

## Mindfulness and Compassion Poetry - Portuguese Mindfulness e Compaixão - Poesias - Português

*Selected by the Center for Mindfulness and Compassion/CHA in partnership with Mente Aberta  
- Brazilian Center for Mindfulness and Compassion*

Trecho de **O Guardador de Rebanhos** (*Alberto Caeiro*)

“E o que vejo a cada momento

É aquilo que nunca antes eu tinha visto,

E eu sei dar por isso muito bem...

Sei ter o pasmo essencial

Que tem uma criança se, ao nascer,

Reparasse que nascera deveras...

Sinto-me nascido a cada momento

Para a eterna novidade do mundo

O que nós vemos das coisas são as coisas.

Por que veríamos nós uma coisa se houvesse outra?

Por que é que ver e ouvir seria iludirmo-nos...

Se ver e ouvir são ver e ouvir?

O essencial é saber ver,

Saber ver sem estar a pensar,

Saber ver quando se vê,

E nem pensar quando se vê.

Nem ver quando se pensa.

Mas isso (tristes de nós que trazemos a alma vestida!),

Isso exige um estudo profundo,

Uma aprendizagem de desaprender.

Eu procuro despir-me do que aprendi,

Eu procuro esquecer-me do modo de lembrar que me ensinaram

Raspar a tinta com que me pintaram os sentidos,

Desembrulhar-me e ser eu.”

**Renova-te** (Cecília Meireles)

“Renova-te.

Renasce em ti mesmo.

Multiplica os teus olhos, para verem mais.

Multiplica os teus braços para semeares tudo.

Destrói os olhos que tiverem visto.

Cria outros, para as visões novas.

Destrói os braços que tiverem semeado,

Para se esquecerem de colher.

Sê sempre o mesmo.

Sempre outro. Mas sempre alto.

Sempre longe.

E dentro de tudo”.

## **A arte de ser feliz** (Cecília Meireles)

“Houve um tempo em que minha janela se abria

sobre uma cidade que parecia ser feita de giz.

Perto da janela havia um pequeno jardim quase seco.

Era uma época de estiagem, de terra esfarelada,

e o jardim parecia morto.

Mas todas as manhãs vinha um pobre com um balde,

e, em silêncio, ia atirando com a mão umas gotas de água sobre as plantas.

Não era uma rega: era uma espécie de aspersão ritual, para que o jardim não morresse.

E eu olhava para as plantas, para o homem, para as gotas de água que caíam de seus dedos magros e meu coração ficava completamente feliz.

Às vezes abro a janela e encontro o jasmineiro em flor.

Outras vezes encontro nuvens espessas.

Avisto crianças que vão para a escola.

Pardais que pulam pelo muro.

Gatos que abrem e fecham os olhos, sonhando com pardais.

Borboletas brancas, duas a duas, como refletidas no espelho do ar.

Marimbondos que sempre me parecem personagens de Lope de Vega.

Às vezes, um galo canta.

Às vezes, um avião passa.

Tudo está certo, no seu lugar, cumprindo o seu destino.

E eu me sinto completamente feliz.

Mas, quando falo dessas pequenas felicidades certas,  
que estão diante de cada janela, uns dizem que essas coisas não existem,  
outros que só existem diante das minhas janelas, e outros,  
finalmente, que é preciso aprender a olhar, para poder vê-las assim”.

**Extravio** (*Ferreira Gullar*)

“Onde começo, onde acabo,  
se o que está fora está dentro  
como num círculo cuja  
periferia é o centro?”

Estou disperso nas coisas,  
nas pessoas, nas gavetas:  
de repente encontro ali  
partes de mim: risos, vértebras.

Estou desfeito nas nuvens:  
vejo do alto a cidade  
e em cada esquina um menino,  
que sou eu mesmo, a chamar-me.

Extraviei-me no tempo.  
Onde estarão meus pedaços?  
Muito se foi com os amigos  
que já não ouvem nem falam.

Estou disperso nos vivos,  
em seu corpo, em seu olfato,  
onde durmo feito aroma  
ou voz que também não fala.

Ah, ser somente o presente:  
esta manhã, esta sala”.

Trecho de **O encontro marcado** (*Fernando Sabino*)

“De tudo ficaram três coisas:

A certeza de que estamos sempre a começar...

A certeza de que é preciso continuar...

A certeza de que podemos ser interrompidos antes de terminar.

Por isso devemos:

Fazer da interrupção um caminho novo

Da queda um passo de dança

Do medo uma escada

Do sonho uma ponte

Da procura um encontro”.



**Lembrete** (*Carlos Drummond de Andrade*)

Se procurar bem você acaba encontrando.

Não a explicação (duvidosa) da vida,

Mas a poesia (inexplicável) da vida”.

**Tudo irá passar** (*Juliana Viégas Wendt - Participante Mindful-PC 2020*)

“Todos os dias estamos diante da morte

Ela faz parte da vida

De que vale viver muitos anos

Sem viver consciente de cada instante?

Cuidarmos com amor de nós mesmo

Ter atitudes de prevenção, é o auto-cuidado

Diferente disso é agir por medo

O que não nos ajuda, nem traz saúde

Seja qual for a situação que formos passar

Manter-se conectado com a nossa paz interna

É a melhor maneira de nos ajudarmos

E ajudar a quem necessite

As situações irão passar

O corpo irá passar

A nossa vida irá passar

E só restará a consciência e o que somos por dentro”.

## **A complicada arte de ver** (*Rubem Alves*)

“Ela entrou, deitou-se no divã e disse: "Acho que estou ficando louca". Eu fiquei em silêncio aguardando que ela me revelasse os sinais da sua loucura. "Um dos meus prazeres é cozinhar. Vou para a cozinha, corto as cebolas, os tomates, os pimentões \_é uma alegria! Entretanto, faz uns dias, eu fui para a cozinha para fazer aquilo que já fizera centenas de vezes: cortar cebolas. Ato banal sem surpresas. Mas, cortada a cebola, eu olhei para ela e tive um susto. Percebi que nunca havia visto uma cebola. Aqueles anéis perfeitamente ajustados, a luz se refletindo neles: tive a impressão de estar vendo a rosácea de um vitral de catedral gótica. De repente, a cebola, de objeto a ser comido, se transformou em obra de arte para ser vista! E o pior é que o mesmo aconteceu quando cortei os tomates, os pimentões... Agora, tudo o que vejo me causa espanto.

" Ela se calou, esperando o meu diagnóstico. Eu me levantei, fui à estante de livros e de lá retirei as "Odes Elementales", de Pablo Neruda. Procurei a "Ode à Cebola" e lhe disse: "Essa perturbação ocular que a acometeu é comum entre os poetas. Veja o que Neruda disse de uma cebola igual àquela que lhe causou assombro: 'Rosa de água com escamas de cristal'. Não, você não está louca. Você ganhou olhos de poeta... Os poetas ensinam a ver".

## **Escutatória** (*Rubem Alves*)

“Sempre vejo anunciados cursos de oratória. Nunca vi anunciado curso de escutatória.

Todo mundo quer aprender a falar... Ninguém quer aprender a ouvir.

Pensei em oferecer um curso de escutatória, mas acho que ninguém vai se matricular. Escutar é complicado e sutil.

Diz Alberto Caeiro que... Não é bastante não ser cego para ver as árvores e as flores.

É preciso também não ter filosofia nenhuma.

Filosofia é um monte de idéias, dentro da cabeça, sobre como são as coisas. Para se ver, é preciso que a cabeça esteja vazia.

Parafraseio o Alberto Caeiro: Não é bastante ter ouvidos para ouvir o que é dito.

É preciso também que haja silêncio dentro da alma.

Daí a dificuldade:

A gente não agüenta ouvir o que o outro diz sem logo dar um palpite melhor...

Sem misturar o que ele diz com aquilo que a gente tem a dizer.

Os pianistas, por exemplo, antes de iniciar o concerto, diante do piano, ficam assentados em silêncio...

Abrindo vazios de silêncio... Expulsando todas as idéias estranhas.

Não basta o silêncio de fora. É preciso silêncio dentro.

E aí, quando se faz o silêncio dentro, a gente começa a ouvir coisas que não ouvia.

Eu comecei a ouvir.

Fernando Pessoa conhecia a experiência...

E, se referia a algo que se ouve nos interstícios das palavras... No lugar onde não há palavras.

A música acontece no silêncio. A alma é uma catedral submersa.

No fundo do mar - quem faz mergulho sabe - a boca fica fechada. Somos todos olhos e ouvidos.

Aí, livres dos ruídos do falatório e dos saberes da filosofia, ouvimos a melodia que não havia...

Que de tão linda nos faz chorar.

Para mim, Deus é isto: A beleza que se ouve no silêncio.

Daí a importância de saber ouvir os outros: A beleza mora lá também.

Comunhão é quando a beleza do outro e a beleza da gente se juntam num contraponto”.

Trecho de **As mais belas coisas do mundo** (*Valter Hugo Mãe*)

“Nesse tempo, o meu avô perguntou-me quais seriam as coisas mais belas do mundo. Eu não soube o que dizer. Pensei que poderiam ser o fim do sol, o mar, a rebentação no inverno, a muita chuva, o comportamento dos cristais, a cara das mulheres, o circo, os cães e os lobos, as casas com chaminés. Ele sorriu e quis saber se não haviam de ser a amizade, o amor, a honestidade e a generosidade, o ser-se fiel, educado, o ter-se respeito por cada pessoa. Ponderou se o mais belo do mundo não seria fazer-se o que se sabe e pode para que a vida de todos seja melhor”;

**Casa em Ordem** (*Sussumu Hirayama*)

Sentar em silêncio  
é colocar a casa em ordem,  
não na ordem que alguém disse  
ou que eu desejo,  
na ordem que ela é.

Sentar em silêncio  
é oferecer atenção a si mesmo,  
perceber-se,  
compreender-se,  
não pelos sentidos ou intelecto,  
por ser inteiro.

Sentar em silêncio  
é oferecer atenção à vida,  
percebê-la,  
compreendê-la,  
enxergar seus sabores,  
armadilhas e saídas.

Sentar em silêncio  
é colocar a casa em ordem,  
encher-se e se esvaziar,  
libertar-se,  
pronta para a plenitude de cada momento.

Trecho de **A Hora da Estrela** (*Clarice Lispector*)

“Esse eu que é vós pois não ser apenas mim, preciso dos outros pra me manter de pé, tão tonto que sou, eu enviesado, enfim que é que se há de fazer senão meditar para cair naquele vazio pleno que só se atinge com a meditação. Meditação não precisa de ter resultados: a meditação pode ter como fim apenas ela mesma. Eu medito sem palavras e sobre o nada. O que me atrapalha a vida é escrever...”