

Medo do simples
Do corriqueiro!
Medo do destino
Do desdito!

Medo da hora
Da chegada!
Medo da partida
Da escolha!

Medo do caminho
Da luz!
Medo da escuridão
Do sentimento de ilusão!

Medo da realidade
Da claridade!
Medo do olhar de verdade
Medo da vida!

Medo da decepção
Da enganação!
Medo de doar
De receber!

Medo de crer.
De regar-se com amor!
Medo de amar de coração!

Medo do desejo
Medo da dor!
Medo da semente
Medo da flor!

Cure-se das Crises de Autocobrança e Perfeccionismo

Os estados emocionais de perfeccionismo representam um dos maiores desafios do ser humano frente à sua própria evolução, na medida em que ele é resultado da não diferenciação na capacidade de autoavaliação.

Decorrente de vícios da personalidade exigente, fruto da autoimagem que tanto nos consome em mecanismos de defesas emocionais.

Vários são os estados perfeccionistas, pois de acordo com a necessidade de satisfação na busca da felicidade imaginada, tornamo-nos mais ou menos detalhistas em nossas vontades.

No entanto, a origem de todos os personagens perfeccionistas que possam existir dentro de nós, está no orgulho. Eis a questão!

Como vencer este desafio nos dias atuais, quando somos o tempo todo pressionados para não errarmos? Ficamos ansiosos e tensos em nossos relacionamentos. Passamos a temer nossos limites, como se eles fossem verdadeiros "bichos papões".

Por sua vez, o medo nos impede de reconhecer esses limites, sendo os mesmos, reflexos de potenciais que ainda necessitamos aperfeiçoar!

As crises de perfeccionismo geram ondas catastróficas de rigidez, frustração, revolta, desavença e autocobrança punitiva.

O olhar do perfeccionista é crítico e não deixa espaço para a desculpa e o perdão!

Você não consegue simplesmente relaxar, sob a égide do perfeccionismo.

E tudo fica duro e amarrado, de tal forma que a vida se torna um tédio de regras e manias, que você se esforça em disfarçar. Assim, o estado emocional de perfeccionismo não corresponde à busca do acerto responsável, no compromisso assumido. E sim, a um dos efeitos tóxicos do orgulho que te impede de reconhecer teus reais limites, desenvolvendo uma dinâmica de funcionamento emocional onde você vive sequestrado pela ilusão da perfeição externa.

Como podemos ser perfeitos em nossas ações, se nem ao menos reconhecemos nossos limites?

As poesias a seguir te ajudarão a iniciar este processo reflexivo em busca da libertação das amarras impostas por este estado emocional, devorador da naturalidade humana.

Desenvolva um exercício de reflexão, em busca da libertação das amarras impostas por este estado emocional, devorador da naturalidade humana!

Convivendo com as próprias imperfeições curamos nossas viciadas emoções!

Perfeccionismo

Não sei o que é
De onde vem!
Só sei que traz a dor
E torna a todos reféns!

De um valor que nada retém
Na rigidez personal
Torno-me um verme
Ser irracional!

Que de tanto teimar
Em conluio com o orgulho!
No ideal do sempre acertar
Para da besta fera me apartar!

Vã filosofia que nasce
Na infância vazia,
De necessidade pungente!

Nas frustrações dos condutores
Pais e verdadeiros autores!
Dos filhos detentores
De marcas e dissabores!

Pois crescem para vencer
E caem sem saber!
Na busca da vitória,
Do ideal que corrompe
A real história!

Do menino que nasce
E cresce para ser
E não para simplesmente viver!

Para os amigos que sofrem os horrores da autoacusaçã... Busquem entender
o que vai ao coração!

Dever cumprido

Já chega de tanta chorumela
E reclamação!
No início viver a vida,
Era só empolgação!

Quando num lance, o tempo passa
O filho cresce, a mulher envelhece!
O olhar antes altaneiro e desafiador
Agora frágil débil e enganador!

De tanto que fugiu da dor,
Na própria vida
Tornou-se um grande ator!

Aí, não vale não...
Que pena, que dó!
E na velhice, com o envergar
Fica tudo um nó!

Tudo amarrado, qual cadarço de tênis
Lançado no fio elétrico!
Duro e que ninguém
Quer mexer mais!

A vida devia ser só renovação
Mas olhando para frente,
Com olhar de vencedor!

Eu vejo a vida...
Desenrolando como capítulos
Aonde o inusitado é personagem lutador
Lute, não pare!

Renove-se e a velhice
Ganhará novo sentido,
No dever bem cumprido!

Cure-se das Crises de Culpa, Autoacusação e Autopunição

O sentimento de culpa corresponde a outro grande desafio íntimo ao qual precisamos nos dedicar em estudo consciente.

A culpa se estabelece como um registro familiar e cultural desde a mais tenra idade, na medida em que nossos genitores e condutores passam a nos transmitir os valores da vida, a partir de uma autoimagem que leva em alta consideração o peso massacrante da dualidade entre erro e acerto.

Neste princípio, a individualidade e a espontaneidade da criança não são levados em consideração, na mesma proporção.

Errar e ser punido de alguma forma passa a ser lugar comum no comportamento social e familiar e a criança incorpora esse valor como parte de seu conceito de identidade.

Quanto mais rígida é a exposição desse valor e quanto maior é o peso que se dá a este princípio, vai se estabelecendo gradativamente um clima intrapsíquico compatível com o estado emocional de cobrança íntima.

A repercussão imediata que se estrutura diz respeito ao pensamento formal que passa a reger as vontades. Efetivamente, tal forma de pensar automatiza-se como se fosse um “programa de computador emocional”.

Então, toda situação de autoavaliação necessária, aciona esse “programa”, que em sua constituição fora montado para classificar que todo erro é sinonímia de punição!

Por sua vez, os erros enquanto conceito estão ligados aos valores culturais, religiosos e familiares. Dependendo de onde vivo e com quem fui criado posso estar errado e me avaliar como tal.

Se não fui bem na escola, se expressei minha raiva ou minha dúvida. Se tenho pensamentos proibidos, se não tenho sucesso como meus amigos, se desenvolvi alguma doença, se estou magro ou gordo!

Portanto, nossa capacidade de autoavaliação também conta muito nesse jogo da culpa!

Se você consegue ser flexível nessa avaliação consigo mesmo e não deixa de assumir suas responsabilidades, inerentes aos compromissos assumidos, então não terá problema com esta Senhora Culpa!

Caso contrário, quando sua estrutura psíquica possui um programa emocional rígido, baseado nos aspectos anteriormente descritos, você tenderá a uma autoavaliação que não leva em consideração a flexibilidade.

Você até sabe que é possível ser flexível consigo mesmo, mas simplesmente não reconhece como, não existe uma marca psíquica que lhe indique um caminho a ser trilhado para desenvolver esta capacidade de desculpar-se!

Com o tempo você desenvolve um clima de temor em relação à possibilidade de errar, pois seus registros indicam uma punição imediata, que se apresenta na forma de pensamentos de autocritica, seguidos de comportamentos autopunitivos.

Esses comportamentos vão assumindo parte do seu jeito de ser e você passa a se reconhecer desta forma. E dentro de sua subconsciência, um clima forte de “Eu não erro... Eu não me permito errar... O erro não faz parte do meu vocabulário” passa a vigorar como uma espécie de lei!

Todo esse jogo entre seus registros psíquicos, sentimentos e sua autoavaliação, estabelecem um estado emocional que denomino de crise emocional latente de culpa.

Esse estado emocional, assim como todos que possamos viver, representa na verdade um espaço em nosso sistema psíquico a ser desenvolvido.

Todo o universo vive em evolução, sempre partindo do caos para a organização. Tudo o que conseguimos enxergar nos céus, as estrelas, a lua e os astros através dos telescópios, são resultado deste princípio.

Então, natural considerar que depois de milhões de anos de evolução, o caótico buraco negro torne-se um astro cósmico. Esta é a realidade físico cósmica atual. E a própria evolução de nosso planeta terra faz parte dessa realidade.

Em similitude, nosso sistema psíquico físico energético, também evolui a partir do caos para a organização.

E por esse olhar, todo o sentimento ou grupo de sentimentos e estados emocionais decorrentes dessa vivência natural, partem do caos para a diferenciação, para o aperfeiçoamento. Precisamos entender a dinâmica evolutiva dos sentimentos e dos estados emocionais decorrentes, a fim de que possamos compreender passo a passo nosso estágio de evolução psíquica.

Desta forma desenvolveremos capacidades psicológicas suficientemente conscientes, para vivermos nossos sentimentos e estados emocionais de maneira absolutamente harmônica, desenvolvendo controle e inteligência emocional.

Em relação ao sentimento de culpa e sua latência crítica, o raciocínio é o mesmo. A culpa representa o caos, pelo qual evolutivamente precisamos passar a fim de alcançarmos uma nova organização, um amadurecimento. E o que seria ou representaria essa desejada organização?

Dentro desta lógica, o amadurecimento da culpa seria a absolvição?

Como desenvolver um mecanismo de defesa emocional, sendo o acusador você mesmo?

As poesias que prescrevo para você, quando utilizadas como medicamentos de autoconhecimento, terão um efeito preventivo quanto a sua divisão íntima de autoacusação. Tal tratamento te ajudará na construção de nova disciplina emocional, tornando-o flexível consigo mesmo, alcançando o perdão íntimo.

Culpa e solidão

Nada se passa
Sem a verdade que se traça!
No íntimo pensamento
Fruto de movimento!

De sentimento indomado
Em raciocínio agitado
E olhar ensimesmado!

Vida armada,
Solidão programada!
Questão da existência
Que cheia de reticências...

Culpa...
Mágoa...
Rancor...
Despeito...
Desamor...

Origem e sementes
De todo o distúrbio
E também da dor!

Prisão com grades de vidro
Iludindo o protagonista!
Que sobrevivente acredita
Que existir é lugar pretérito!

Fixando a própria mente
Em passado sombrio!
Daí a culpa secular
Que volta apenas para reparar!

Erros e enganos
Para do abismo emergir
E a luz atingir!

Mas como percebes
Todo o trabalho,
Só traz resultado
Se mudares de condição!

Abrindo o coração
Para a mais corajosa aceitação!
Potente antídoto
Contra a solidão!

Amor próprio

Na agitação da vida,
Cansaço e desânimo
São um grande lamento!

Que de tanto desencanto
Parecem um só
Vazio!

Mas se descortino
As nuvens de ilusões
Fabricadas nas intrincadas emoções
Revelo-me sem o medo!

De no vazio emocional
Meu coração morar
O sentimento apagar
A visão ofuscar!

Assim, neste movimento
Lanço e revelo
Todo o meu sentimento!

De novo parto nasço
Do latim est
Amor próprio surge e aparece!

Cure-se das Crises de Mágoa, Rancor e Ressentimento

As marcas que a vida nos traz pela ordem natural dos acontecimentos, mesmo que não haja causa aparente, sempre são oportunidades de ajuste em nossa mente consciente. Aquele que se apegua as dores causadas pelas feridas da convivência, estaciona no tempo e perde a condição de subir os degraus da tolerância, rumo ao caminho da paz.

A mágoa e seus sentimentos derivados se estabelecem como geradores de cicatriz emocional grave, na medida em que representam a fuga da tristeza enquanto sentimento de investigação íntima da sua realidade emocional.

Quando você vive sem o estímulo do autoquestionamento necessário, o olhar no espelho da intimidade torna-se dolorosa experiência. Áreas de retenção emocional se estruturam em sua mente subconsciente e gradativamente você passa a desacreditar da vida como ela se apresenta.

Aquele que vive sob o domínio da mágoa torna-se temeroso na convivência com o outro na família, no mundo e na vida. Esse verdadeiro vírus emocional interrompe a evolução natural da aceitação das realidades e do amadurecimento na vida.

E como agente virulento que se infiltra no teu íntimo multiplica-se de forma mutante, despertando o ressentimento, o rancor e o ódio, nutrientes da famigerada vingança.

Utilize as poesias que te indico como verdadeiras vacinas, contra esses maléficos estados inibidores da alegria na vida e da pacificação íntima.

Perdão

Difícil missão esse perdão
Na tutela da paz
Que com ele se refaz!

No coração dilacerado e marcado
Na dor e traição!
Injusta condição,
De doar e receber a ingratidão!

Olhar que dentro se compraz
É o sentimento verdadeiro monumento!
Tal qual estátua que ganha vida
E sente expressa e faz
Num movimento de reverência a paz!

Por que então perdoar
Esquecer desculpar?
E eu lhe digo:
Para a paz só há um caminho
O perdão!

Mas... Perdoar de quê?
Para quem?
Na verdade tanto faz!

Mas comece pelo caminho de dentro
São os labirintos íntimos,
Segredos de medo e espanto
Terror e dor, indo mais fundo sem temor!

De se ver
De se enxergar...
De medir e se renovar!

É espelho que reflete
Como uma prece
Íntimo encontro
Com mil faces
Da consciência viva
Que desperta e aquece!

E aí está o perdão
Que sentido e vivido
Demora vidas inteiras para ser assumido!

E então a paz se faz presente! Viva o perdão!

Gentileza e perdão

A vida é cheia de surpresas
Para uns desalentos
Em outros prazeres de momento!

No entanto se prestas atenção
Logo encontras o lado bom!
Se vives angustiado
Amargurado, deprimido e isolado,
Vire a chave para o outro lado!

Pois nas portas da vida
Tudo é oportunidade de renovação
Contando que a libertação da aflição
Nasce primeiro no coração!

Órgão máximo criado com perfeição
De acordo com seu livre arbítrio
Guarda tudo, que dás atenção!
Então amigo... Desapegues das parcelas que te assombram...

Na mente e no coração
Reserve espaço apenas
Para a gentileza e o perdão!

Pois sendo gentil
O mundo devolve com perdão!
E perdoando,
Vives em plena gratidão!

Verdadeiro antídoto
Remédio mesmo
Para toda forma
De escuridão!

Mas como ser gentil
E perdoar a quem
Tanto me ofendeu?
Você pode indagar!

Não é fácil...
Ou tão pouco cai do céu!
Eu bem o sei...

Um segredo vou te revelar!
Estude sua consciência...
E encontrarás um pedaço
Da culpa e autoacusação!

Todos precursores e genitores
Do rancor e depressão!
E assim amigo...
Estabeleça nova condição!

Em vossa mente busque o autoperdão
Que redime a gentileza
Contigo mesmo, na justa posição!

Desenvolvendo a ética do coração
Prevenindo o aparecimento de erva daninha
Deixando livre o espaço para o perdão!

Mágoa

Falando deste estado,
O espírito volta à atenção
Para o passado!

Lama fétida na mente
Que parceira do coração
Sente e ressentido a emoção!

Triste condição,
Vidas inteiras se vão!
Séculos de acertos na educação
Das crias amaldiçoadas,
Vingança e traição!

Vive o homem a purgar
Da alma lesada
Ao corpo dilacerado!

A cruz do outro e
Do não perdão!
Tudo fruto de
Pueril interpretação!

Qual árvore nutrida pela raiz de egoísmo
Fincada em matéria, terráquea matéria
Irmã da miséria!

Casada com o sanguinolento,
Narciso, filho do
Orgulho pestilento!

Difícil mesmo, é ter coragem!
Para acertar e conscientizar
Mudar de lugar!

A árvore replantar
Em solo simples
De melodia gentil!

como Nós somos

Desenvolvendo a doce humildade
Pura necessidade, de assumir-se
Na conquista da verdade!

Livrando o coração rapidamente
Desta que é
Peste epidêmica na mente!

Cure-se das Crises de Ansiedade

Inquietude, falta de criatividade, bloqueio mental

... Pelas conquistas e pelos desejos
... geradoras de grande frustração

Da mesma forma, como a árvore só alcança a sua magnitude depois de muito esforço para o germe brotar da semente, no fundo da terra, assim o homem necessita descer para que ressurgam de si mesmo, brotos de sentimentos, precursores das virtudes que tanto necessitamos para evoluir.

Quando você não tem consciência das suas verdades mais íntimas, torna-se mentalmente agitado e a inquietude assume o espaço emocional da mansuetude. Acolhendo seus sentimentos verdadeiros, serás capaz de transforma-los. Assim, ampliara sua capacidade de auto avaliação, reconhecendo seus limites a cada situação, desenvolvendo pensamentos e ações organizadas a partir da auto aceitação.

A ausência de paz no coração, de serenidade e de tranquilidade, estados que constituem a mansuetude, gera um clima emocional ou crise de ansiedade e agitação que impossibilitam a utilização do potencial que você possui em seu germe.

Tal estado crítico bloqueia sua espontaneidade criadora, que é agente precursor da vida útil. Desta forma, você não consegue viver de acordo com a sua naturalidade pessoal e fica suscetível ao medo, diante de novos desafios!

Fica inseguro, não sabe como agir e muitas vezes como se apresentar na relação com o mundo e consigo mesmo. A falta de espontaneidade está instalada e o que isto significa?

Ser não espontâneo desenvolve uma tensão interna que podemos chamar de angustia, estado emocional que gera mal-estar!

E viver angustiado obscurece a capacidade de auto avaliação e julgamento de si próprio, desenvolvendo pensamentos de fuga da realidade.

Nascem então, os sentimentos falseados de felicidade!

Milhões de pessoas admiram de forma exagerada indivíduos que sobressaem à média e tornam-se ídolos na mídia. Não há problema algum em ter um ídolo, no entanto, como você desenvolverá aquilo que é originalmente seu, copiando modos e costumes?

Como ser criativo sem acolher a sua espontaneidade?

Você deseja ser um empreendedor de sua naturalidade?

Para alcançar esse estágio, você precisa aprender a importância do desenvolvimento da quietude!

Usfrua das poesias que se seguem na forma de estímulos reflexivos para a tua alma, que por similitude identificará em si mesma todas as condições necessárias para o desenvolvimento da paz tão esperada!

Ansiedade

Acalma-te e sente!
Tranquiliza o coração e pensa!
Aceita a condição e pare!

Assim subtrairás horas inteiras
De sofrimento e dor,
Na economia diária do amargor!

Porém, no simples recado
Ouvido de mercador!
Que entra de um lado
E sai pelo outro!

Atenção não dá
Para a sabedoria analisar!
Pois o amigo tem pressa,
No caminho uma necessidade!

De hábito constante,
Atitude loquaz retumbante!
De sempre acertar
Para não arriscar-se a errar!

É faca no peito
Pescoço traçado na lâmina!
Na eminência mortificante
Da rejeição causticante!

Ameaça interna constante
Que cria divisão
Ser angustiante!

Que foge para lá...
Que foge para cá...
Indo sem saber aonde
Fugindo sem saber de quê!

Perdendo o cerne
O centro mesmo!
Do eu original
Sincrético e imperfeito!

Que quando aceito
Alivia o peito!
O sentimento flui livre
Na direção do equilíbrio!

E sente o tempo
Que passa sem cessar!
Mas que não marca
De dor ou pesar!

Então, todo esse complexo
De medo e ansiedade
Cura e transforma-se,
Em liberdade!

Ternura no olhar

Olhar que sente
Só de enxergar!
Olhar que toca
Só de aproximar!

Olhar que vai ao longe
Só de trocar de lugar!
Olhar da vida,
Na visão da menina!

Olhar da dor
Só de se livrar do amargor!
Olhar que vê
Só de imaginar!

Olhar que mergulha no bem
Só de experimentar!
Olhar de ternura,
Só de brincar de curar!

Gratidão

Dia e noite sem cessar
Trabalha e ora sem parar
O tempo urge no findar do dia!

E o luar vem com seu brilho renovar
Pondo a mente a meditar
Em como podes melhorar!

No servir e esperar
Pois da madrugada para o dia
Batalhas, tormentas escuras e violentas
Hão de se apresentar!

E estando preparado
Mesmo que caias, o tempo te levantará!
Seu império generoso e grandioso
Do tempo sim... jamais perecerá!

E com gratidão no coração
Acolho esse tempo amigo
Que só quer me ensinar,
A seguir em frente sem julgar!

A sorrir e a chorar
A viver sem lamentar
A crescer sem desesperar!

A errar sem negar
A me assumir sem vacilar
A escutar o outro sem desrespeitar!

A falar sem magoar
A amar só de olhar
A amadurecer sem degenerar!

E na gratidão alcançar,
O ser infinito belo e forte,
Tranquilo e majestoso,
Incansável na disciplina!

De caminhar sem cessar
Para a humanidade amparar!
Assim, renovar em mais um dia
E viver para brilhar!

