

MLVIDAHQCFEXOPMIHSOM
EHJPVZGETERNIDAEVJT
MZ HELDER SALOMÃO NF
ORNTKTQOLIKYQKXVBSHA
RJVIVERFACCPQPAHREHN
ISJVJOSUYIDEEARBPGRJ
APRENDERMDBVZLUSNRZO
SQBP I PENSAMENTOQFEQS
PEVQZPVEVDEHTBLEDYQ
MRDR LUVUQENSJLUABOCC
ND UO
DN PL
OE PH
TA QA

PALAVRAS

sobre a vida, as descobertas e o amor

VPIGYSQMNLDRIKGXRJSR
AADREQUILIBRIOMGNRMO
MIJBAXOQNUXGUPOEMAQN
NXXEANCZUYZSDODUACXT
TOZDESCOBERTASQVOTCC
JNQKEJTJJYFRTTVRMEDO
JAOPHUSKJKNLIKVVIUQR
HRGSURPRESAYDFKBSRVA
SGRNB PQZSGJSMLDOTAQG
VERSOSTBXSGFHOKEMAE
VCQVOHLLXTHZBREPRXEM
FRNJFASCINANTEVZIHYC
IAMORUPCRHNGYSMDOPI L

Comecei a escrever os meus primeiros versos em 1982. Nesse período, eu aprendia alguns acordes no violão e isso me estimulou a compor pequenas canções. Era mais uma diversão do que um exercício poético. Coisas de um adolescente movido por sonhos e ideais.

O tempo passou e eu não me tornei compositor e muito menos cantor. Eu só não imaginava que aquela aventura literária juvenil fosse durar tanto tempo (rabisquei o meu primeiro poema aos 18 anos e nunca mais parei). Ao longo de mais de três décadas, com alguns intervalos sem nada produzir, escrevi vários textos e os deixei guardados. Poucas pessoas tiveram a oportunidade de conhecê-los, porque eu não pensava em torná-los públicos.

Mais recentemente mudei de ideia e resolvi comemorar os meus 50 anos lançando uma coletânea de poesias. Então iniciei um trabalho longo e difícil de revisitar os meus escritos guardados em papéis e arquivos de computador (textos manuscritos, datilografados e digitados). Depois de aproximadamente um ano de buscas, selecionei alguns poemas desse período e produzi outros para reuni-los nesta publicação.

Assim nasceu este livro.

PALAVRAS

sobre a vida, as descobertas e o amor

H E L D E R S A L O M Ã O

PALAVRAS

sobre a vida, as descobertas e o amor

Copyright © 2014 Helder Salomão

Autor

Helder Salomão

Revisão

Gilceia Lima Gonçalves

Gilson Soares

Colaboração

Alessandro Gomes

Sirlani Sá

Projeto Gráfico e Diagramação

Paulo Arrivabene

Capa

Paulo Arrivabene

Ilustrações

Kris Barz

Impressão

Gráfica e Editora GSA

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Bibliotecária Amanda Luiza de Souza Mattioli

S173p SALOMÃO, Helder.
Palavras sobre a vida, as descobertas e o amor / Helder
Salomão ; ilustrações, Kris Barz. –

Cariacica, ES : Gráfica e Editora GSA, 2014. -

136 p. : il. ; 23 cm.

ISBN 978-85-8173-086-8

1. Poesia – Literatura Brasileira. 2. Poesia – Literatura
Capixaba. I. Barz, Kris. II. Título.

CDD – B869.1

Aos filhos,
Sofia e Pedro,
que tornam
a **vida** mais bela,
surpreendente,
cheia de **descobertas**
e repleta de muito
amor.

Agradeço a Deus, pela graça da palavra e dádiva da vida.

A Demétrio e Nadir, pais e maiores exemplos. À família, fonte de inspiração e fraternidade. A Vera, esposa e incentivadora das minhas criações.

A Gilceia Lima Gonçalves e Gilson Soares, pela revisão cuidadosa e criativa. A Sirlani Sá e Alessandro Gomes, pela paciência e dicas preciosas. A Paulo Arrivabene, pela sensibilidade poética traduzida na diagramação deste livro.

Aos amigos que me ensinaram a ver a vida pelos olhos da fé e da esperança.

A todas as pessoas que me inspiraram com suas descobertas, testemunhos e histórias de amor e nem sabem que me ajudaram a escrever este livro.

Sumário

13 Pra começar

VIDA

19 Namoro com as palavras
21 A vida é breve
23 Vivo na memória
25 Oração
26 Ser humano
28 Profissão de fé
30 Paciência
32 O tempo
34 Sentido da vida
36 Que eu seja
38 Manter a serenidade
39 Caminhos de Roda D'Água
41 Cidade feliz
43 Celebração
45 Palavras
47 Deus apaixonado
48 Vida
49 A simplicidade de Deus
50 Lições da vida
51 Damas da noite
52 Dias sem fim
54 Resposta

55	Escravo do poder
57	Preciso ser forte
59	Poesia
60	Anjos
62	As margens e o rio
63	Porta do céu
64	Medo e coragem
65	Vida e eternidade

DESCOBERTAS

69	Despertar
71	Voos e sonhos
73	Minhas criações
75	Sem medo de eRRaR
77	Dialogando
79	Surpresa
80	Mantenha
82	Eterna procura
83	Plenitude
85	Descobertas
87	Prefiro
89	Alienação
90	Pergunte sempre
91	Nova história
93	Aprendizado
95	A felicidade está no equilíbrio
97	(In)certezas
98	Poesia sem inspiração
100	Reino da magia
102	Ouvir e aprender
103	Quietude
105	Andar sem pressa
107	Pensamento
108	Busca
109	Sete vezes sete
111	A verdade

AMOR

- 115 Mistérios
- 116 Olhar nos olhos
- 117 Verbo
- 118 Dois corações
- 119 Limites da paixão
- 120 Lua crescente
- 121 Abraço
- 122 Definitivamente
- 123 Flores de papel
- 124 Conjunção do amor
- 126 Lembranças
- 127 Pesadelo
- 129 Segredos da lua cheia
- 130 Força de correnteza
- 132 Sem pedir licença
- 133 Caso de amor
- 135 Cheiro de flor

Pra começar

Não sou poeta.

Não sou escritor.

Mas desde cedo comecei a escrever algumas linhas,

me aventurei no fascinante mundo das letras,

só que passei muito tempo guardando pra mim os meus escritos.

Não me sentia seguro e achava que não era significativa a minha criação.

Precisei vencer a timidez, romper barreiras...

E chegou o dia em que decidi arriscar e me lançar...

Então comecei a apresentar para um e outro as minhas poesias e textos.

No início foi difícil!

Eu ficava preocupado com as reações dos que liam o que eu escrevia.

Aos poucos, contudo, consegui vencer as minhas limitações,

e fui ganhando confiança, me libertei do medo,

da insegurança que limitava as minhas iniciativas.

Assim continuei a rabiscar os meus traços,

e a registrar as minhas percepções e reflexões sobre as coisas

para exercitar a minha criatividade.

Não pensava que um dia fosse publicar estes poemas.

Escrever se traduziu numa grande busca

para compreender as minhas inquietudes.

Hoje me compreendo melhor

e entendo melhor o outro.

Durante mais de trinta anos registrei vários pensamentos

e agora resolvi escolher alguns escritos deste período

que sintetizam um pouco da minha trajetória.

Palavras que brotaram da cabeça e do coração,

da euforia e do sofrimento,

das certezas e das interrogações.

Palavras que retratam um pouco da minha vida
e da vida de pessoas que conviveram comigo.

Palavras que são fruto da imaginação,
palavras da realidade e da ficção.

Palavras sobre a vida, as descobertas e o amor.

Palavras...

Esta obra é resultado de muita dor e alegria
e é com muito prazer e contentamento,
que agora apresento a você este livro.

Vida

Quem sabe ouvir, aprende mais e ensina muito.



Namoro com as palavras

Às vezes a gente estranha as palavras.
Elas provocam espanto
e chamam a nossa atenção
com seus significados e sons.
Às vezes as palavras encantam
e nos enchem de emoção,
nos aproximam dos outros.
As palavras são signos da convivência,
elos da comunicação.
Não mudam o mundo sozinhas,
só quando transformadas em ação.
Mas influenciam a humanidade:
as palavras são mobilizadoras.

Tenha cuidado com as palavras!
Elas podem trazer felicidade,
mas muita tristeza também.
Promovem a paz
e deflagram a guerra.
As palavras são tesouros
nas mãos daqueles que querem o bem
e uma arma poderosa
para os que praticam o mal.
As palavras têm força extraordinária.

Deixe as palavras amadurecerem.
Reveja-as exaustivamente
antes de verbalizá-las,
colocá-las no papel
ou de torná-las públicas.
Seja íntimo delas.
Busque as suas gêneses,
mergulhe nas suas essências
e extraia delas toda doçura que puder.
Não se deixe seduzir por aquelas que ferem.
Evite usar aquelas que magoam.
Prefira as palavras que trazem harmonia,
crescimento e realização.

Não tema as palavras!
Tenha com elas encontros apaixonados,
elas são nossas companheiras.
Namore as palavras!
Elas não estão distantes,
são nossas vizinhas.
As palavras moram perto (dentro) de nós.

A vida é breve

Viver a cada instante
a beleza da vida,
a demora da espera,
a magia do encontro,
a dor do caminho,
a alegria das descobertas,
as lições das derrotas,
a certeza da vitória,
a leveza do amor.

A vida é breve.
Não perca mais tempo!
Abraça um amigo,
perdoa a quem te ofende,
ajude a quem precisa,
estenda a mão ao fraco,
aprenda,
ensine,
conviva,
ame,
apaixone-se.

Entregue-se às boas causas,
lance-se na aventura planetária.
Ouse sempre!
Não tema a mudança,
nem ache que o novo é sempre bom.

Não se renda ao mal!
Levante a bandeira do bem
com o coração cheio de amor,
com passos decididos,
de braços dados com o universo.

Não perca tempo com quem só sabe criticar,
mas nunca deixe de ouvir.
Não olhe numa só direção,
direcione o seu olhar para todos os lugares,
enxergue além do óbvio.
Faça da sua fala a sua ação.
Acredite!
Convença,
convença-se,
compartilhe,
caia,
levante,
siga em frente!
Não deixe a vida passar em vão.

Vivo na memória

a Nadia e Demétrio, meus pais

Nasci em Córrego Alto Moacir.
Alguém já ouviu falar deste lugar?
Pouquíssimos vão dizer que sim!
Esta localidade não existe no mapa.
(Então posso dizer que nasci fora do mapa!)
Pra quem não conhece,
Fica no interior (noroeste) do Espírito Santo.
Lá não tinha energia elétrica,
as noites eram iluminadas
pela lua, lamparinas e vaga-lumes.
Quase ninguém possuía automóvel,
havia apenas um ônibus que passava bem cedinho e voltava à tarde;
os animais e as bicicletas
eram usados como meio de transporte.
O rádio era o único meio de comunicação
que nos conectava com o mundo.
A televisão chegou mais tarde,
vinte anos depois da sua estreia no Brasil.
(Eu vi televisão pela primeira vez com dez anos de idade)
Lá o progresso estava ausente:
as dificuldades eram enormes,
faltavam muitas coisas...
Mas a gente era feliz
e a vida era recheada de muita alegria.
Tenho saudade
das brincadeiras de criança,
das histórias contadas pelos mais velhos,

da simplicidade das pessoas,
da convivência em família,
dos domingos na igreja.
Era muito verdadeiro
o amor dos pais pelos filhos,
o amor dos filhos pelos pais,
o cuidado com os outros...
Coisas que andam em falta
no mundo contemporâneo
da alta tecnologia.
Tudo isso está vivo na memória.

Oração

Acordei de manhã.
Abrazei o sol que nascia no horizonte.
Senti o cheiro do mato verde.
Estendi a mão na janela
e toquei uma linda flor que desabrochava.
Contemplei a beleza da natureza.
Elevei uma prece ao Criador.
Agradei por mais um dia,
por toda beleza e generosidade que existem.
Supliquei ao Deus da vida,
dignidade aos desvalidos.
Clamei ao Pai para que derramasse suas bênçãos
sobre a humanidade inteira,
principalmente sobre os mais fracos, os que sofrem
e, sobretudo, sobre aqueles que se doam pelos outros.
Iniciei, assim, mais um dia
de oração e luta.

Ser humano

Alegria e dor,
euforia e solidão,
otimismo e vitória
fracasso e decepção.
Desanima de lutar,
recua sem explicação.
Caminhante corajoso
promove a transformação.

Carinho e brutalidade,
ternura e dominação,
coerência e firmeza,
desordem e contradição.
Constrói a própria morte,
ameaça a criação.
Surpreende com criatividade,
inova com decisão.

Amor e ódio,
sensibilidade e ilusão,
ética e verdade,
incoerência e corrupção.
Alimenta a guerra,
promove a destruição.
Convive com generosidade,
abraça com emoção.

Eterna dualidade:
ser e não ser,
sim e não,
vida e morte,
bênção e maldição.
Você, o que será?
Qual a sua decisão?

Profissão de fé

aos que têm fé na vida

Exercito o perdão,
a vivência do amor.
Aposto na verdade,
na vida sem falsidade:
é a melhor coisa do mundo,
nem que for por um segundo
vale a pena acreditar.

Gosto das coisas simples,
de viver com humildade.
Levo a vida com leveza,
me encanto com a beleza.
Conquisto o meu espaço,
não só digo, também faço.
Aprendi silenciar.

Não sou de me acomodar,
de ficar só reclamando.
Levo a vida com magia,
confiança e alegria.
Tenho muita amizade,
muita força de vontade,
coragem pra trabalhar.

Creio no ser humano;
que o mundo será melhor.
Com as novas descobertas,

mais portas serão abertas.
Viver com solidariedade,
mais justiça e equidade:
motivos pra festejar.

Creio no Deus do amor,
na força da comunidade.
Estou sempre de partida,
sou encontro e despedida.
Não tenho medo do escuro.
Não fico em cima do muro.
Minha fé é o meu pilar.

Paciência

Paciência
para chegar a hora certa.
Aguardar o tempo de plantar
para ver germinar a semente...
Desabrochar a flor
e nascer o fruto.

Paciência
para a chegada do encontro.
Viver a intensa espera,
segurar a pressa.
Calmamente amadurecer,
aprender com o tempo.

Paciência
para perdoar o erro.
Valorizar todo gesto,
cada um no seu tempo.
Generosamente
amar a cada instante.

Paciência
para não impor suas verdades.
Compreender as razões do outro.
Construir a fraternidade
para germinar a vida
grávida de esperança.

Paciência
para vencer o obstáculo.
Superar os desafios.
Surgir uma boa ideia.
Vencer a batalha,
conquistar a vitória.

Mas paciência não é omissão,
falta de coragem,
insensibilidade.
Paciência combina
com cautela e prudência,
ousadia e inteligência.
Paciência é o amor
traduzido em silêncio.

O tempo

a Vinicius de Moraes

Passa aqui,
passa acolá,
segue o tempo
sem parar...
Tempo voa,
tempo passa,
tempo corta,
tempo marca,
tempo cega,
tempo mata,
tempo salva,
tempo é tudo,
tempo é nada.

Passa aqui,
passa acolá,
passa o tempo
sem piedade,
implacável,
o tempo passa.
Deixa a flor
pelo caminho,
traz o amor
da minha vida
e a saudade
vai-se embora
e a tristeza
vai sumindo.

Tempo toca
o tempo todo,
todo o tempo
o tempo toca
os meus sonhos
coloridos...
Tic, tac, tic tac,
na cadência
do relógio,
no compasso
da esperança,
vai surgindo
um novo tempo,
vai chegando
um tempo novo
bem melhor
e mais bonito.

Passa aqui,
passa acolá,
segue o tempo
sem parar.
Passa o tempo
bem depressa,
não é tempo
de falar,
deixa o tempo
ir chegando
para o amor
anunciar...
Passa aqui,
passa acolá,
passa aqui,
passa acolá,
passa aqui,
passa acolá...

Sentido da vida

Vivo intensamente a vida
para compreender melhor
o sentido mais profundo
da existência humana,
e assumir mais plenamente
a condição de cidadão do mundo,
copartícipe na construção
de uma sociedade justa e fraterna,
de homens e mulheres novos.

Vivo intensamente a vida
e quero que os outros a vivam também.
Por isso não dedico todo o tempo
em função de mim mesmo,
esforço-me para colaborar
com a felicidade dos outros.
Acredito nos sonhos do povo
e na força do amor.

Vivo intensamente a vida,
tenho fé e confiança,
enfrento as dificuldades
e sigo com perseverança.
Sinto a presença libertadora de Deus
na história dos homens
e creio no mundo novo,
onde todos tenham vida em plenitude.

Vivo intensamente a vida,
assim me preparo melhor
para o encontro inevitável
com a morte:
a passagem para uma realidade,
onde não há por que correr contra o tempo,
pois teremos a eternidade pela frente.

Que eu seja

Cauteloso, não acomodado.
Ponderado, não covarde.
Manso, não medroso.
Convicto, não arrogante.
Presente, não oportunista.
Corajoso, não valentão.
Pacífico, não passivo.
Prudente, não omisso.
Humilde, não submisso.
Piedoso, não piegas.
Eficiente, não autossuficiente
Popular, não populista.
Firme, não autoritário.
Trabalhador, não escravo.
Sonhador, não alienado.
Forte, não brutamontes.
Paciente, não conivente.
Sorridente, não enganador.
Compreensivo, não cúmplice.
Simples, não desleixado.
Convincente, não pretensioso.
Ousado, não abusado.
Sério, não mal-humorado.
Disciplinado, não massa de manobra.
Persistente, não intransigente.
Obediente, não capacho.
Crítico, não contra tudo.

Seguro, não convencido.
Rápido, não precipitado.
Serenos, não insensíveis.
Que eu tenha humildade
para reconhecer os meus limites.
Que eu seja melhor a cada dia.

Manter a serenidade

Vivi experiências muito duras
e mantive a tranquilidade da alma.
A aspereza da vida não foi capaz
de endurecer o meu coração.
Mudei muito ao longo do tempo,
mas guardei os princípios éticos,
os valores nobres e a minha fé.
Não perdi a coragem
para enfrentar os desafios
e me inspiro na leveza
que vem da música, da oração e da poesia
para manter a serenidade
em todos os momentos da vida.

Caminhos de Roda D'Água

aos mestres das Bandas de Congo

Andei pelos caminhos de Roda D'Água
e fui descansar nas bandas tranquilas de Taquaruçu,
de onde se avista o mar.

Saí bem cedo e segui para Vila Cajueiro,
mas as curvas da estrada me levaram mais longe...
No meio do caminho tinha Cachoeirinha, Sabão, Sertão Velho,
Pau Amarelo, Biririca, Aritoá, Roças Velhas, Moxuara,
Morro do Óleo, Azeredo, Boqueirão, Mumbeca,
Quitundo Velho, Destacamento de Cima e de Baixo,
Capoeira Grande, Patioba, Trincheira...
Parei para dar um mergulho na cachoeira de Maricará.
Gritei bem alto do alto de Duas Bocas
quando avistei a Serra do Anil, a igreja de São João Batista,
o casarão de Ibiapaba, a rampa do Cigano...
Voei nos arredores dos rios Bubu, Formate, Marinho, Santa Maria, Jucu.
Nas asas do Pássaro de Fogo,
viajei do Monte Moxuara até o Mestre Álvaro
e sobre os manguezais e a Baía de Vitória
(e por que não dizer sobre a Baía de Cariacica?)
até desembarcar em Cangaíba e seguir para Boca do Mato,
Boa Vista, Munguba, Alegre...

Pisei novamente a terra virgem.

De volta a Roda D'Água,
acompanhei a procissão do carnaval de máscaras,
na festa do Congo contemplei a beleza da arte:

a Casaca, o João Bananeira, a Virgem da Penha...
Aprendi com a sabedoria dos mestres
e com a riqueza da cultura popular.

Ao findar a viagem nas terras dos tupis-guaranis:
Carijacica,
Cariacica,
fiquei encantado!
No Encantado.
Então olhei para o céu e exclamei baixinho:
- Eu tenho a desconfiança que Deus pintou à mão
a beleza deste lugar!

Cidade feliz

Coragem!

Caminha em frente,
contraria o mal,
construa a paz,
canta a liberdade,
conta comigo,
caminho contigo,
confiança na luta,
criatividade.

Como vamos vencer?
Como vamos mudar?
Como será o amanhã?

Crise, conflito,
caminhada difícil,
crítica, autocrítica,
cuidado!

Conhecimento, consciência,
cultura do povo,
confirmação da fé,
centralidade do ser,
conduta ética,
cooperação solidária,
compromisso com a vida,
companheirismo,
cumplicidade...

Certeza no futuro,
começa uma nova era:

colheita certa,
ceia farta,
comunidade,
construção da democracia,
cidadania plena,
conquista de direitos,
comunhão fraterna,
confraternização,
continuidade do sonho...
Celebração do amor.
Cidade feliz!

Celebração

aos militantes do Movimento Fé e Política

É preciso...

Acreditar na força do povo.
Entoar a canção da esperança.
Fortalecer a cooperação.
Construir a urgente mudança.

Espalhar a alegria no mundo.
Caminhar com passos seguros.
Juntar as forças dispersas.
Derrubar as cercas e muros.

Defender a vida sem medo.
Enfrentar a batalha de pé.
Conquistar a terra sem males.
Anunciar a mensagem de fé.

É imperativo...

Esperançar os incrédulos,
animar os desanimados,
perdoar os ofensores,
conciliar os separados.

Abraçar os solitários,
alegrar os entristecidos,
seduzir os desmotivados,
iluminar os perdidos.

Seguir os justos,
consolar os aflitos,
amar os pobres,
imitar os contritos.

É urgente...

Anunciar com os profetas,
caminhar com os caminhanes,
acreditar com os sonhadores,
realizar com os militantes.
Celebrar a vida.

Palavras

Juntei algumas palavras
e fiz uma poesia
pra falar do amor
e brindar a vida.
Nem tão boa,
nem tão ruim,
nem tão inspirada
como imaginei,
nem tão bonita
como eu queria,
mas singela.
Palavras verdadeiras.

Juntei outras palavras
e fiz uma canção
cheia de ternura
e muita alegria.
Vibração intensa
em nome da amizade.
Como não sei cantar,
cantei desafinado,
mas com simplicidade.
Movido pela fé
entoei uma canção de paz.
Palavras de esperança.

Juntei palavras:
formei ideias,
despertei sonhos,
reuni pessoas.
E a palavra se fez ação.

Deus apaixonado

Nosso Deus
é um Deus apaixonado,
profundamente identificado
com a vida do seu povo.

Nosso Deus
é um Deus companheiro,
permanente parceiro
no nosso caminhar.

Nosso Deus
é um Deus-verdade,
humana-divindade,
presente na nossa história.

Nosso Deus
é um Deus misericordioso,
absolutamente generoso,
amante da humanidade.

Nosso Deus
é um Deus apaixonado pelo seu povo.
É um Deus apaixonante.
Deixemo-nos, por Ele,
apaixonar e seduzir!

Vida

Vida,
vivamente
ávida.

A vida
vivida
dá à vida
dádiva.

A diva
duvida,
tem
dúvida.

Assim
a vida
fica
dividida.

Mas se
bem vivida,
bem-vinda,
bendita
é a vida!

A simplicidade de Deus

a Amélia, minha avó

Deus não precisa de palavras sofisticadas,
nem de discursos muito elaborados.

Deus quer a nossa simplicidade
e a humildade dos nossos gestos.

Mais do que a aparência convincente da nossa fé,
vale a essência dos nossos atos.

Tão importante quanto as nossas orações sinceras,
é a bondade que praticamos.

Deus não precisa de muito,
quer apenas o pouco que temos pra dar.

Lições da vida

A vida me ensinou a perseverar.
A não desistir nunca,
a acreditar nos meus sonhos,
a lutar pelos meus ideais.

A vida me ensinou a voltar atrás.
A ouvir e perdoar,
a não parar no meio da estrada,
a dar as mãos e caminhar.

A vida me ensinou a perder e a ganhar.
A suportar a dor,
que o amor vale a pena;
a ter paciência,
a não ser negligente,
a manter o otimismo,
a não tolerar injustiças,
a reconhecer os meus erros,
que nem sempre faço o que deveria,
que rir faz muito bem,
que chorar não é fraqueza,
a contar com os amigos,
a não viver de ilusão,
a respeitar o diferente,
a manter viva a esperança.

A vida me ensinou muito,
mas ainda é pouco o que eu sei...

Damas da noite

Nas passarelas elas desfilam
e despertam a atenção de muitos,
mas não são aplaudidas
e muito menos reconhecidas.
Jovens cheias de vida,
alegres e tristes disfarces,
ofegantes numa noite sem fim...
Verdadeiras e únicas damas,
santas e profanas
movidas pelo desejo...
Escravas do corpo e da sedução?
Loucas pela vida, sem vida...
Submetidas à execração e ao ódio,
objetos das fantasias ocultas,
desejadas pelos sonhos puros,
impuros!?

Heroínas anônimas,
sedutoras damas
tragadas pela necessidade.
Amantes remotas,
rotas frequentadas
nas madrugadas turvas.
Náufragas sobreviventes,
sedentas mulheres.
Damas das noites sem fim...
Sonhos que se perdem...
Amores que se vão...
Quem vai atirar a primeira pedra?

Dias sem fim

aos novos brasileiros

Dias que correm
carregando nossas dores
nos braços largos da poesia.

Dias que passam
e levam os sonhos do povo
para as ruas e praças.

Dias que brilham
e clareiam os caminhos
para além das esquinas cinzentas.

Dias que seguem
por estradas estreitas
nos passos ousados da juventude.

Dias que marcam
os nossos corações duros
e nos tornam mais sensíveis.

Dias que mudam
as nossas perspectivas
e suscitam novas ideias.

Dias que despertam
o amor que está guardado
no fundo quieto do peito.

Dias que derrubam
as nossas velhas certezas
e os muros da morna apatia.

Dias que edificam
outras pontes democráticas
e questionam antigas construções.

Dias que mobilizam
multidões antes escondidas
atrás das redes virtuais.

Dias que inspiram
novos tempos e consciências
e nos convidam a recriar atitudes.

Dias que chegam
trazendo boas notícias
para a vida florescer.

Dias que findam
coroando o entardecer
com o abraço das conquistas.

Dias que nem sei dizer...
Dias que nem sei para onde vão...
Dias de festa.
Dias de dor.
Dias sem você.
Dias sem mim.
Dias sem fim...
Dias em que aprendi...
Dias em que nasci, vivi e morri...
Dias da minha vida.

Resposta

Já tentei entender
por que as coisas nem sempre acontecem no nosso tempo.
Já busquei caminhos
para explicar o sofrimento e as angústias.
Já me esforcei para compreender
os nossos mais nobres sentimentos.
Recorri várias vezes à ciência,
percorri os caminhos da razão.
Foi muito importante
porque elucidei muitos enigmas
e compreendi melhor o homem e a sociedade.
Mas nada me trouxe a resposta
para preencher o meu vazio existencial.
Percebo que somente
quando me deixo guiar pela fé
é que encontro o verdadeiro sentido da vida.

Escravo do poder

àqueles que sucumbem ao poder

O medo espantou minha coragem.
Recuei no derradeiro instante,
não tive forças para seguir adiante,
o meu caminho foi interrompido.
Cruzei os braços, me acomodei,
mas devia ter enfrentado a dor,
afinal ela nos ensina a lição do amor.

Ah! Se eu tivesse ouvido com humildade!
Seria outra a minha história,
o final poderia ter sido diferente,
mas não foi o que eu fiz.
Sucumbi ao caminho fácil.
Fui mais fraco do que a fraqueza que eu via nos outros,
repeti os erros que eu condenava,
trilhei os caminhos que eu critiquei.
Não tive paciência para esperar o tempo certo.
Me apressei em realizar sonhos...
Troquei princípios por resultados,
confundi realidade com ficção.

Hoje a felicidade foge de mim
ou eu fujo dela, sei lá...
Não me encontro nos meus pensamentos,
minhas ações são contraditórias.
Não tenho ânimo!
Perdi a confiança das pessoas,

não tenho mais credibilidade,
comprometi o meu futuro.
Agora pago pelos meus erros.
Não posso culpar ninguém,
a não ser a minha própria arrogância.
Sou fruto da minha ganância,
fui seduzido pela fama.
Deixei de ser eu mesmo
para ser escravo do poder.

Preciso ser forte

Piso e não sinto o chão.
A impressão é que estou flutuando
num espaço de angústias,
num mar de incertezas:
os conflitos se multiplicam,
os medos se agigantam,
a vida perdeu a graça.

Parece não haver saída
para os meus dilemas.
A minha fé está ameaçada
e a consciência esmagada,
cansei de ter esperança.
Tive muitas perdas,
a dor me consome,
estou sem forças,
os meus movimentos são frágeis.

Já não quero mais o futuro,
o passado não me inspira,
o presente não me empolga.
De que vale a minha vida?
Meus sonhos se perderam,
fiquei só na estrada
sem saber para onde seguir.

Já quis muitas vezes me entregar,
admitir a minha incapacidade,
mas contive o meu desejo
porque ainda tenho fé
e Deus não me abandona.
Não posso abrir mão da vida.
Preciso ser forte!
Crer no meu potencial,
segurar nas mãos dos amigos
e recuperar a alegria de viver.

Poesia

A poesia me desnuda.
Oh! Meu Deus, me acuda,
senão vão saber tudo de mim.
Mas se acaso alguém já sabe,
de que é que me acusa?

A poesia me salva!
Acaricia minha alma,
revela quem eu sou,
esconde segredos,
agita e acalma.

A poesia explica.
Muitas vezes complica.
Mas o que isso importa?
Eu não quero resposta
e nem mesmo uma dica.

Anjos

aos anjos que cuidam de nós

Durante a nossa caminhada terrena
somos guardados por anjos.
Eles estão sempre presentes nas nossas vidas,
mesmo quando não conseguimos vê-los por perto.
Às vezes os afastamos de nós,
dispensamos os seus cuidados.

Os anjos são discretos,
trabalham em silêncio
e não medem esforços para nos ajudar.
Não fazem questão de aparecer.
São incansáveis e determinados.
Não cobram retorno algum.
Vigiam os nossos caminhos,
constroem pontes,
abrem novas estradas.
Derrubam os muros que dificultam a nossa trajetória.
Estão sempre de prontidão,
atentos para não nos deixar cair em alguma armadilha.

De perto ou de longe, cuidam de nós.
Eles são especiais em nossas vidas
e às vezes nem os percebemos,
poucas vezes os valorizamos,
nem sempre os compreendemos.
Tudo bem, eles não são perfeitos,
mas só querem nos proteger,

querem apenas cuidar de nós.
Preocupam-se mais conosco do que com eles próprios.
Eles são os nossos defensores,
são os nossos guardiões
e acompanham os nossos passos.
Muitas vezes nem os conhecemos,
mas eles existem, são reais.

Os anjos não são criaturas distantes,
sem identidade, invisíveis,
seres da nossa imaginação,
apenas divindades inatingíveis.
Os anjos são, na verdade, as pessoas que cuidam de nós
e trabalham a nosso favor.
Querem apenas o nosso bem.

As margens e o rio

As margens são muito estreitas,
mas o rio não tem limites.

Nas águas claras e silenciosas
a correnteza desce veloz,
escondendo os mistérios
que estão nas profundezas.

Projetos e sonhos
moram à beira do rio:
histórias de pescadores,
amores e desamores,
cenários de encontros
públicos e secretos,
contos de fada.
Viva realidade.

O rio esconde segredos
e as margens são confidentes.
Todos que por ali passam
testemunham essa cumplicidade.
Quero um dia beber desta água
e me tornar cúmplice também.

Porta do céu

Morte, sou forte!
Você quer o Sul?
Eu vou para o Norte.

Não tenho medo de ti,
só não te quero agora.
Vamos lá, espera um pouco,
enquanto chega a minha hora.

Você não é o fim.
Eu sempre pensei assim!
Acredito na vida. Enfim,
a ela digo sim.

Oh! Companheira morte!
Quando você vier,
deixa a chave na porta.
Eu também quero entrar...

Entrar na porta do céu
e ganhar a eternidade.
Mas, a bem da verdade,
não posso viver ao léu.
Por isso vou amar
com intensidade,
espalhar felicidade
e pra vida tirar o chapéu.
Será mesmo que eu vou pro céu?

Medo e coragem

Se tens medo,
tens também coragem.
A vida está neste espaço
entre um e outro fato,
entre a potência e o ato.

A coragem e o medo
caminham na mesma direção,
se confundem a cada instante.
Há similaridade nos atos
de recuo e de ousadia.

Se tens medo,
não és fraco!
Se tens coragem,
não és forte!
Medo não é covardia.
Coragem não é valentia.

Não se iluda!
O medo é o outro nome da coragem.
O tempo nos delega a escolha:
a identidade que vamos assumir
e o nome que vamos adotar.

Vida e eternidade

A vida é uma viagem
fantástica ao infinito.
O segredo consiste em descobrir
a beleza desta travessia
e a riqueza desta passagem
para a eternidade.

Descobertas

*O mais importante não é o que sabemos, mas o que
podemos aprender.*



Despertar

Existo.

Penso.

Sinto.

Faço.

O que sou?

O que penso?

O que sinto?

O que faço?

Por que sou?

Por que penso?

Por que sinto?

Por que faço?

Por que sim?

Por que não?

Por que falo?

Por que calo?

Por que tenho que ser assim?

Não posso existir de outro jeito?

Pensar,

sentir,

fazer diferente?

Por que tenho que ser assim

do jeito que dizem pra mim?

Do jeito que querem que eu seja?

Chega!
Não quero mais ser assim.
Agora vou
existir,
pensar,
sentir,
fazer
do meu jeito,
enfim...

Voos e sonhos

Demorei a voar.

Achava mais seguro manter os pés no chão.

Por isso nem tentava aprender essa arte.

Foi muito tempo de aprendizado
até eu alcançar as alturas...

No fundo, eu sempre tive vontade de voar,
mas não tinha coragem de arriscar um salto novo.

Durante anos fiquei limitado em meu espaço
e não busquei novas aventuras...

A rotina cotidiana me bastava,
mas não me realizava.

Contudo, o desejo de conquistar o universo
foi mais forte do que eu,
me tirou do chão,
da zona de conforto.

Tentei muitas vezes, sem sucesso,
aprender o ofício de voar.

Primeiro imitando os pássaros,
depois compreendi que eu precisava seguir
o roteiro dos sonhadores.

Então dei asas aos meus sonhos
e descobri neles a mais perfeita forma de voar.

Daí em diante nunca mais parei...

Voo todos os dias para horizontes mais longínquos,
descubro a cada momento novos espaços,

vivo aventuras emocionantes,
renovo as minhas asas,
amplio o meu olhar holístico
e transformo sonhos em realidade
todos os dias.

Minhas criações

As minhas criações são raras
e pouco significativas,
mas elas representam muito
para minha existência.
Elas me mantêm vivo.
Estimulam a minha criatividade
e ao mesmo tempo são frutos dela.

Quando escrevo me entendo melhor
e compreendo melhor o mundo.
A inspiração me vem principalmente
nos momentos de tristeza e de dor,
de euforia e de profunda alegria,
de expectativa e de espera.
Às vezes a minha criação
é também por deliberação ou necessidade.
Criei pouco em dias normais.

Encontro inspiração na minha experiência
e na convivência com os outros.
Escrevo a partir daquilo que é e do que imagino,
da observação e percepção das coisas.
Descobri que a criação
precisa da abstração e do ócio,
do distanciamento do mundo.
As minhas principais ideias e projetos
surgem nos momentos de solidão,

quando eu converso comigo mesmo,
distante da turbulência diária.

Nessas horas,
dialogo com meus problemas e dilemas:
organizo as minhas ideias,
elaboro o meu pensamento,
alimento os meus sonhos,
absorvo melhor as coisas,
encaro os meus conflitos,
e uso a imaginação
para continuar a minha criação.

Sem medo de eRRaR

Reveja suas ideias.
Reinvente seu cotidiano.
Reencontre seus amigos e sonhos.
Reencante sua vida.
Reafirme seus princípios.
Respeite as diferenças.
Reduza a velocidade.
Retome a celeridade.
Rime vida com acolhida.
Reme contra a maré.
Resgate o passado.
Ria da vida, de você mesmo.
Regozije-se com as conquistas.
Reescreva sua história.
Recarregue suas baterias.
Rogue a Deus em prece.
Reconheça o valor dos outros.
Rabisque o sol.
Roda D'Água.
Rio de Janeiro.
Roma.
Rasgue o preconceito.
Reconcilie-se com o seu irmão.
Revigore o presente.
Retribua os elogios.
Risque seus medos.
Reúna a família.

Role na cama.
Resolva os problemas.
Retifique as falhas.
Ratifique os acertos.
Recicle o lixo.
Ressuscite o ânimo.
Rompa com a hipocrisia.
Rume o futuro.
Rubrique o coração.
Rusga, não.
Rúcula com agrião.
Refresque a cabeça.
Rejeite o sucesso fácil.
Resista à fama.
Regule a língua.
Responda o que souber.
Repita as perguntas.
Reforce suas teses.
Rumine as dúvidas.
Restabeleça a ordem.
Rua, sem medo.
Refaça o já feito.
Retorne sempre que possível.
Rale no trabalho.
Recuse o suborno.
Remova a mágoa.
Repense suas atitudes.
Rebaixe o pessimismo.
Reacenda a chama da paz.
Renove as esperanças.
Ra, re, ri, ro, ru, risos.
Recomece sempre!

Dialogando

a Maria Antônia e aos que ensinam com a vida

Quando tenho capacidade de ouvir
alargo os meus horizontes,
ensino o que sei,
aprendo muito mais.

A atitude de escuta
enriquece as relações,
favorece o diálogo,
aproxima as pessoas,
diminui o preconceito,
aumenta o respeito,
fortalece a convivência,
torna-nos mais humanos.

Se nos abrimos ao aprendizado,
nossos conceitos se ampliam.
Crescemos na solidariedade.
Realizamos sonhos,
construímos muito mais.

Aprendi a aprender,
a errar e reconhecer
que não sou maior,
que não sou melhor.
Quando ouço de verdade
potencializo o meu ser.

Não há riqueza maior
do que a troca de saberes.
Poucos gestos são tão belos
quanto a reconciliação.
Nada se compara
com a vida em comunhão.

Dialogando
promovemos o encontro.
Reforçamos os laços entre as pessoas
e encontramos os caminhos
para um mundo bem melhor.

Surpresa

A vida não teria graça
se tudo fosse previsível,
se acontecesse exatamente
aquilo que foi planejado.
A surpresa é fundamental.
O inesperado é a magia da vida,
dá sentido à existência.
O improviso não pode ser a regra,
mas ele tem o seu valor.
É preciso estabelecer planos,
mas ninguém pode ser escravo das metas.
Solte a imaginação,
embale os sonhos,
surprenda sempre...
Este é o segredo da vida,
a estrada do sucesso,
o caminho da felicidade.

Mantenha

Mantenha a cabeça erguida
sem empinar o nariz.

Mantenha as convicções
sem sectarizar.

Mantenha o rigor
sem perder a doçura.

Mantenha a disposição
sem prescindir do descanso.

Mantenha a calma
sem demorar demais.

Mantenha a perseverança
sem dar trégua.

Mantenha o sorriso
sem banalizar a alegria.

Mantenha a fé
sem se alienar.

Mantenha a esperança
sem medidas.

Mantenha a paciência
em todas as circunstâncias.

Mantenha a disciplina
em todas as etapas da vida.

Mantenha a autoridade
sem ceder ao autoritarismo.

Mantenha a humildade
como propósito permanente.

Mantenha a coragem
para enfrentar a luta.

Mantenha o sonho
para alimentar a alma e o coração.

Mantenha a razão
em equilíbrio com a emoção.

Mantenha a ética
como eixo central das suas ações.

Mantenha a serenidade,
mesmo na tempestade.

Mantenha o bom humor,
faz bem à saúde.

Mantenha o compromisso
com a defesa da vida.

Mantenha a confiança
e busque sempre a sabedoria de Deus.

Eterna procura

Identidade,
realização,
sucesso.
Paz ou confusão?

Certeza,
definição,
vitória.
Sossego ou agitação?

Segurança,
superação,
prazer.
Diálogo ou dominação?

Amor,
paixão,
convivência.
Encontro ou separação?

Bem comum,
participação,
festa.
Solidariedade ou acomodação?

Eterna é a nossa procura,
a nossa escolha.
Somos o que escolhemos ser!
Somos o que escolhemos ser?

Plenitude

Aprender todo dia...
Novos conhecimentos.
Inovar,
empreender,
mudar o pensamento,
fazer diferente,
não se prender aos rótulos.
Imaginar...

Viver sem medo,
ir além da rotina,
calcular o risco,
seguir em frente,
enfrentar,
persistir,
não reprimir os sonhos.
Voar...

Contar histórias,
valorizar a convivência,
aprender,
ensinar,
cultivar a amizade,
somar forças,
não perder o entusiasmo.
Abraçar...

Acreditar no futuro,
fazer acontecer,
manter a coerência,
falar,
ouvir,
celebrar a união,
não abandonar a luta.
Caminhar...

Buscar novos rumos,
seguir confiante,
com perseverança,
pensar,
agir,
manter viva a fé,
trabalhar com dedicação.
Realizar...

Descobertas

a Cora Coralina

É melhor assumir o erro,
arriscar um passo novo,
buscar outro caminho,
corrigir o rumo,
do que fazer sempre do mesmo jeito.

É melhor ouvir mais,
brigar menos,
dialogar sempre,
sorrir a toda hora,
do que ficar de mal com a vida.

É melhor soltar a voz,
encarar o medo,
amar a todo instante,
espantar a tristeza,
do que desistir da vida.

É melhor tentar de novo,
lutar com coragem,
enfrentar os riscos,
contar com os amigos,
do que ficar isolado.

É melhor ter lado,
assumir posições,
defender teses,

discutir ideias,
do que não ter opinião própria.

É melhor fazer bem feito,
demorar um pouco mais,
aperfeiçoar a prática,
redobrar o esforço,
do que fazer pela metade.

É melhor fazer uma rima,
improvisar um verso,
ensaiar uma dança,
cantar no chuveiro,
do que achar que não é capaz.

É melhor ficar calado,
sufocar o grito,
controlar a raiva,
conter o ímpeto,
do que falar e brigar o tempo todo.

É melhor ter humildade,
fugir da arrogância,
aprender com os outros,
aceitar ajuda,
do que fazer sempre sozinho.

É melhor brincar de roda,
contar histórias
igual às crianças,
fazer estripulias,
do que envelhecer com tristeza.

O melhor é viver com liberdade
e amar as pessoas de verdade.

Prefiro

Prefiro arriscar e errar,
a praticar a omissão.

Prefiro o conflito que incomoda,
ao consenso que esconde as diferenças.

Prefiro a incerteza inquieta,
à convicção que acomoda.

Prefiro as perguntas instigantes,
às respostas prontas.

Prefiro fazer pouco e bem feito,
a fazer muito de qualquer jeito.

Prefiro dizer que não sei,
a afirmar coisas que eu não tenho certeza.

Prefiro mudar de ideia,
a ter a mesma opinião a vida toda.

Prefiro o barulho da multidão,
ao silêncio da solidão.

Prefiro as coisas simples da vida,
à sofisticação supérflua.

Prefiro pensar bastante antes de decidir,
a tomar uma decisão precipitada.

Prefiro conter a emoção,
a perder o equilíbrio.

Prefiro a crítica dura do adversário,
ao elogio do bajulador.

Prefiro dormir cansado,
a passar o dia acomodado.

Prefiro perder a disputa,
a vencer sem ética.

Prefiro dar um passo atrás,
a seguir em frente sem direção.

Prefiro admitir a minha incapacidade,
a achar que tenho sempre razão.

Prefiro perdoar quem errou,
a alimentar a ira e a mágoa.

Prefiro a conquista demorada,
ao sucesso efêmero.

Prefiro demorar com paciência,
a me apressar com imprudência.

Prefiro a tolerância com as diferenças,
à convivência com o preconceito.

Prefiro olhar em todas as direções,
a achar que a minha visão é a única.

Prefiro correr o risco de ser mal interpretado,
a não escrever estes versos.

Alienação

Imagens produzidas na parede:
sombras das luzes que clareiam
as mentes lúcidas?

Retratos distorcidos no espelho,
reflexos do jogo da vida
que consome o tempo,
molda as consciências
e faz as presas dóceis.

Pergunte sempre

ao filósofo Karel Frans Van Den Bergen

Não se contente com uma resposta única.
Você pode aprender muito mais quando pergunta.
É melhor a dúvida,
do que a certeza sem reflexão.
Gosto de pessoas que indagam,
que não se acomodam com as primeiras definições.
Uma boa pergunta,
vale mais do que muitas respostas.
Quem se contenta com os conceitos,
limita o seu aprendizado.
Perguntar é mergulhar no universo,
é buscar novos horizontes,
é não se acomodar,
é descobrir o inesperado.
Quem pergunta
viaja nas asas do conhecimento
e aprende muito mais.
Por isso, pergunte sempre!

Nova história

Suas histórias me fazem rir.
Como pode alguém ser tão prepotente?
Como pode alguém se achar tão convincente?
Acorda!
Suas máscaras caem a todo instante.
Você não engana mais a quase ninguém.

Suas histórias me fazem chorar.
Como pode alguém querer enganar tanta gente?
Como pode alguém se achar tão valente?
Admita!
Suas mentiras estão chegando ao fim.
Você não tem chance de ser vencedor.

Renda-se!
Aprenda a lição da solidariedade.
O dinheiro não pode tudo comprar.
Seu poder vai desmoronar.
A mentira se desmancha no ar.
Sua farsa foi descoberta.
Surge uma nova aliança:
nasce uma nova história,
mais consciência e verdade,
beleza e comunhão.

Suas histórias estão com os dias contados,
elas não se sustentam mais.
Seu castelo de cartas vai desabar.
A alegria há de voltar!

O seu maior pecado foi ignorar
que a vida só vale a pena se a gente amar.

Aprendizado

AOS MEUS ALUNOS E AOS MEUS MESTRES

Não posso mais ter medo
de dizer o que eu penso.
Amadureci com o tempo,
aprendi a corrigir os erros.
Estou mais confiante
na minha capacidade.

Não devo me achar pronto,
seguro das minhas teses,
sem rever cotidianamente o que eu penso.
O olhar crítico abre fronteiras
inacreditáveis,
infindáveis...

Problematizar
é a senha para ingressar
no mundo do conhecimento:
atitude que nos deixa inquietos,
ávidos por novidades,
certos de que sabemos pouco.

A indagação
derruba a arrogância,
desestabiliza a prepotência,
aproxima-nos da filosofia.

Perguntas desconcertantes.
Busca de novas ideias.
Conclusões surpreendentes.
Opiniões firmes.
Verdades relativas.
Crescimento.
Evolução.
Dialética.
Negação.
Novas teses.
Mais descobertas...
Assim caminha o pensamento humano.

A felicidade está no equilíbrio

Ideias extremadas,
comportamentos difusos
nos trazem angústias,
profunda tristeza,
roubam a nossa paz.

Discussões históricas,
brigas em vão
nos deixam tristes,
profundamente confusos,
tiram o nosso sossego.

Consumo excessivo,
paixões doentias
nos fazem sofrer,
alienam a nossa consciência,
comprometem a nossa saúde.

Com equilíbrio encontramos
as respostas mais sensatas,
as decisões mais maduras,
as atitudes mais responsáveis.
Mas o equilíbrio não pode ser confundido
com falta de posicionamento,
com neutralidade,
com insensibilidade.

O equilíbrio precisa ser combinado
com decisão e coerência,
com clareza de posições.
Significa que devemos
encarar os problemas
de maneira serena,
sem ceder a pressões
e a interesses menores,
sem agir por impulso,
mas com reflexão e firmeza.

O equilíbrio é campo fértil
para a vivência do amor
e para a descoberta da felicidade.

/In/certezas

Busco certezas,
tenho dúvidas.
Quero respostas,
tenho perguntas.
Procuro a verdade,
encontro a indagação.
Quero segurança,
tenho instabilidade.
Busco equilíbrio,
vivo (des)equilibradamente.
Persigo o absoluto,
deparo-me com a relatividade.

Mas de uma coisa eu tenho certeza:
Deus é minha segurança, equilíbrio e resposta.

Poesia sem inspiração

Poesia sem inspiração
é igual a futebol sem torcida.
Corrente partida.
Manteiga sem pão.

Poesia sem inspiração
é igual a professor sem escola.
Faca que não amola.
Amor sem paixão.

Poesia sem inspiração
é igual a rua sem esquina.
Orquestra que desafina.
Problema sem solução.

Poesia sem inspiração
é igual a ponte caída.
Beco sem saída.
Vitória sem comemoração.

Poesia sem inspiração
é igual a comida sem sal.
Casa sem quintal.
Esporte sem emoção.

Poesia sem inspiração
é igual a praia sem sol.
Brasil sem futebol.
Igreja sem oração.

Poesia sem inspiração
é igual a comédia sem gargalhada.
Circo sem palhaçada.
Festa sem animação.

Poesia sem inspiração
é tudo isso que eu escrevo.
Não me venha dizer que não devo.
Perdi o medo de ouvir não.

Reino da magia

à cidade de Edimburgo, Escócia

Cheiro de poesia
em todos os cantos,
em cada lugar.
A história encanta.

Tradição e modernidade
se misturam na atmosfera
de um mundo a descobrir.
Beleza e encantamento
cruzam os caminhos
dos que passam pelo reino.

Pensamento humano,
descobertas,
grandes obras,
arte e tecnologia,
cultura milenar,
política,
busca da independência?
Contradições,
magia.

Pessoas de todas as partes,
encontros e desencontros,
loucos e poetas,
sonhos...

Cidadãos do mundo,
amigos da inovação,
vanguarda,
literatura,
cidade do futuro,
inspiração...

Ouvir e aprender

Ouvir é aprender.
Aprender é compartilhar.
Compartilhar é conviver.
Conviver é multiplicar.
Multiplicar é crescer,
Crescer é construir,
Construir é ampliar horizontes.
Ampliar horizontes é ver mais longe.
Ver mais longe é filosofar.
Filosofar é indagar.
Indagar é compreender.
Compreender é complicar.
Complicar é explicar.
Explicar é ensinar.
Ensinar é partilhar.
Partilhar é trocar conhecimentos.
Trocar conhecimentos é aprender.
Aprender é ouvir.
Ouvir é aprender.

Quietude

à multidão dos quietos

Preciso ficar quieto
e curtir mais a minha timidez.
Abrir espaço para as palavras
que brotam na mente e no coração.
Mergulhar no desconhecido da minha alma
para ouvir a voz do silêncio
que fala alto dentro de mim.

Com o tempo descobri
que no deserto há fertilidade:
as ideias brotam,
as respostas emergem,
as dúvidas instigam,
as possibilidades são infinitas.

Quando me afasto da rotina,
me distancio do barulho surdo
que me impede de enxergar
um palmo além do nariz.
A abstração é elucidadora.
O sossego é inspirador.
O ócio é produtivo
quando sabemos aproveitá-lo
e torná-lo nosso aliado.

As maiores descobertas vêm da quietude.
Nela a criatividade aflora,
nossa força se manifesta,
o mundo tem outro sentido,
reconhecemo-nos diferentes,
e enfrentamos os nossos limites.

Antes a introversão me incomodava,
deixava-me inseguro.
Eu fazia de tudo para fugir dela.
Hoje gosto de ficar quieto,
descobri o valor do silêncio.
(embora eu ainda fale demais).
Tenho aprendido muito no retiro,
mesmo quando estou em meio à multidão.

Não posso esconder o que eu sou,
nem reprimir a minha timidez.
Sou forte do meu jeito.
Tenho o direito de ser quieto.
Gosto de ser discreto.
Minha coragem é silenciosa.

Andar sem pressa

Como é bom andar sem pressa,
contemplar a natureza
e todo mistério que desafia o nosso olhar.
Admirar cada detalhe
do universo à nossa volta!
Ver de perto,
ver de longe,
ver mais longe...
Descobrir as belezas escondidas
atrás da nossa pressa cotidiana.

Dar tempo ao tempo.
Conhecer melhor as pessoas:
descobrir talentos,
refletir com calma,
desvendar tesouros.
Valorizar as pequenas coisas.

Andar sem pressa,
aprendendo com o tempo,
curtindo cada instante,
valorizando cada encontro,
assumindo a preguiça
sem pressa de chegar.

Mas a vida corre...
Tudo corre sem parar.
Não temos tempo pra pensar.
Somos escravos do tempo.
Temos muita pressa...

Mas se o bom é andar devagar,
como vamos o tempo dominar?

Pensamento

O pensamento segue ligeiro
nos ventos de todos os lados,
decifrando códigos da vida
que contornam os sonhos
cinzentos e avermelhados.

O pensamento corre veloz
na estrada sinuosa da poesia
em busca do desconhecido.
Desafia a vasta criatividade
e arranca do peito a melancolia.

O pensamento não se acomoda,
segue o rumo da estrela-guia.
Rompe as aparências tortas.
Mergulha na essência
ao encontro da filosofia.

O pensamento não tem dono,
ele está em todo lugar.
Quando se faz conhecimento,
ninguém rouba esta riqueza
que está em cada olhar.

Busca

Procurei por muito tempo
uma resposta que fosse única,
um porto seguro para as minhas convicções.
Encontrei muitas indagações
pra explicar as minhas angústias.

Busquei verdades exatas,
uma tese que fosse inconteste,
uma ideia que fosse absoluta.
Descobri muitos caminhos
que levam ao mesmo lugar
e a lugares diferentes.

Concluí que as perguntas
valem mais do que as respostas prontas.
Que os erros podem ensinar muito.
Que as dúvidas problematizadas
geram novos conhecimentos
e que as incertezas colaboram
com as novas descobertas.

A minha busca continua...

Sete vezes sete

Sete chaves,
sete vidas,
sete dias,
sete noites,
despedidas...

Sete sonhos,
sete lidas,
sete amores,
sete pontes,
avenidas...

Sete estradas,
sete idas,
sete voltas,
sete linhas
percorridas...

Sete casas,
sete vigas,
sete bases,
sete portas
escondidas...

Sete mares,
sete ilhas,
sete montes,
sete luas,
maravilhas...

Sete canções
atrevidas,
sete sons,
sete notas
sustenidas...

Sete teses,
sete sentidos,
sete verdades,
sete mistérios
entreouvidos...

Sete prosas,
sete rimas,
sete ímãs,
sete versos,
uni-versos...

Sete vasos,
sete corpos,
sete porcos,
sete flores,
odores...

Sete damas,
sete sortes,
sete mortes,
sete cantos,
desencantos...

Sete ideias,
sete risos,
sete riscos,
sete pecados
perdoados,
sete lentes,
sete mentes
abertas,
divididas
por sete,
vezes sete...

A verdade

A verdade é profunda demais
para caber numa palavra,
e pertencer a uma pessoa
e a um grupo apenas.

AMOR

Podemos até desistir de uma causa nobre e de um grande amor, mas não antes de tentar infinitas vezes.



Mistérios

Razões do coração.
Mistérios da experiência humana.
Olhares sem pretensão,
encontro inesperado.
Comportamentos distintos
alcançados pela emoção.
Convergência dos sonhos,
conspiração dos astros,
sintonia das almas,
união dos corpos,
mágica do amor,
entrelaçamento.
Entrega total.

Olhar nos olhos

Os seus olhos me veem,
olham pra mim.
Me falam,
me dizem que sim.
E eu sem poder responder,
fico assim sem saber
como te olhar.
Como falar pra você?

Mas te vejo,
não posso negar.
E aí, o que fazer sem você?

Os seus olhos são lindos.
Como evitar o seu olhar?
Aos poucos vou me libertar
deste medo, deste muro,
desta cerca que separa
eu de você.

Não vai demorar
e os nossos olhos
vão se encontrar.
Simplesmente...
De repente...
Então eu vou te olhar sem temer,
vou te olhar nos olhos.

Verbo

Verbo amor.

Verbo amar.

Amor é verbo?

Ou o verbo é amar?

Mas que diferença faz?

Não importa o conceito
e sim o que ele traduz.

Se não compreendes,
por que duvidar?

Por que não perguntar?

Se não compreendes,
apenas viva, sinta:

deixa o corpo falar,
o coração sofrer,
a alma gemer.

Mas por que combinar
o amor com a dor?

Não seria melhor falar da doce flor?

A cabeça salta
o coração vibra,
o corpo transcende...

Do encontro nasce o verbo amor,
o verbo amar.

Há infinitas possibilidades...

Tudo cabe neste verbo,
menos o que não é amor,
o que não é amar.

Dois corações

O destino une dois corações
e o dia fica cheio de emoção.
Um grande amor acontece:
sonhos se realizam.

A vida inteira passa num minuto
e se eterniza no encontro dos enamorados.
As histórias se confundem
como se fosse uma só,
mesmo sendo muito diferentes.
Elas se completam
e mantêm a individualidade.
Misteriosamente se entrelaçam,
convergem para o êxtase
e revelam o mais puro amor.

Limites da paixão

Ela embarcou numa aventura emocionante.
Extrapolou os limites da razão.
Entregou-se inteiramente à paixão.
Viveu perigosamente.

Ela construiu um verdadeiro mundo à parte.
Ultrapassou as barreiras da emoção.
Trilhou os caminhos do desejo.
Viveu intensamente.

Ela confundiu todos os seus sentimentos.
Perdeu o equilíbrio racional.
Destruiu a sua capacidade criadora.
Morreu vagorosamente.

Lua crescente

Chegou acanhada,
trouxe a fase proibida,
iluminou a minha estrada,
alegrou a minha vida.

Chegou silenciosa,
trouxe a fase da esperança,
clareou a minha alma,
fez crescer a confiança.

Chegou generosa,
trouxe a fase do amor,
iluminou o meu coração,
deu à vida mais sabor.

Chegou atrevida,
trouxe a fase da mudança,
clareou o meu caminho,
jeito novo de criança.

Abraço

Seu abraço me alcança
e o meu coração balança,
se você passa por mim.

Passo o dia pensando
no amor que você irradia.
Sonho com seus cuidados.
Os meus olhos marejados
revelam toda admiração.

Quando estou longe,
sou saudade sem fim.
Você está em mim,
mesmo se a distância
insiste em nos separar.

Seu abraço me acalma,
alivia a minha alma.
Se não tenho você por perto,
não tenho felicidade.
Seu abraço já não basta,
quero te namorar
e penso a cada instante:
como vou te conquistar?

Definitivamente

Estava a pensar...
Como seria bom se encontrássemos
de primeira o amor definitivo
e não tivéssemos mais nenhuma dúvida!

Logo desisti da ideia.
Porque assim
não haveria a procura,
o sabor da espera,
a experiência da liberdade,
o desafio da conquista,
a insegurança,
o medo da perda,
o empenho pelo outro.
A busca daria lugar à acomodação.
Onde ficaria a descoberta?
Foi então que compreendi
que o amor verdadeiro
é aquele que conquistamos
e tornamos definitivo todos os dias.

Flores de papel

aos poetas principiantes

Numa folha de papel
escrevi um poema de amor.
Desenhei flores vermelhas.
Rosas brancas e amarelas,
muitas flores, apenas cores...
Sou capaz de sentir o cheiro delas.

Conjunção do amor

TAMBÉM

é uma conjunção:
palavra que une
termos semelhantes
na mesma oração.

TAMBÉM,

palavra que soma,
que permite incluir
o que falta escrever,
o que falta dizer,
o que ainda está fora
de uma frase,
de um texto,
o que ainda não foi dito
sobre mim, sobre você.

A palavra TAMBÉM

acrescenta significados
na escrita e na fala,
na vida e no amor.
Muitas vezes é substituída
pelas expressões:
“ainda”, “da mesma forma”,
“além disso”, “do mesmo modo”,
“igualmente”...,
e por outras que indicam,
ao mesmo tempo,
encontro e incompletude.

Agora basta somar
o que falta em você
e o que falta em mim.
O resultado será o amor
abundante em nós.

Temos um segundo apenas...
O amor **TAMBÉM** tem pressa!

Lembranças

Olho o seu retrato
amarelo na parede.
Lembranças cinzentas
me vêm a todo instante...
E o seu olhar ausente
confirma a dor
que eu sinto agora.

A vida te trouxe,
o tempo te levou.
O amor de outrora,
deu lugar à saudade.
A tristeza está escondida
no meu sorriso pálido.
Choro por dentro
e ninguém vê.

Pesadelo

Um grito desesperado:
expressão máxima da dor.
Ela chegou ao fundo do poço,
perdeu a vontade de viver,
entregou-se ao desânimo
e desistiu de sonhar.

Era uma pessoa apaixonante,
cheia de vida,
cativante.
Agora vive triste.
Era vibrante!
Sinônimo de esperança,
motivada.
Hoje está perdida,
anda de cabeça baixa,
não faz planos
e nem acredita no futuro.

Tudo por causa de uma decepção.
Ela resumiu a sua vida a outra pessoa,
se isolou do mundo
e viveu em função de uma paixão.
Este foi o seu grande erro,
porque perdeu a sua identidade
e condicionou a sua felicidade
ao êxito de uma relação amorosa.

Afastou-se de todos.
Sabotou o próprio destino.

Mergulhou profundamente no sofrimento
ao acreditar num sentimento frágil.
Viveu a dor da perda...
Agora é tempo de fazer o movimento de volta
e trilhar um novo caminho.
Mas será necessária uma decisão firme,
que envolva a cabeça e o coração.
Assim ela poderá descobrir
que o amor verdadeiro
é aquele que nos faz descobrir e viver a liberdade.

Segredos da lua cheia

A noite caía preguiçosa
e os corações pulsavam acelerados
esperando a lua surgir no horizonte.
O cenário era perfeito
para acontecer o espetáculo do amor:
as estrelas ensaiavam uma dança
e clareavam riscando os céus;
as ondas se agitavam no mar
em permanente movimento;
os mistérios brincavam na areia
antecipando a beleza do encontro;
as sinfonias dos peixes tocavam
as mais lindas canções do mar.
E os namorados aguardavam
as bênçãos da lua cheia
para revelar o segredo
do beijo apaixonado.

Força de correnteza

aos que CRÊem no amor

Ele chegou sem avisar.
Me virou do avesso,
me tirou do sério,
me roubou o sono,
me deixou sem chão.
Confundiu minha cabeça.

Ele chegou discreto,
mas mexeu comigo,
derrubou minhas verdades,
revirou a minha vida.
Mudou a minha direção.

Ele chegou inquieto.
Trouxe novos desafios,
enormes conflitos,
algumas respostas,
muitas perguntas,
diálogo e compreensão.

Ele chegou decidido
a mudar a minha história.
Inundou todo o meu ser,
me deu mais coragem,
cumplicidade,
paciência e fé.
Provocou a minha consciência,
conduziu o meu agir.

Ele chegou vibrante.
Me deu mais luz,
mais motivação,
transformou a minha vida.
Hoje sou mais tolerante,
me tornou mais humano.

Me envolvi sem perceber.
Já até tentei negar,
mas não sei como impedir
a força da correnteza
deste rio chamado amor.

Sem pedir licença

O amor é assim...
Tomou conta de mim,
invadiu o meu peito,
ancorou na minha vida
sem pedir licença.

O amor é que me faz
mensageiro da paz.
Porta-voz da felicidade,
portador da esperança,
aprendiz de poeta,
guardião dos sonhos.

O amor é mistério,
vem nas asas do vento.
Chega a qualquer tempo,
em todas as estações.
Cala dentro da alma,
fala alto ao coração.

Caso de amor

à cidade de Cariacica

Já faz muito tempo que descobri este amor.
No início era novidade,
agora é maturidade.
Era empolgação,
hoje é convicção.
Era aventura,
agora é projeto.
Era sonho,
hoje é realidade.
Mas foi muito difícil...
Porque muitos falavam mal de você.
Quantas vezes você foi trocada por outras,
constantemente você era chamada de feia.
Diziam que você não tinha futuro,
mas eu nunca desanimei.
Muitas vezes fiquei triste por sua causa,
mas já sorri também com suas vitórias e conquistas.
Sempre te amei de verdade...
Sua beleza sempre me encantou.
Muitos disseram que você era caso perdido,
eu sempre acreditei no seu potencial.
Muitos outros também acreditaram em você
e juntos conseguimos mudar a sua história.
Hoje é diferente,
você está ainda mais bonita,
mais cheia de graça.
Agora você é cobiçada!

Estou muito feliz
porque hoje você é respeitada,
reconhecida e bem falada.
Eu continuo te amando...
E é bom saber que muitos outros te amam também.
Até quem não te dava bola mudou de ideia.
Fico orgulhoso por isso
e não me importo em dividir você
com tantos novos amantes.
Cariacica, você é o meu caso de amor!

Cheiro de flor

Naquele jardim
eu voltei muitas vezes
e nunca mais encontrei
o aroma daquela flor
que você gostava tanto.

A raiz ainda firme
daquela formosa planta
não foi capaz de impedir
que as pétalas caíssem.
Alguém as arrancou
para eu nunca mais sentir o cheiro
da rosa do meu amor.



HELDER IGNACIO SALOMÃO

nasceu em 08 de março de 1964, em Córrego Alto Moacir, Colatina-ES, localidade que hoje pertence ao município de Governador Lindenberg-ES.

Aos 10 anos deixou a terra natal para morar e continuar os estudos na cidade de Cariacica-ES, região metropolitana da Grande Vitória, onde reside até hoje.

É formado em Filosofia pela Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais (PUC-MG) e especialista em Educação pela Universidade Salgado de Oliveira (UNIVERSO). Iniciou a sua trajetória como militante das Comunidades Eclesiais de Base, da Pastoral da Juventude e dos movimentos sociais.

É professor de Filosofia e já exerceu os mandatos de vereador, deputado estadual e prefeito de Cariacica por duas vezes consecutivas. Também foi Secretário de Estado de Assistência Social e Direitos Humanos do Espírito Santo.

V C Q V O H L L X T H Z B R E P R X E M
F R N J F A S C I N A N T E V Z I H Y C
I A M O R U P C R H N G Y S M D O P I L

NAS PÁGINAS DESTE LIVRO VOCÊ ENCONTRARÁ:
MENOS DAQUILO QUE EU SOU,
MAIS DO QUE EU GOSTARIA DE SER.
MENOS DAQUILO QUE EU DEVERIA TER EVITADO,
MAIS DO QUE EU QUERIA TER VIVIDO.
MENOS DAS MINHAS CONVICÇÕES,
MAIS DAS MINHAS INDAGAÇÕES.
MENOS DE CERTEZAS,
MAIS DE DÚVIDAS.
MENOS DE FICÇÃO,
MAIS DE VIDA.
MENOS DOS OUTROS,
MAIS DE MIM.
MENOS DE DEFINIÇÕES,
MAIS DE DESCOBERTAS.
MENOS DE ENSINAMENTOS,
MAIS DE APRENDIZADO.
MENOS DE SENTIMENTOS,
MAIS DE AMOR.
MENOS DE POESIA,
MAIS DE TEIMOSIA.



9 788581 730868

N D I M Z X U Q P B D W P B K F U B U O
D N E G T H P A L A V R A S I F M K P L
O E C G L A L K G K C A V I D P A Q P H