

IDÁLIA SÁ-CHAVES

OS CIRCUITOS DA SUA MENTE

editora estante

OS CIRCUIOS DA SUA MANUTENÇÃO

editora estante



Concelho de Oliveira do Bairro
Distrito de Aveiro
3770-355 Palhaça
Portugal

OS CIRCUITOS DA SUA MANUTENÇÃO

FICHA TÉCNICA

TÍTULO

Os Circuitos da sua Manutenção

AUTOR

Idália Sá-Chaves

CAPA

José António Moreira

DATA DA 1ª EDIÇÃO

Setembro de 1988

EDITOR

Livraria Estante

Av. 5 de Outubro, 47-49

tel. (034)25794

3800 Aveiro

COMPOSIÇÃO

Mnemósine, Artes Gráficas, Design, Comunicação Visual

IMPRESSÃO E ACABAMENTOS

Grafestal - Gráfica de Estarreja

Av. Visconde de Salreu, 196

3860 ESTARREJA

DEPÓSITO LEGAL

2085/88

*As mulheres com quem
se aprendeu a aprender
com quem repensar foi crescer
e para quem, manutenção
se tornou um conceito
mais complexo, mas mais claro*

IDÁLIA SÁ-CHAVES

**OS
CIRCUITOS
DA SUA MANUTENÇÃO**

LIVRARIA ESTANTE EDITORA

1988

EDUARDO S. CHAVES

FICHA TÉCNICA

TÍTULO

O Chanceler do Império

AUTOR

Edoardo S. Chaves

CAPA

bibRIA

DA SUA MANUTENÇÃO

Av. 5 de Outubro, 47-49

101-1010000

2000 Lisboa

COMISSÃO

Presidente: João de Deus, 75 anos, Comendador da República

Presidente: João de Deus, 75 anos, Comendador da República

Presidente: João de Deus, 75 anos, Comendador da República

Presidente: João de Deus, 75 anos, Comendador da República

Presidente: João de Deus, 75 anos, Comendador da República

Presidente: João de Deus, 75 anos, Comendador da República

Presidente: João de Deus, 75 anos, Comendador da República

1998

Às mulheres com quem
foi possível a partilha e a aprendizagem
com quem repensar foi crescer
e para quem, **manutenção**
se tornou um conceito
mais complexo, mas mais claro!

bibRIA

As trilhas com quem
foi possível a família a realização
com quem repartir foi crescer
e para quem, manutenção
se tornou um conceito
mais complexo, mas mais claro

bibRIA

INTRODUÇÃO

É do mundo que nos é exterior e envolvente, que colhemos a vastíssima gama de dados - *input* - que são a nossa bagagem, a nossa fortuna, a nossa pobreza, a nossa cultura, o nosso investimento, a nossa *mala de cartão*.

É no nosso cérebro que esses dados são tratados, organizados, seleccionados e integrados, constituindo-se na memória das nossas vivências e na determinação das coordenadas do nosso agir.

É ao mundo exterior que as acções de resposta vão fazer, no seu conjunto, o nosso ajuste, a nossa adaptação, a nossa acomodação, a nossa revolta, a reequilibração, o *output*!...

E o VERBO, expressão da ACÇÃO, enuncia e denuncia o que, em cada destas partes, é sempre o TODO e o que no TODO reflecte a parte, o momento, o nada...

VERBO é, então, a parte, o elo, o predicado da gramática outra, que estabelece a ligação entre o dito sujeito - EU, TU, NÓS - e o seu *fora* povoado de objectos, gente, animais e outros predicativos (do sujeito).

Agir é sempre concretizar em ACTO uma interior determinação e colher, desse FAZER, uma nova reserva de ideias para reelaborar.

Do PENSAMENTO ao ACTO e do ACTO ao PENSAMENTO, num interminável ciclo, círculo de apreender, aprender, reaprender, reformular, reentender, reciclar, renovar, **re... ..conjugar!**

Como a mulher Sofia: todos os verbos na primeira pessoa. E, então sim, a liberdade tem nome. Quando for possível o eu quero, eu vou, eu fico, eu não quero, eu como, eu não bebo, eu faço, eu ajudo, eu não vou (por aí!), eu suporto, eu resisto, eu amo ou eu morro...

Dependendo sempre tudo, da força que se põe no VERBO! E do novo elo no *feed back*...

OLHAR

PARTE PRIMEIRA bibRIA

Colhemos pedacinhos de um puzzle com as quais latejamos
o nosso Lago. Ou o nosso Ego. Ou a nossa herança.

Desconhecidos ou não, isto ver-se-á depois. Agora é
insistir, curar e lutar. E ver.

A criança, o flor, o rio, o velho, o pastoreo azul, a madeira
frendosa, o velho, o novo, o cachorro e o mar. VER,
de facto.

De facto, apenas o que podemos ver. O invisível, esse,
envolve a nossa existência. E os arcos-íris não vêm
sempre aí.

Pousamos sobre as coisas e sobre as pessoas um olhar distraído. Colhemos imagens, instantâneos, *flashes* de cor e volume variáveis.

Colhemos parcelas de um *puzzle* com as quais faremos o nosso *Lego*. Ou o nosso Ego. Ou a nossa barafunda.

Dissociados ou unos, isso ver-se-á depois. Agora é transformar o olhar. É ver:

A criança, a flor, o rio, o velho, o pássaro azul, a macieira frondosa, o vizinho, o novelo, o cachecol e o mar. VER, de facto.

De facto, apenas o que podemos ver. O invisível, esse, envolve a nossa cegueira. E os arcos-íris não estão sempre aí.

OUVIR

Chegam até aos grandes pavilhões auriculares os sons, que não vemos. Desdobrados em ondas de variável frequência, curta, média, longa e outras possíveis, em decibéis de harmonia ou desarmonia. Saravah Mozart, Brahms, Schubert, António Vitorino e a minha filha a dedilhar uma viola.

Guardamos numa pauta, que desconhecemos, os acordes das canções de embalar, com que embalamos, embalámos e fomos embalados. Dorme, dorme meu menino... *minha velha ama que me estás ninando, canta-me cantigas...*

Enchemos uma sala de vibrações sonoras, sinfonia de choques microcósmicos, num fervilhar espumoso de sons, perfumamos de violino e mergulhamos no banho de ondas. Percorrem-nos as condutas sensitivo-motoras, como carruagens de nuvem a afagarem-nos os caminhos celulares.

Guardamo-los em funda reserva de onde, de quando em vez, sai um trauteio: *ó minha terra, onde eu nasci...*

E perdemo-nos (ou achamo-nos?) nos caminhos do som, galopando ondas que, inevitavelmente se desmancham nas praias do tempo. Caminhamos livremente para o

futuro, ou escolhemos recuar e, nos escaninhos das ilhas passadas, retomamos outros presentes. Levíssimos nesta viagem, porque qualquer bagagem é peso, amarra e âncora. Partir é ideia improvável. Por muito que incitem os *hit parade* - *Let it be!*...

Disponibilidade tem preço. Alto.

Ouvidos atentos, células afagadas pela bigorna martelando fás, mis, dós... e sóis. Cócegas no labirinto onde as sinfonias perdidas no espaço se voltam a recompor, fluindo lestras rumo ao âmago de cada um.

Notas perdidas e reencontradas. O milagre doce da música brincando com o silêncio. Bem dentro de quem ouve.

bibRIA

E vamos!

Percorremos um cordão umbilical chamado trajecto e reactivamos os elos antigos, que a nossa urbanidade já cobriu. *Feed back* de essências, que reabrem os caminhos autênticos.

E voltamos a repletar a fome dos sabores de mel, mosto, pão e amoras.

E voltamos a repletar a sede dos cheiros de nardos, acácias e goivos, linho lavado e ervas pisadas.

E voltamos a repletar a sinfonia esquecida dos sons do amparo - minha filha, bom dia compadre, vem irmão, tome vizinho, dá-me a tua mão companheiro...

E voltamos a repletar a memória dos objectos - tigela, çaçoila, escudela, rodilha...

E regressamos novos de fonte, lençol, videira e rio. Depressa computador: a infância está cá outra vez!

E rodopiamos no tempo, amanhecendo em nós a espiral das guitas do pião real/irreal, real/irreal...

COMER

Ficou-nos de Roma o gosto do *garum*. Lambemo-nos com sardinhas salgadas e raimosas, amarelas de cor, de que só metade nos cabia no escorrido das ceias parcas.

Foi-se a sardinha e foi-se o parco das refeições. Não para tantos, convenhamos.

Ficou o gosto a sal, a hipertensão, o derrame, dito ataque. Um ar.

Trouxemos de longe o doce, gemido da cana em finos cristais mascavados (ou foi amargo?). Ficou o gosto das doçuras, a diabetes, um ar...

Enquanto lusitanos, sacrificámos aos deuses e, perdidos os deuses, sacrificamos a nós mesmos elevados à categoria de divindades do reino poluído de todas as poluições. Tomamos os animais dos sacrifícios, esfolamos, cortamos às postas (ou mesmo inteiros, em alguns casos!) e atiramo-los à fogueira, devorando-os depois, ensanguentados, chupando-lhe ossos e tutanos e lambendo os dedos em ritual de rotunda profanidade. Civilizações.

Foi-se Viriato e seus homens, ficou-nos o gosto de remanescentes gorduras a reluzir no churrasco e no colesterol do nosso desespero... um ar!

Mas para quê uma tão grande listagem de *ares*? Um ar e basta... É faltar, vilanagem!

E, entornar algum vinho na mesa dá sorte, esquecida que foi a parte dos deuses atirada ao chão... em oferenda.

Dá sorte, dizemos.

Esta sorte antiga da tainada à portuguesa, mesas eróticas do paladar, onde os novos sacrifícios têm nome e ritual próprios: iscas com elas, cozido à portuguesa, bifés de coração, etc.

Duas receitas hiper-realistas:

Tome-se o animal tenro, ainda muito, muito a *chamar* pela mãe dele. Pancada ou facada, tanto faz. Golpe à barriga, mão a entrar no quente, tacteando, tacteando até encontrar uma enorme massa macia, resfolegando, ainda, golfadas de sangue vivo: o fígado. Em folhas. Extrai-se. Corta-se às lâminas gotejantes. Embebem-se em vinho, sal e alhos. Fritam-se em gordura quente. Servem-se com elas.

Da vaca retiram-se grossos pedaços do acém. Do porco cortam-se os pés, as orelhas, talvez o rabo... A galinha morta vai toda. Os intestinos do reco, previamente

esvaziados do seu natural conteúdo, voltam a encher-se de carnes miúdas temperadas e zás... panela.

Folhas de couve, batatas e outras inocências compõem o tacho. Em lume forte, cozendo apenas.

Comer. Chupar os ossos, roer as cartilagens, atestar até que o fígado próprio, na sua forma própria de regurgitar, diga: Bília! Bília, não... Basta! Até que o pé próprio, em seu característico ataque de gota, grite: andar, nunca! Até que o intestino próprio, atulhado e inerte, faça, no seu resmungar corajoso, greve!

Comer é, a partir de agora, morrer. De mil formas: com muito açúcar, com muito álcool, com muita gordura, com muitas, muitas proteínas, com muito sal, tudo muito, muito gostoso. À portuguesa.

BEBER

bibRIA

Costumamos afogar as mágoas. Encharcar os problemas como se, de tão sólidos, se dissolvessem nos líquidos dos nossos enganos. São, às vezes, tão concretos, tão difíceis de engolir, que um pouco de mil variantes líquidas parece ajudar. São, normalmente, vasodilatadores esses rios de engano e, como tal, hipotensores. As crispações aliviam-se, a tensão muscular diminui, a arterial também, e a nuvem agiganta-se vinda da periferia. Os influxos nervosos são lentos na passagem e a resposta cerebral vem tardia. O diálogo tónico-emocional quebra, aparentemente o problema desaparece, só porque a linguagem do corpo se cala. Os circuitos psicomotores respondem entaramelados, o homem dissolve-se, o palhaço nasce. A nuvem passa, o problema renasce. O homem, esse, começou a morrer. Por dentro, como sempre!

CONVERSAR

É estar atento aos outros.

Estabelecer pontes de linguagem por onde passarão, em catadupas trocadas, as avalanchas do já visto, já ouvido, já experimentado. É experiência avançada pronta a recolher. É oportunidade dada a outros, ali à nossa mão. É mala cheia em hora feliz de apetite, para, também no amanhã da mudança, reconhecer e confirmar.

É antestreia sem ser actor. É conhecer o texto e, amanhã, dispensar o ponto.

Conversar pode ser música.

Mas conversar pode ser corroer, minar, trair, abandonar ou matar. Uma conversa, apenas. Que personagem no entremez?

A PALAVRA que se colhe ou se semeia pode ser grão, raiz ou granada. Escolher armas. Ou não escolher. Falar apenas. Porque há palavras que entram e arranham. Porque há outras que entram e amaciam. Porque há palavras que entram e cortam. Porque há outras que entram e unem os pedaços dos nossos enredos partidos, dos nossos sonhos em estilhaços. Porque há palavras que entram e infectam: fazem proliferar a raiva e o medo.

Porque há outras que entram e curam: são regeneradoras e potentes, porque são exactas e de esperança. Porque há palavras que entram e aniquilam: vão directas à nascente do ânimo, lá, onde Lorca diz que nasce a raiz do grito.

Porque há, deve haver... haverá com certeza outras. E, se não houver, urge que as inventemos. Porque de silêncios também é feita a solidão.

bibRIA

CHEIRAR

Mergulhava num banho tépido onde flutuavam minúsculas flores azuis de perdida alfazema. Um fresco odor metia-se-lhe na pele furada de mil poros e a sua nudez inundava a casa de perfume azul. Beijava-lhe os ombros e **sedução** era isso.

Mergulhava em tépido banho de algas. Em mil poros renascia o iodado do mar e era verde o sonho, que começava.

Mergulhava em alecrim florido de água, e em mil poros reflorescia a urze e o lírio, a macela, a esteva e a paixão.

O odor quente dos laranjais de Lidinha e a sua cidade silvestre. O odor doce dos eucaliptais à beira do mar e a frescura dos seus murmúrios. O cheiro velho da mercearia de antes dos supermercados e o exactíssimo ponto de mistura de vinho, cachaça e canela.

Cinco tostões de colorau, dois tostões de *coloreto*, um toque de especiaria, um cheirinho a Índia, a caravela, a nau e homens cansados.

O cheiro novo das rosas de sempre Maio, desde que o tempo de rosas existe.

O cheiro das ervas cortadas e das seivas, escorrendo ao longo dos caules frescos.

O cheiro do amor à tardinha, quando o sol mergulha num mar de águas calmas e a duna cheira a rocha desfeita e a feno bravio.

O cheiro de pão cozido e violetas esmagadas. O cheiro da chuva de Abril e esse incomparável cheiro branco, que não exalam as grandes serras nevadas.

O cheiro quente das fogueiras de inverno e das barrigas abertas das fêmeas paridas...

O cheiro das feiras do sul, das grandes faias do norte e dos intermináveis cedrais do Rif.

E os cheiros absolutos que já se perderam e aqueles todos que havemos ainda de sentir!!

Ler Lídia, Lobo, Sofia, João, Bandeira, Vinicius, Antoine, Maria, Raul, Bento, José, Fernando, Assis, Fernão ou Luís, ou tantos, tantos outros, é abrir as portas largas. É escancarar as janelas e deixar-se, assim empapar até à saciedade, da beleza que os outros tecem e servem em salmodia de partilha. Este é o meu pão-palavra, tomai-o, também. Comunhão possível, presença indesmentível, conjugação do verbo em cumplicidade íntima.

Ler é desvendar o código e... zás! transformá-lo em ideias, que ali mesmo à mão, ficam sendo nossas, absolutamente.

Ler é viajar contigo no saco da tua palavra, é viajares comigo ao vento da minha emoção.

Ler é entrar nas mil cidades que construiste. Mas há aquela em especial. A CIDADELA. Conheço-lhe bem o rei e os súbditos e percorri-lhe os contornos do império.

Converso-lhe com as sentinelas, enquanto permanecem em estado vigil. Avanço nos desertos de cada um à procura do poço e dos palmares. Transporto comigo a chaleira e a saudade do príncipe. Sei apenas que tem os cabelos loiros e tem raposas cativas.

Levo, como companheiros de viagem, as mulheres de negro que saíram propositadamente das bodas de

sangue e as mulheres de negro que não têm pão para os filhos. Vão comigo, também, as negras mulheres das áfricas sem chuva, das terras sem verde, as brancas mulheres sem esperança.

Fazem parte deste bando, os homens dos sítios com barco e os que escrevem na água, os homens de barbas longas e arrojados sonhos. Vão connosco ciganos e seus cavalos velhos, seus ardis, seus lutos e sua entrega. Vão connosco os que escrevem *merda* nas paredes e nos jornais.

Metemo-nos ao caminho com machados de sílex e encontrámos um poeta, que era a excepção dos geómetras. Trazia consigo (magia!), o computador.

Levamos ao colo, às costas e aos ombros, as nossas crianças. Damos-lhes água pura das fontes, vestimo-las de algodão e linho, e cantamos com elas canções esquecidas.

Vai no ar um som de alaúdes e flautas e acompanham-nos alguns músicos. Celebramos a VIAGEM em cada manhã, quando a voz dos deuses nos acorda, o orvalho se acende na folhagem e mil fogos iluminam a ESTRADA LARGA. Whitman acena-nos no futuro. Paramos nas praias, virados para o mar, as gaivotas reconhecem-nos e dão-nos o rumo azul.

Caminhamos pelos atalhos interiores, que cada um descobre ou inventa e a que alguns dão nome: Balada, Cerimonial, Retalhos, Romarigães, Canaviais, O nome da

rosa, Miguelim, Alexandrino, Cartas, Paroles, Diário, Talmud, Cidadela, Evangelho, Odisseia, Discursos, Jornal e outros.

Encruzilhada de trajectos, ponto de encontro, de projectos, onde convergem os caminhos do eterno, tendência para a sombra das sombras, perpendiculares à tela, perdendo carga, perdendo carga até à essência pontual de todas as coisas. Elementar, meu caro! Basta perguntar à **Ana e seu tio Deus**.

Ponto de onde dimanam os factos, as leis e os seus significantes. Os símbolos, as chaves, as palavras mágicas, o abre-te sésamo e onde se abre a porta escusa, que leva ao ÁTRIO.

Lá, onde a clarabóia capta a luz e ilumina os prenunciadores do amanhã. A poesia é o lago, que, no átrio, devolve a luz à claridade.

Alaúdes, cítaras, tímbalos e ocarinas enchem o ar de acordes inauditos e aí, a caravana repousa.

Uma enorme gratidão se espalha dos escrevedores de caminhos, que, em suas alamedas, deixaram tílias e madressilvas a germinar sombra e perfume. E ouvem-se, em estranhas línguas, Hossanas, Alleluias e Saravahs!

TER

Possuir. Pertencer.

Estranha relação determinam estas palavras entre as pessoas. Muito tua. Todo teu. Entregou-se. Possuiu-a. Dono. Meu. Tudo seu. Nada dele.

Eganosa cadeia de haveres.

Disfarces do ser, coberto de máscaras sociais para representar a farsa. São a imagem de marca, que já foi Roskoff (quem diria?) e, agora é Mercedes, Chivas ou Cartier. É o cortejo de farsantes a passar as posses nas *passerelles* de asfalto, indiferentes à nudez inicial e última.

O rei vai ainda, e no entanto, nu.

Cúmulo de objectos a peso, transformados em trinta moedas, iguais em todo o lugar e em todo o tempo. Desde os trinta dinheiros primeiros com sinal de beijo.

Preços.

Custa quanto esta concha? -Um conto por quilo.

Ficaria, então dona de vinte contos de calcário, que o mar teceu em laboriosas marés de milhões de milhões de fluxos e refluxos.

Para mim ficam apenas os fluxos e refluxos das marés e a poderosa determinante que ordenou tanto calcário. Em espiral. Como os remoinhos, os furacões, os búzios, as galáxias e os vórtices. Sem preço.

Sem posse.

Tenho um búzio. Apenas porque confirma a espiral. Ouço nele o mar. E conheço-lhe o número. De ouro. Sou dona do mundo apenas porque o profundo e longo som do mar me garante que ter ou não ter também é questão. Embora tivesse sido dito, de indesmentível e clara forma, que questão mesmo é ser ou não ser.

E há, ainda, as aproximações: quase ser, mesmo à beirinha de ser íntegro e bom ou ser quase sempre (só às vezes é que não!) ou ser sempre a imagem humana da sordidez, da pulhice, do ódio, da disfarçada violência, da insustentável certeza de ser só uma merda de gente!

PARAR

É o inverso de tudo.

É não ter, não ir, não falar, não ver, não ouvir, não sentir, embrutecer, esvaziar, deixar de ser.

É não ter de que dispor.

É disponibilidade sem objecto, é projecto sem acção.

Parar é desistir.

É fechar-se. Secar.

Deixar morrer a raiz e esquecer o sabor do fruto.

Parar é perder-se.

Ver a caravana passar e ladrar.

Ignorar as travessias e os horizontes.

Evitar os caminhos, os companheiros e as jornadas.

Esquecer o rir, o canto e a fraternidade. Morrer, continuando vivo a gastar tempo, a gastar tempo, a gastar tempo.

Porque do TEMPO se perdeu o sentido.

E da vida, afinal, não se encontrou.

Perder o combóio do tempo, ficando irremediavelmente parado na estação da espera. E, de súbito perder a calma e as estribeiras. E, claro, sem elas, o cavalo toma o freio nos dentes. Não mais controlo sobre si, apenas um louco alazão a pulsar no peito, resfolegando nas nossas narinas, indomável e... galopante!

É... galopante!

Normalmente, conjuga-se no passado: foi galopante... Para quem estava tão quieto, é surpreendente, em absoluto.

SER

É somar (ou sumar) o que se vive e vê, se cheira, sente e ama, o que se come, toca e quer, o que se olha, ouve e crê, o que se deseja, procura e encontra no caminho da vida ao passar.

Estar aberto e atento, assimilar.

Ser é dizer eu quero, eu vou, eu amo.

É movimento para, viagem, percurso, ponte.

Ser é receber, sentir e dar.

É troca, permuta, encontro.

Ser é colher, seleccionar e organizar. Agir. Criar.

Ser é equilibrar e reequilibrar, quando o não ser, altera.

Ser é encontrar a projecção de tudo em si e, de si, em quase tudo.

Ser é a síntese suma hoje e, outra síntese suma amanhã.

Transformar.

Ser é compreender e ser inteiro, indo para além dos horizontes que o mar define. E este céu.

Ser, em absoluto, é querer ser.

Shakespeare, tem paciência: é aí que reside a questão.

bibRIA

SENTIR

Com todos os limiares baixos, os mais suaves estímulos despertam e percorrem os caminhos da nossa funcionalidade rumo ao eu. E aí se gosta ou se desgosta. E aí se constrói ou se derruba. A emoção envolvente é a argamassa da frágil ou da indestrutível parede-padrão. Que no cosmos social distingue o cemitério, de vivos. Com bilhete de identidade. De identificação. Estamos todos nesta nave de pedra e fogo, navegando noutros cosmos. Sentimos pouco. Estamos longe. Alguns de nós atiram-se ao ar. Metem-se dentro de foguetes, que às vezes estouram. Querem romper a barreira.

Sentir mais. Sentir melhor. Tentar perceber.

Alguns de nós atiram-se ao ar. Sem foguete. Assim só. Sem máscara. Sem medo, às vezes.

Desprotegidos, na total nudez do seu disfarce, na cota baixíssima de seus limiares, experimentam quebrar as tábuas da lei.

Bravos e únicos, sentem porquê. E, porque sentem, **sabem!**

PROCESSAR

PARTE SEGUNDA

bibRIA

PROCESSAR

Processar é sujeitar os dados colhidos a minuciosa análise e estabelecer relações ordenadas das suas características. Arrumar de modo inequívoco, por forma a garantir a disponibilidade imediata no exacto momento da necessidade. Analisar e arquivar segundo cadeias de significação, que a vivência da sua assimilação deixou. O rasto de gosto ou desprazer será a senha para as chamadas futuras. Não me fales mais nisso, pá. Esquece. Nem quero ouvir o seu nome ou quem me dera lá voltar. Extrair de cada dado a sua essência, o seu *quorum*, o seu perfume. Estar ali, à mão. Disponibilidade. Dispor das ideias para com elas elaborar sínteses oportunas, prontas para a execução.

Evidente se torna, e óbvio, que a sua quantidade é altamente facilitadora de múltiplas combina(c)ções individualizadas, originais e únicas.

Mas, CULTURA tem fundamentalmente a ver com a qualidade dos materiais em reserva e com a qualidade do engenho organizativo, filtro epistemológico, sem concessões de consumismo e *marketing*, com rigoroso

controlo de afinidade a padrões de sobriedade, humanismo e progresso.

Fugir do lugar comum, do estereótipo, do que é imposto ou induzido. Tomar consciência da demagogia, da manipulação e do sub-liminar. Fazer *finca-pé*.

Like a bridge over troubled water, diz e canta o Paul Simon. Cantemos esse mergulho em nós, como passo primeiro do *conhece-te a ti próprio*, que faz tanto tempo, ele, o filósofo, pronunciou, prenunciando. Impedir que nos façam a cabeça, que nos transformem em feira, que nos encham como armazéns.

Controlo de qualidade. Bravo, Beja!

bibRIA

SELECCIONAR

Enfim.

Garantir o produto final interior, garantindo a utilização dos melhores *materiais*. Parece *moral*, mas não é. É **qualidade de vida**.

Encher-se a gente de disponibilidades claras, transparentes e significantes só pode resultar em atitudes significantes, transparentes e claras. São, assim, os Homens. Alguns, claro. Outros não seleccionam. Enchem-se do pior, deixam-se encher, pior ainda. Morrem habitualmente empanturrados de mediocridade, sapiência, gordura e álcoois, infectados pelo bolor das enciclopédias e por mil fumos, máscaras de seus desesperos. *Les uns et les autres*, como mostrava o realizador, entrelaçando todos com Ravel.

É na interioridade que se determina a diferença. De resto, exteriormente somos todos parecidos: a massificação tem o seu preço, mas evidentemente, os seus resultados.

A *nouvelle vague* já não é *nouvelle* assim tanto, a bossa nova envelheceu, o modernismo já foi, o *post* já vai a ir, a 3ª vaga já bate por cá e, em alguns, é já nítido o marulhar da 9ª onda! Oh, Alvin!...

E, enquanto nos envolve a voz e o entendimento de Kate Bush e outros, e enquanto o tempo deixa de ser passado, presente e futuro e a síntese se anuncia prenunciadora de algumas clarezas, milhões de milhões estão, ainda, nas *condições anteriores*, que não geram liberdade. Presos nas impossibilidades reais de assimilar (até pão, quanto mais cultural!), cativos das grandes fomes totais, porque elas se arrastam em *schèmes* organizativos, que nascem da desorganização da fraternidade e da justiça.

São livres para não ser. Qualidade, selecção, critério são medidores de acção, que umas vezes é impossível por carência objectal e outras é impossível por falência pessoal intrínseca, que se traduz na excessiva normalidade.

Incapazes de acção selectiva, são os que, invariavelmente gostam de margarina e, se não gostam, lá chegarão! Adivinharão facilmente qual o *prato* que lhes é dado a provar e, vitoriosos (então não se trata sempre de campeões?), exclamarão: mudar, para quê?

PERCEBER

Que se está mesmo à mercê.

Que o nosso cérebro é condição de acção consciente.

Perceber que é um ser aberto aos mil estímulos e que, além das cinco portas sensitivas, tem mais o sexto sentido, talvez, a ligação combinada, múltipla e diversificada dos outros, obtendo das suas inumeráveis conjugações resultados totalmente novos. Holismo?

Percepção é alerta à totalidade das captações.

Abaixo os profanadores de estímulos e fora com os vendilhões de ídolos.

O sentido do Templo mantem-se não obstante. Como os archotes que se transportam e iluminam no sentido real e semântico e permanecem como sinais. E, alguns verão a sua luz, apesar da fome, porque, de facto não se vive apenas de pão.

Mas que se perceba, de forma clara e inequívoca, a importância do pão de cada dia, estabelecida aliás, na sacralização do quotidiano através da oração primeira!

E, a chicote, os vendilhões serão expulsos, o espírito do Templo irromperá por entre os detritos e, um a um, fundir-se-ão em eco mil sussurros: já entendi!

A sarça voltará a arder, uma chama na noite e uma coluna de fumo no dia constituirão sinais de percepção, que nada têm de extra-sensorial. As procissões de homens sós segui-las-ão, algumas mulheres abandonarão os rebanhos e um certo esplendor cobrirá seus rostos.

Tratam-se pelos nomes, reconhecem-se na mediação dos séculos e encaminham-se para uma super-nova.

A mais recente, um cientista vislumbrou-a ontem. Deu-lhe nome, estabeleceu-lhe coordenadas, determinou a sua distância em anos-luz. Fica ao lado de um buraco negro de irresistível atracção.

A claridade vive nas margens dos abismos.

ORGANIZAR

As palavras são como as cerejas. Vêm aos molhos. Os sabedores chamam-lhes *schèmes*. Mas neles, os molhos não são casuais (e quem sabe se nas cerejas são?). Costumava dizer assim: com ovos, açúcar e calor posso fazer gemada, omolete ou ovos moles. Depende apenas da forma como organizar estes *materiais*.

Organizar é, então, ligar os dados para obter resultados, que se pretendem os melhores. Fazer malabarismos com as ideias colhidas na vivência, as lembranças, as invenções e... poder, como Arquimedes, gritar: EUREKA! Ser capaz da ternura em lume brando e ser capaz de chama ardente, depois. E, sem chamar-se Arquimedes, confirmar: achei!

Organizar é impedir o chavão. Introduzir na estrutura a condição de variabilidade, que permitirá o reequilíbrio dos elos e das forças. Novíssimo. Já Noé antecipou a resposta ao dilúvio. Organizando.

Sabia ao que se propunha: inventariou recursos e com eles multiplicou (em combinações de todos dois a dois) o

número fabuloso de hipóteses para o sucesso. Analisou-as, estudou-lhes a viabilidade e o interesse. Seleccionou as que resistiram aos critérios e agiu!

Guardou a preciosa carga de acção na Arca. Quando a chuva parou, a acção multiplicou-se e foi semente. O vento trouxe-a no Tempo e, quando chove, uns reorganizam-se, enquanto outros vêem chover.

bibRIA

Ser criativo é organizar de forma nova. Atirar-se sobre os dados e parti-los todos, extrair-lhes o suco e o sabor, o cheiro, a textura e a cor, almofariz, determinação e alquimia.

Nasce uma nova perspectiva, abre-se um caminho iluminado, Einstein, da Vinci e outros já vão nele e não fecharam sobre si os portões. Whitman chama-lhe Estrada Larga e canta: *Caminheiro avança!* Mas estamos ainda e só nos obscuros caminhos da nossa interioridade, jogando os tijolos possíveis da nossa construção.

Iremos até onde formos capazes de ir. Ninguém ultrapassa o horizonte que estabeleceu para si. Rasguem-se os limites, por favor. O mundo é para além. Habitaremos necessariamente as estrelas. Ficarão apenas os que não arredam a cortina. E se ficam nos conformes.

Criam, então, laços de conformidade com o já feito, o já visto, o já pensado. O que sei já me chega. Essa resignação, tão má como outra droga qualquer. Mas

pacífica e tranquilizante. O mesmo canto no sofá, o sofá no mesmo canto, o mesmo canto ña casa, a casa no mesmo canto. Sedentário, primeiro, fóssil, depois muito, às vezes, fóssil depois pouco. Criativo, então, nunca. Os materiais nunca mostram os seus outros rostos e não comunicam entre si para constituir blocos de significação nova.

As palavras são sempre certas, únicas e inequívocas, contêm sempre a verdade toda, nunca insinuem, nunca desmontam, nunca arriscam, nunca ousam, nunca brilham nas sete facetas da sua reflexão. Não dão para fazer anéis, porque o seu polimento não esconde a essência da monotonia.

Por mim, uso-os na boca.

bibRIA

PERSPECTIVAR

É alargar o âmbito do futuro.

A Ana Zanatti dizia: *mudei para perto do mar, porque me faz falta a linha larga do horizonte*. Mas isto foi a Zanatti. A gente, às vezes, fica com o horizonte a fechar-se, a fechar-se e não dá conta. Rasguem-se as cortinas dos olhos. Algumas perspectivas mantêm-se séculos, suportadas por esquemas sociais vários. Foi assim a perspectiva definidora do homem: corpo e alma, entidades distintas, separadas, sem nada a ver uma com a outra. Dicotomia, chamava-se. E chama-se ainda, nas cabeças que não moram perto dos mares.

Foi longo o reinado, mas evidente a morte do rei. E uma nova perspectiva nasceu: psicossomática de nome, do conhecimento científico, que tornou óbvia a evidência. A profunda relação e interdependência das estruturas biológica e psicológica fazem do homem que somos o ser uno. Inteiro.

Ser é reconhecer-se como essa unidade actuante, numa perspectiva sistémica e cibernética de relação total com o universo. Ninguém, aliás, pergunta à rosa porque floresce. É óbvio também.

E, quando os sinos dobram, é sempre um pouco por nós, claro.

Perspectivar é projectar, melhor, é acção projectiva, é espaço-tempo que medeia entre o eu e o horizonte. Nesse espaço tempo, a incidência dos anseios, dos saberes, dos medos e dos actos, que hão-de dar sentido à linha ondulatória do gráfico representativo da relação eu-cosmos. O futuro já hoje. Ou o futuro já nunca. Questão de perspectiva. Ou de capacidade de perspectivar.

bibRIA

RECONHECER

É, então, conhecer de novo.

Refazer o conhecimento, alterar a perspectiva, abrir-se à mudança, constituir-se de forma personalizada e dinâmica. Ou o contrário disso. *No meu tempo é que era bom.* Estratificar, mumificar, estagnar, perder todos os combóios nos caminhos de si. *Esta juventude não vale nada. São todos uns inúteis. Como isto endireitava sei eu...* vozes das relíquias fossilizadas que ainda respiram. Não se reconhecem no hoje, tão cegos de ontem. Não reconjugam os verbos. Conjugam-nos apenas, como na vez primeira. Nada de aprimorar. Tudo é inicial e acrítico.

Reconhecer simplesmente e, por ventura, é talvez dar a mão à palmatória e ser simples. Humildade, virtude velha e gasta (mas não de uso - não é, Yourcenar?), que não existindo como condição prévia, não permitirá o salto da nova aquisição, da nova interação, da nova perspectiva. Reconhecer é reconhecer-se! Capaz!

De quê?
De quanto?
De como?

Milhões de milhões de milhões (e poderia, matematicamente, continuar) de capacidades estão, *a priori* dadas ao ser humano. Edgar Faure refere que o ser humano apenas utiliza 10% dessas possibilidades cerebrais. Então de quanto seremos ainda capazes?

Prodigioso futuro!

Como? Você perguntou?

bibRIA

Despir-se de ideias velhas como as cobras da sua pele estreita. Esgueirar-se para a frente. Dar o salto.

Tão verdadeiro como o dos homens fugitivos das malhas dos seus pequenos impérios. Fugir do aperto das malhas exteriores e, mais difícil ainda, das interiores. Das que o império tece ainda. Porque no império pouco muda. Mudam sim, os que integram a caravana e com ela partem. Aí, cada manhã traz a liturgia do sol nascente e cada entardecer a suave lembrança das liturgias matinais. Ousar entrar na noite é confiar no amanhã. E nas claras madrugadas reensaiar a vida toda. Outra vez, de modo necessariamente diferente, necessariamente melhor.

Ousar ser diferente e, seguramente único, na beleza e no resplendor de ser.

Ousar ser igual porque aberto e fraterno, porque entendedor e disponível, porque comum e solidário.

Ousar os amores autênticos e as paixões violentas, ousar pisar as relvas e escrever nas margens, enviesar os carris (e não chamar a isso descarrilar), tirar, às vezes, o pé do estribo e soltar o alazão. Ousar brincar a boneca que não se brincou, lançar o pião que não se lançou, amar o outro, cuja relação já amornou, apanhar o combóio na estação onde agora se chegou. Chegou?

bibRIA

Ir ao encontro de um sentido. Ser o significante. O fermento. O gérmen da vida dos povos, que necessariamente os ultrapassa. O seu garante. A *fast lane*.

O João Aguiar chama-lhes Anciãos, mas são gente de todas as idades. Eu sou testemunha aqui, de tantos velhos ousados, criativos e plenos de futuro e de tantos novos enquistados, vazios, chochos e parados.

Tomem-me então, por testemunha dos que ousam partir e significar. Estou na berma da estrada, trinco um ramo de silva, tenho uma flor no cabelo e comovo-me ao vê-los passar! Vou vestir meu vestido longo, longo. Vou desnudar meus pés e arrumar meus anéis. Vou despir-me de símbolos e dar-lhes as mãos.

Ouvi falar de claridades cantantes, de cidades novas no ser de alguns homens.

Ouvi falar de praias futuras, de celebração da fraternidade, de gente em trânsito.

Tenho as mãos estendidas e roçam-me as vestes dos novos peregrinos. Fino perfume de laranjais e mar e esta inequívoca força...

ASSUMIR

Assumir a mudança e a diferença: terceira vaga também por dentro.

Passar depressa ao agir, nas mil facetas do caleidoscópio chamado cotidiano.

Assumir pequenas mudanças que virão, procuradas, conscientes, definidas numa perspectiva nova, transformada numa inabalável energia, capaz de desenraizar hábitos, desfazer preconceitos, estabelecer o controle possível do futuro. Ser, será então, ser de novo, todos os dias.

Assumir erros e reintroduzir dados novos de modo a que reformulações do Estar, sejam na essência, reformulações do Ser.

Assumir o que se diz e se faz.

Comer diferente, falar diferente, vestir diferente e permanecer igual naqueles parâmetros, que resistiram à

prova do tempo e se revelaram pilares personalizantes e gratificantes, num colectivo de equilíbrios e justiça.

Assumir o seu direito ao trabalho e assumir o seu direito ao repouso.

Partilhar os dois com quem aceite partilhar. No primeiro planear, agir, avaliar, reformular e ampliar. No segundo, FRUIR apenas.

Assumir o seu quadro, a sua melodia, a sua palavra, o seu gesto, o seu silêncio, o seu encantamento e a sua descoberta. E torná-los transparentes e habitáveis. Assumir enfim a mudança outra vez e ir embora.

Um enorme grupo passa por nós agora. São mulheres vestidas de negro, homens de barbas longas e levam consigo canções e crianças.

REFLECTIR

Com Exigência,
Rigor,
Coragem e
Integridade.

bibRIA

São a medida de todas as coisas:
palavras, ideias e actos.

bibRIA

Feita a recolha dos dados, a sua análise, o seu processamento, a sua integração, surgem as acções de resposta, os actos, os ditos, os feitos com os quais nos exprimimos, nos adaptamos (ou inadaptamos?), nos acomodamos (ou não), nos tornamos parte de um colectivo ou marginais dele. Tudo, afinal, depende do *antes* de agir. Ou do agir que tiver sido agido antes. E das ilações de ordem cognitiva e afectiva, que esse agido proporcionou, que, ou são de encanto, entusiasmo e luta e portanto, indiciadores de nova e poderosa acção, ou são de desencanto, tristeza e desalento e...

à luta!

bibRIA

bibRIA

Transformar o VERBO em ACTO.

Passar do conhecimento ao comportamento. Executar. Delinear o conjunto dos fazeres. A hierarquia dos fazeres. Fazer apenas. Saber fazer. Amar o que se faz. Aqui residem os fundamentos do equilíbrio.

Fazer por fazer. Indiferença. Resultante: uma onda de desinteresse destruidora em si mesma das energias possíveis.

Atenção mercenários de todos os fazeres: só a paixão compensa. Saber fazer traz o gosto e o produto. O produto é utilitário, o gosto é gratificante. Comporta as leis da Acção na sua relação com os materiais e o homem. Implica a descoberta, e é o trampolim da experimentação, da criatividade, da pesquisa continuada e do PRAZER. Faz-se já, porque a porta escusa desenha-se na frente e o ÁTRIO vem a caminho. Ama-se o que se faz. Deste modo, o trivial ganha novas significações. São os mesmos os olhos, outros os olhares.

Comem-se as iguarias com lógica e emoção e as refeições são MANUTENÇÃO e vida.

Gosta-se de água, pontes e rios e luta-se contra os que os poluem.

Gosta-se de vinhos velhos e celebram-se na caravana os ritos fraternos.

Respira-se de outra forma o ar fresco das manhãs e o perfume anilado dos esposos no banho.

Corre-se como se a energia fosse um cântico à vida e da mesma forma se repousa.

Assume-se o amor e suas mil nuances, novecentas e noventa e nove das quais estão, ainda, veladas. Somos, então, os OUTROS que partem para ser mudança até ao fim.

Connosco a caravana conta. Connosco a caravana canta. Canções esquecidas que as crianças recriam. Anciãos de nomes antigos contam lendas e falam de mudanças. De seus nomes Manuéis, Josés, Joões, Antónios, Marias, Anas, Helenas e outros, cujas passagens passam sem ser nomeadas.

bibRIA

Vem da força interior, que determina as tomadas de posição. É estabelecer objectivos, seleccionar os meios e, doa o que doer, ir em frente.

Lutar **contra** si próprio nas componentes desajustadas do comportamento. Vencer o seu próprio sedentarismo, a sua tendência para a inacção, abolir padrões de desajuste.

Lutar **com** os outros nas construções possíveis. E contra ninguém. Perdoem os rancorosos, que a todo o custo precisam de um inimigo. Para se ajustarem à raiva interior que os domina.

O ódio e o amor são transitivos.

CORRER

Deslocação em sentidos múltiplos, utilizando os membros inferiores em ritmo binário.

Pausa.

Os músculos encarregados da tarefa exigem um suplemento de sangue com oxigénio e nutrientes para executarem o trabalho. Alerta, os receptores nervosos fazem chegar ao coração insistentes sinais dessa necessidade. De imediato a resposta dá-se: um aumento da frequência cardíaca e do volume sistólico garantem o suprimento das necessidades detectadas. Deste modo simples, e simplista, é com as pernas que desta vez se manda no coração. Se obriga a trabalhar mais ou menos conforme desejarmos. Correndo, apenas.

É, então, nítido o acréscimo circulatório em todo o organismo, percorrido por um caudal energético que a cada célula, órgão, tecido vai deixar o quanto baste para um metabolismo equilibrado e rentável.

Falamos, claro está, da corrida entre limites de esforço, útil à manutenção da saúde e não da corrida nas suas formas de competição atlética, cujos objectivos são, naturalmente também, de outra natureza.

Correr em aerobiose sem que chegue a haver débito de oxigénio na relação fornecimento/consumo é manter a frequência cardíaca entre 140-160 pulsações por minuto.

Um aumento de todo o processo circulatório e o correspondente aumento da função circulatória garantem uma melhoria generalizada de todas as funções. Nas extremidades, zonas vulgarmente mais afectadas pelos problemas da má irrigação, os benefícios são imediatos e notórios.

A este aumento da vascularização (por utilização de terminais pouco activos em situações de sedentarismo) e à manutenção do caudal, que passa a ter um *leito* de percurso mais extenso, vai correspondendo uma equilibradora baixa da tensão (se, entretanto não houver factores em contrário, evidentemente).

Correndo, apenas.

São fundamentais os efeitos da corrida na manutenção da saúde. Podem ler-se, ser estudados e compreendidos, a fisiologia é acessível e clara, mas também aqui, **saber não basta** para que os efeitos sejam visíveis e rentabilizados. Essencial, em absoluto, é fazer corrida, de facto.

EXPRIMIR

Tornar-se transparente nas linguagens: a palavra dita, a carta, o canto, o gesto.

Tornar-se fonte.

Que, essa coisa chamada personalidade individual, jorre das mãos, dos olhos, das palavras, de modo a que outros recebam, entendam e partilhem. E, entendendo, estendam as suas mãos e as unam em cadeias sucessivamente mais longas, seguras e fortes. E estendam as suas vozes em similares frequências de entendimento e as palavras sejam sempre aquilo que são: elos.

Que, essa coisa chamada pessoa social, nasça em cada indivíduo, para que do favo se faça colmeia e, do enxame, jorre mel...

Que ninguém se recuse, inibindo em si ou guardando em si, o que de melhor a vida lhe deu: ser único. E por isso imprescindível. Que ninguém se poupe, se guarde, se cale, se feche, se isole. Que ninguém poupe palavras, porque, para tantos, elas podem ser a força, a coragem, o alimento...

Dar uma palavra pode ser o estilhaçar de dois silêncios. E cântico de duas solidões.

DORMIR

Dormir na forma.

A forma de dormir não é teste revelador de personalidade. Se dormir é, também exprimir, aqui, é o acto e o tempo do repouso. Imprescindível. Regularidade cíclica de coincidências com outras regularidades de dia-noite. Abrandamento nos ritmos biológicos - repouso funcional e de recarga, retempero e descompressão de circuitos nervosos intensamente solicitados nas tarefas do quotidiano vigilante. Silêncio nos caminhos do corpo, onde, por algum tempo, poucos estímulos exteriores passarão. Dormir em postura corporal correcta significa garantir o trajecto circulatório sem obstruções, quebras ou pressões que impeçam o sangue de chegar a zonas determinadas, provocando deficiente irrigação e seu cortejo de sintomas: adormecimento, formigueiro ou câimbras ou outros pequenos sofrimentos de por enquanto.

Atitude postural correcta da coluna vertebral, aliviando as zonas de conexão nervosa e promovendo o seu relaxamento progressivo. Equilíbrio na relação altura do colchão-almofada, suscitando igual e compensadora relação na região cervical, ponto fulcral na ligação coluna-cérebro...

Adequada relação de temperatura e liberdade na amplitude das vestes nocturnas são pormenores dum saber, que a urbanidade quase fez perder.

Garantir que o ar que se respira seja lavado e renovado e a noite fará seus milagres visíveis na manhã do dia seguinte.

Tirar, por vezes, o tempo de um cochilo: a sua necessidade é um sinal intermitente, amarelo do sistema nervoso. Insistir na vigilância pode significar *sinal vermelho* à vista...

Dormir é ver passar carneirinhos, se nada mais há para passar no *écran* das nossas imaginações. Produzir ondas *alfa* ou *beta*, elas sim, portas abertas para outras saídas. Porta de mundos outros, onde as capacidades se ampliam e onde se pode, mesmo voar.

Pairar sobre paisagens novas, atravessar longas distâncias temporais e ir onde não se pensava poder chegar.

Embarcar na 7ª onda, ultrapassar a velocidade do som e chegar lá antes, muito, do nosso grito.

A velocidade vezes o tempo é a margem do nosso infinito.

É o factor dominante da manutenção da saúde. Morre o peixe pela boca e o homem também.

Açúcar, sal e gorduras são elementos altamente excedentários na alimentação e altamente gravesos da saúde.

A obesidade, a diabetes, a hipertensão são factores de risco que têm como base os erros alimentares. Juntar outros factores de risco, faz a sua resultante aumentar proporcionalmente e a saúde diminuir de forma igualmente proporcional. De nada serve correr para regularizar a tensão se se continuar a ingerir sal em excesso. A saúde não permite discordâncias, nem ignorâncias nas correlações sistémicas. Ou seja, não dar uma no cravo e outra na ferradura.

O cavalo salta, naturalmente. E com razão.

Coordenar os saberes para agir de forma equilibrada e retirar dessa acção uma coisa tão simples como seja: bem-estar.

A ingestão de fibras celulósicas, como coadjuvante do processo excretor, leva a uma menor retenção de produtos residuais no organismo e consequente diminuição do teor de toxinas absorvidas, para além de uma regularização no funcionamento de todo o aparelho digestivo.

Esses pequenos vulcões chamados borbulhas, sinais de intoxicação alimentar, são a tentativa última (ou quase) de o organismo se libertar daquilo que de forma consciente ou inconsciente lhe foi dado ingerir. Explosões às centenas rebentam então, em silencioso grito de revolta, já que o corpo tem múltiplas linguagens.

Aprender a fazer a sua leitura para que o diálogo consigo próprio seja uma atitude esclarecida e consciente.

Comer saudavelmente é dar atenção ao uso abusado de pesticidas que, no organismo, têm efeitos cumulativos.

Comer lento para que os processos funcionais se estabeleçam, os sucos se produzam e actuem, os elementos úteis se assimilem e, naturalmente, as funções excretoras se realizem.

Comer lindo é comer com os olhos. Criar condições de desejo, abrir apetites, estimular funcionalidades, antecipar enzimas.

Comer pouco é dar tempo à vida. Evitar reservas desnecessárias, adiposidades extra com seus cortejos de doenças: esqueletos sobrecarregados dobram em ondas

de lordoses alternadas com cifoses ou descaem em coleantes escolioses descompensadas; articulações submetidas a peso excessivo, doentes como amortecedores relaxados; coração gasto na desesperada tentativa de tanto bombear; entupimento da rede circulatória pelo estreitamento progressivo dos calibres dos vasos sanguíneos; psicose da má auto-imagem, o desgostar de si e suas conseqüentes e progressivas negligências.

E, às vezes, comer muito é bom! Sôfrega e deliciadamente. Como se se mordesse alguém, como se a dentada fosse a sua marca na única maçã sobrando ainda da árvore do paraíso.

E que todos os pecados aí se resumam e se renovem. E mesmo os tímidos se sintam capazes de morder. E todas as frustrações se afoguem num doce pastel e nele se desfaçam como quem morre. E refeita a paz de forma instantânea, retome-se o equilíbrio de forma constante e demorada.

BEBER

Água. A descobrir.

Saborear a ausência de sabor. A frescura. A macieza e a pressa no correr. Dar um sentido real à palavra PUREZA.

Tomada em sorvidos golos. Muitos.

Banho interior. Um pouco de rio correndo em cada um. Lavando, arrastando, deixando atrás de si um leito visceral de saúde com lençóis de equilibrado PH.

Água quase sempre. Para que no fora do *quase* haja o espaço e o tempo da festa:

O golo doce, ácido, forte ou macio da loucura, que só a saúde permite.

À sua!!!

RESPIRAR

Será então, trazer ao consciente o acto primeiro. Beber o ar. E chorar depois. Em ritmo binário. Como o das marés. Como o do embalo nas canções e no balanço dos berços. Como o dia e a noite. Como a luz e a sombra. Um, dois... um, dois...

Transportar para o sangue ar lavado, oxigenado e puro. Utilizar em pleno a capacidade ventilatória. O quotidiano actual exige apenas um terço dessa capacidade. Mudar para o esforço controlado.

O sedentarismo reduz, portanto, em dois terços a oxigenação sanguínea. Adeus renovação celular, reforço energético. A mobilização respiratória permite a desconstracção do *plexo solar*, ponto fulcral da energia e que corresponde, nas milenárias culturas orientais ao *HARA*. Local onde, nas questões de honra, os orientais fazem *KIRI*. Por isso mesmo. A carga simbólica desta zona advém da sua capacidade de catalisar estímulos nervosos, tornando-se, frequentemente, num óptimo indicador de *stress*. A sua resposta-alarme é frequente, até nas crianças, quando a queixa *dor-de-barriga*

aparece antes de qualquer prova a prestar e da tensão emocional que daí advém. Outro tanto acontece nos adultos cumpridores, em cargos de responsabilidade: a mais que vulgar úlcera.

Respirar não é apenas essa fórmula instintiva, em dois tempos. Há respirar e saber respirar. Em estado de choque ligeiro, tantas vezes se aconselha: vá, respira fundo. Porque será?

São as pequenas perguntas que levam à reflexão e é a reflexão que leva à mudança.

A respiração não é apenas entrada de ar, é também expulsão. Dos elementos residuais, fruto das trocas gasosas. Que são prejudiciais e, portanto, devem ser fortemente compelidos a sair. Vários grupos musculares podem facilitar isso. Conhecê-los para mudar. E começar a respirar de novo. Como se fosse o dia primeiro e o ar estivesse fresco e lavado. Como se um sabor novo acontecesse, cada vez que se respira. E se pudesse sentir um pouco feliz por isso. E se pudesse, apenas por isso, procurar o ar livre, os parques, os jardins e os rios e, neles, gastar algum tempo, apenas respirando. Como se um outro banho purificador da interioridade brônquica se estendesse depois nos caminhos globulares. E um rio corresse em cada um, despoluído, despoluidor, vivificante, como tal.

O homem deste fim-de-século é um homem sentado. Já foi dito mil vezes. No sofá, no autocarro, no automóvel, na cadeira do escritório, do gabinete, do consultório, da sala de espera, da escola...

É o símbolo de uma época. Sedentário. Uma desactivação das funções, fixação de posturas corporais incorrectas e aparecimento das *doenças de civilização* são algumas das consequências imediatas desse sedentarismo. A limitação da actividade psíquica, por deficiente estimulação exteroceptiva, a instalação de hábitos de rotina, a monotonia, a apatia, a indiferença, o desinteresse, o desinvestimento do EU são o outro lado da moeda.. Como se uma redoma invisível cobrisse o homem e a mulher asfixiando-lhes as potencialidades, adormecendo-lhes as pulsões, fechando-lhes a porta da vida.

Um salutar murro na redoma é essa decisão de partir, utilizando os membros inferiores em ritmo binário, 1,2...

calmamente, como se outra vez se aprendesse que ANDAR é um privilégio.

O passeio dos alegres, o passeio dos saudáveis, o passeio dos conscientes. Vá, ande...

O que ir pode ser! Tantos gostariam de poder fazê-lo...

Juntar ao andar o respirar, o olhar, o fruir. Adicionar factores de acomodação equilibrada é colher frutos em progressiva bola de neve! A vida é a todo o momento uma coordenação neuro-motora nova e diferente. Algo muda sempre: no espaço a percorrer, no tempo do percurso, no objecto envolvente, no sujeito caminhante...

Andar demoradamente pelas cidades. Habitá-las de corpo inteiro, nos ritos que elas têm para oferecer. Manhãzinhas no mercado, colhendo o cheiro dos frutos maduros, das flores apanhadas, dos peixes frescos pescados nas madrugadas dos que andaram mais cedo... Fins de tarde nos cais das cidades com barcos, constatando como tudo na Natureza se mexe: a água flui e reflui, incessante, as gaivotas fazem todos os *loopings* que Fernão Capelo lhes ensinou e uma infinita variedade de pequenos seres diferentes andam...

Sestas nos jardins frescos onde a nossa infância se desfez em mil saltos à corda, quinhentos mil balanços do balouço que mais tempo nos ensaiou o acto de impulso para a frente e para cima...

Horas mortas no café das referências onde andar é

apenas trajecto interior para projecto exterior ou pausa na caminhada. Ou balanço para trás, impulsão do balanço seguinte.

Regressos a casa apetecidos, por caminhos longe, cheios nós de cansaço e desejo... o aquietar progressivo, o conviver da partilha, o doce encanto do reencontro notinha ainda, estrelas nos olhos, constelações lá dentro, onde a raiz da paz se enxerta na da saúde.

bibRIA

TRABALHAR

Fazer.

Saber fazer.

Amar o que se sabe fazer.

Utopia. Exceções. Competência. Alegria.

Não fazer. Má consciência. Insatisfação.

Pobreza. Carências. Muitas. Consequências. Tantas.

Fazer. Fazer. Rotina. Desgaste. Superestimulação. Cansaço. *Stress*. Quebra no rendimento. Salário. Inflação. Poder de compra. Redução. Insatisfação. *Stress*.

Mais trabalho. Mais salário. Mais cansaço. Mais rotina. Mais angústia. Menos tempo. Mais *stress*. Outro emprego?

Mais fazer. Face à vida. Face ao *stress*.

Merda de vida.

E a outra face?

Contraponto ao trabalho. Quebra consciente dos esquemas de rotina. Pedrada no charco.

Alívio na super estimulação de determinadas condutas.

Direito assumido. Pequenas loucuras. Ou grandes.

Riscos sociais.

Ruptura. Porque todos os dias podem ser sábado, Vinicius.

E, hoje, porque é sábado, vou praticar desporto.

E, amanhã, porque é domingo, leio e repouso.

E segunda falto ao trabalho.

E terça, os meus companheiros chamam-me louco.

E quarta, eu rio, rio, rio...

Quinta, de sapatos novos, vou retomar o meu FAZER.

Comigo, Vinicius, esses sábados são uma baralhação.

FRUIR

Há palavras que quase não se dizem, porque não se concretizam. Fruir é uma delas.

Outra vez o galopante curto prazo deste século que não deixa fruir nada. Por vezes, na velhice, usufrui-se de alguns bens de uso... mas fruir, apenas, é raríssimo.

Tempo, apenas tempo, cheio de nada...

Espaço, cadeira, canto, sala, jardim, cidade, viagem...

Sabores doces, dormentes na memória da infância...

Objectos desejados, loucos ou comuns como um par de sapatos novos ou uma flor para os cabelos...

Actos puros como banhos de corpo imerso ou um certo olhar, único...

Sabedoria antiga e esquecida. Outra vez perdida só por alguns. Para outros, é a fruição total e constante, indecorosa, parasita, quase obscena. E, algumas vezes, obscena sem quase.

São sempre os extremos com suas características, que, por o serem, se tornam distorcidas e aberrantes.

Também estes perdem o sentido da fruição. Acabam embotados nas suas capacidades perceptivas. Só grandes e pesados estímulos produzem algum acordar, quando não produzem um longo e profundo torpor. Alteração no limiar da sensibilidade e uma consequente necessidade de mais, de mais, de mais... E, todos os vendilhões felizes, por necessidades de consumo criadas na proporção directa dos seus rendimentos. Lorpas.

Quem, eles?

bibRIA

REMAR

Associar ao próprio esquema corporal o suave deslizar do objecto, barco, neste caso e momento. No mesmo e inicial ritmo binário que sobre a água projecta o todo em promessas líquidas de estranha flutuação.

Dilatam-se as narinas na exacta proporção do encantamento, que mil partículas de luz devolvem da água. Ouro e azul.

E um exclusivo sentir e único.

Taíñas saltam ao largo em fantasias coreográficas de que só elas conhecem o sentido. Projectam-se para o alto e as escamas faiscam na apoteose dos seus atrevimentos.

Remar contra todas as marés com a força e a decisão que acabarão por dar aos esforçados contornos, o subtil *design* de casco de caravela. E, de gente assim, nem é bom falar. É gente do mar. Conhecem-lhe a canção e o rumo, dançam-lhe na película azul e esgueiram-se no horizonte.

Enfunam a vela. Esperam o vento e casam com ele. Não o respiram apenas. Bebem-no. O vento é também para comer. Carregam-no no seu ser e são leves. Imponderáveis, estes homens práticos e suas práticas mulheres.

Fazem misturas de água e vento e retiram das suas sábias receitas os azimutes das suas noites, seus poentes e suas nascentes temperadas de sul e sol...

Levam crianças a bordo, vestidas de líquidos aerossóis iodados, com chapéus de maresia enfeitando-lhes os cabelos. Partem pelos rios e humanizam as paisagens, tocando as verduras das margens com a magia da sua confiança nos homens que não vão permitir que os vendilhões eternos e dispersos, conspurquem. Esperam neles com a mesma confiança com que esperam o vento.

Não têm motor eventual, os velejadores.

NADAR

Comer a água e seu sal.

Ser mar e ser. Flutuar. Líquidos abraços, longos estiramentos e a transponível transparência da safira líquida. Músculos alongados na extensão do gesto total. E a frescura de cada gota em cada poro e a simbiose perfeita das reminiscências primitivas. E o sabor das algas na pele, o roçar manso da onda e o marulhar de mil búzios na memória do gesto único. A música antiga das baleias dos setes mares. O enleio doce dos golfinhos redondos.

O baile molhado das algas mais fundas, que encenam palcos às mais belas estrelas do mar.

E um grito de gaivota liga o fio de indelével magia dos que habitam os mares mais puros e profundos.

Encontrar o OUTRO, a REGRA e o OBJECTO do jogo. Com eles, encontrar-se. Ser parte de.

Estar contido em linhas de força, de espaço e tempo, determinantes dos comportamentos pessoais.

Assimilar, em curtíssimos espaços, esquemas estruturais com objectivos claros e definidos. E ajustar-se.

Interpretar a linguagem gestual e com o seu próprio gesto completar esses vivos diálogos de silêncio.

Correr, agarrar, lançar, parar, olhar, arrancar e, de novo, parar e correr como se o lúdico fosse a síntese de mil verbos, mil acções conjugadas de ser, estar, querer, fazer, gostar e viver, num só instante. Respirar e pensar são apenas componentes tão reais, como o bater do coração em ritmo e esforço controlados tal como o prazer simples de estar vivo.

Um homem não jogado tem o ser do brinquedo não brincado. É uma experiência não realizada, um licor nunca provado, um violino nunca tocado. Da sua acção motora nunca os acordes de empatia, simpatia ou sinfonia surgiram. Dos gestos que não houve, dos loucos

gritos que não gritou, das esplendorosas explosões do Eu não deu sinais. Outras castrações, outras falências, outras formas de não ser, sendo. Fica, assim, subentendido o empata. O que não ata, nem desata. O que não morde, nem larga a meia. O que não come nem deixa o prato. O que não ama e não liberta.

E, claro, a sua correspondente em género feminino: a mulher não brincada, não agida, mal amada. Os que nunca se permitem o jogo e seus mistérios, suas catarses, suas emoções, seus cansaços e suas extremas alegrias.

→ E os que jogam tudo. Eles próprios, no fim.

E os que não respeitam as regras. E subvertem todo o jogo, alterando os códigos. Ocupadíssimos no que lhes parece muito sério, são gente que não ouve o mar, nunca sentiu a caravana passar e desconhece os cânticos da manhã clara. Jogam, mas na Bolsa.

Em qual? Pergunta-se.

Vencer? O que é vencer?

É estar na luta e querer vencer.

É o **antes** da vitória.

É tudo o que a determine.

É ter vencido, mesmo que depois se perca. É a intenção, mais do que a final.

É processo, não é produto.

É jogo, não é resultado.

Vencer?

Que é vencer?

RELAXAR

Descontrair.

bibRIA

Interferir na estrutura biopsicológica por abrandamento.

Tensão desfeita, nó desatado, tónus equilibrado, emoção liberta. Auto-controle. Técnica.

Descoberta. Chave.

Rodar a chave.

E, se a porta não se abre, o *écran* não se ilumina, desconhecidos são os caminhos do labirinto.

A Águia não rasgará com seu voo, novos percursos a Minotauro.

É aqui que o jogo se decide.

A vitória reside na antecipação. A estratégia é simples: a equipa dos factores de risco não desarma. Sempre juntos.

Quem não controla a alimentação torna-se pesado e obeso. O obeso tem dificuldade em mexer-se - é um sedentário. O sedentário não pratica nenhuma forma de exercício físico - é um inactivo. No inactivo, jogam, habitualmente, a hipertensão, a diabetes e o *stress*. O *stressado*, com frequência, abusa do álcool e do tabaco.

A equipa de ataque está quase completa. Actua em bloco e, raramente perde. É silenciosa e organiza-se com alguma lentidão.

É aqui que o jogo se decide.

Furar-lhe o esquema, quebrando alguns elos da cadeia. Antes que se torne irremediavelmente vencedora. Por K.O..

CELEBRAR

Obrigada Antoine.

Pela chaleira e pela hora do chá à tardinha. Pelos hábitos que estabelecem os ritos e pelos objectos, que os significam. Pela carga de significação do que, ainda ontem, era banal.

Pelo sentido das coisas.

Pela posse dos sentidos, em vez de pela posse das coisas.

Pelos passeios na cidadela, pela vigília das sentinelas na fortaleza, pela sede nas longas travessias e pelos poços perdidos nos desertos.

Pela visão distanciada do veleiro, que me retirou a ilusão do rebite.

Obrigada, também, pela palavra espelhada, onde a verdade tem mil faces e a luz se despede para vir. E nela, todas as celebrações do nascer, do viver e do morrer: daí estes nós e estes laços - não é António? - que nos atam, depois do tempo, além do tempo.

Fios invisíveis da segurança, pontes do Eu para os outros, caminhos do Eu para as coisas em espaços comuns, cujas coordenadas não têm norte. Celebremos.

Devo ao meu tio Fausto, a aprendizagem desta noção. Foi assim.

Ele tinha chegado de África e conversava com um amigo das suas experiências e conhecimentos comuns além do mar. Relembaram um tal...

Não o amigo não se lembrava.

- Estava em Benguela, pá! Baixo, gordo...

Não, ao amigo não lhe vinha à ideia.

- Então não te lembras, pá?

- Caraças! Era aquele gajo que nunca **cabia no verbo**.

Aí, eu própria me interessei pelo tal cidadão.

- Tio, ele quê?

- **Não cabia no verbo, não.** Olha, quando aparecia lá nos caminhos de ferro, dizia em altas vozes: - Vão descarregar aquele vagão e depressa! - Logo a seguir: - Vocês aí, vão carregar aquelas duas toneladas de açúcar. E tu, rapaz, vai levar aquele camião à linha três. - Aquele tipo, acrescentava meu tio, chateava-me só porque nunca, **nunca cabia no verbo. Cum camano!**

DECIDIR

Acabou de ler.

Se nada deseja mudar, volte ao princípio. **Caiba no verbo.** Leia de novo, desta vez nas entrelinhas. Semeie, ao longo dos textos, palavras mágicas. São como espelhos. Multiplicam as imagens e é preciso atentar nelas, para outros possíveis.

Se depois disso nada quiser mudar, grite, lamente o dinheiro gasto, proteste junto dos seus amigos. Quem sabe? Talvez dessa acalorada luta, nasça a palavra exacta para si.

Se acabou de ler e quer mudar tudo... calma! Você não é um super-homem. É homem, apenas.

Mude devagar e deixe alguma coisa para mudar depois.

Doutro modo, você será, amanhã, um homem desactualizado.

Índice

INTRODUÇÃO

PARTE PRIMEIRA

1. O QUE É A BIBLIA
2. A BIBLIA E A VIDA
3. A BIBLIA E A CULTURA
4. A BIBLIA E A LINGUAGEM
5. A BIBLIA E A HISTÓRIA
6. A BIBLIA E A FILOSOFIA
7. A BIBLIA E A CIÊNCIA
8. A BIBLIA E A ARTE
9. A BIBLIA E A MÚSICA
10. A BIBLIA E O TEATRO
11. A BIBLIA E O CINEMA
12. A BIBLIA E A LITERATURA
13. A BIBLIA E A PSICOLOGIA
14. A BIBLIA E A PEDAGOGIA
15. A BIBLIA E A EDUCAÇÃO
16. A BIBLIA E A SAÚDE
17. A BIBLIA E O ESPORTE
18. A BIBLIA E O TRABALHO
19. A BIBLIA E O Lazer
20. A BIBLIA E O FUTURO

21. A BIBLIA E A FAMÍLIA
22. A BIBLIA E O AMOR
23. A BIBLIA E A PAZ
24. A BIBLIA E A JUSTIÇA
25. A BIBLIA E A LIBERDADE
26. A BIBLIA E A RESPONSABILIDADE
27. A BIBLIA E O RESPEITO
28. A BIBLIA E A EMPREENHABILIDADE
29. A BIBLIA E A INICIATIVA
30. A BIBLIA E A CRIATIVIDADE
31. A BIBLIA E A INTELIGÊNCIA
32. A BIBLIA E A SABIDURIA
33. A BIBLIA E A FORÇA
34. A BIBLIA E A PERSEVERANÇA
35. A BIBLIA E A FÉ
36. A BIBLIA E A ESPERANÇA
37. A BIBLIA E A CARIDADE
38. A BIBLIA E A HUMILDADE
39. A BIBLIA E A GRATIDÃO
40. A BIBLIA E A ORÇÃO
41. A BIBLIA E A MEDITAÇÃO
42. A BIBLIA E A REFLEXÃO
43. A BIBLIA E A ESCUTA
44. A BIBLIA E A DOAÇÃO
45. A BIBLIA E A RECEBIMENTO
46. A BIBLIA E A AGRAÇAS
47. A BIBLIA E A GLÓRIA
48. A BIBLIA E A HONRA
49. A BIBLIA E A REVERÊNCIA
50. A BIBLIA E A ADORAÇÃO

Quem, eu?

PARTE SEGUNDA

51. A BIBLIA E A VIDA
52. A BIBLIA E A CULTURA
53. A BIBLIA E A LINGUAGEM
54. A BIBLIA E A HISTÓRIA
55. A BIBLIA E A FILOSOFIA
56. A BIBLIA E A CIÊNCIA
57. A BIBLIA E A ARTE
58. A BIBLIA E A MÚSICA
59. A BIBLIA E O TEATRO
60. A BIBLIA E O CINEMA
61. A BIBLIA E A LITERATURA
62. A BIBLIA E A PSICOLOGIA
63. A BIBLIA E A PEDAGOGIA
64. A BIBLIA E A EDUCAÇÃO
65. A BIBLIA E A SAÚDE
66. A BIBLIA E O ESPORTE
67. A BIBLIA E O TRABALHO
68. A BIBLIA E O Lazer
69. A BIBLIA E O FUTURO

ÍNDICE

INTRODUÇÃO

7

PARTE PRIMEIRA

OLHAR	11
OUVIR	12
IR	14
COMER	15
BEBER	18
CONVERSAR	19
CHEIRAR	21
LER	23
TER	26
PARAR	28
SER	30
SENTIR	32

bibRIA

PARTE SEGUNDA

PROCESSAR	35
SELECIONAR	37
PERCEBER	39
ORGANIZAR	41
CRIAR	43
PERSPECTIVAR	45
RECONHECER	47
OUSAR	49
PARTIR	51
ASSUMIR	52
REFLECTIR	54
ASSIMILAR	55

PARTE TERCEIRA

AGIR	59
LUTAR	61
CORRER	62
EXPRIMIR	64
DORMIR	65
COMER	67
BEBER	70
RESPIRAR	71
ANDAR	73
TRABALHAR	76
VARIAR	77
FRUIR	78
REMAR	80
VELEJAR	81
NADAR	82
JOGAR	83
VENCER	85
RELAXAR	86
PREVENIR	87
CELEBRAR	88
CABER	89
DECIDIR	90

ÍNDICE

bibRIA

O texto deste livro foi composto em caracteres Helvetica com o processador Writer Plus de Roger Rainero.

Mnemósine, Artes Gráficas, Design e Comunicação Visual
Setembro/1988

RECONHECER°OUSAR°PARTIR°ASSUMIR°REFLECTIR°ASSIMILAR°FRUIR°REMAR°VELEJAR°NADAR°JOGAR°VENCER°RELAXAR°LER°TER°PARAR°SER°SENTIR°PROCESSAR°SELECIONAR°PEIR°ASSIMILAR°AGIR°LUTAR°CORRER°EXPRIMIR°DORMIR°COMER°RELAXAR°PREVENIR°CELEBRAR°CABER°DECIDIR°OLHAR°OLCCIONAR°PERCEBER°ORGANIZAR°CRIAR°PERSPECTIVAR°RECOIRMIR°COMER°BEBER°RESPIRAR°ANDAR°TRABALHAR°VARIAR°FR°OLHAR°OUVIR°IR°COMER°BEBER°CONVERSAR°CHEIRAR°LEFPATIVAR°RECONHECER°OUSAR°PARTIR°ASSUMIR°REFLECTIR°AS°VARIAR°FRUIR°REMAR°VELEJAR°NADAR°JOGAR°VENCER°RELIRAR°LER°TER°PARAR°SER°SENTIR°PROCESSAR°SELECIONALECTIR°ASSIMILAR°AGIR°LUTAR°CORRER°EXPRIMIR°DORMIR°CENCER°RELAXAR°PREVENIR°CELEBRAR°CABER°DECIDIR°OLHASELECIONAR°PERCEBER°ORGANIZAR°CRIAR°PERSPECTIVAR°°DORMIR°COMER°BEBER°RESPIRAR°ANDAR°TRABALHAR°VARIACIDIR°OLHAR°OUVIR°IR°COMER°BEBER°CONVERSAR°CHEIRAR°PECTIVAR°RECONHECER°OUSAR°PARTIR°ASSUMIR°REFLECTIR°LHAR°VARIAR°FRUIR°REMAR°VELEJAR°NADAR°JOGAR°VENCER°R°CHEIRAR°LER°TER°PARAR°SER°SENTIR°PROCESSAR°SELECO°REFLECTIR°ASSIMILAR°AGIR°LUTAR°CORRER°EXPRIMIR°DOFAR°VENCER°RELAXAR°PREVENIR°CELEBRAR°CABER°DECIDIR°AR°SELECIONAR°PERCEBER°ORGANIZAR°CRIAR°PERSPECTIVMIR°DORMIR°COMER°BEBER°RESPIRAR°ANDAR°TRABALHAR°V°DECIDIR°OLHAR°OUVIR°IR°COMER°BEBER°CONVERSAR°CHEIFERSPECTIVAR°RECONHECER°OUSAR°PARTIR°ASSUMIR°REFLEBALHAR°VARIAR°FRUIR°REMAR°VELEJAR°NADAR°JOGAR°VENC°SAR°CHEIRAR°LER°TER°PARAR°SER°SENTIR°PROCESSAR°SELE°MIR°REFLECTIR°ASSIMILAR°AGIR°LUTAR°CORRER°EXPRIMIR°D°JOGAR°VENCER°RELAXAR°PREVENIR°CELEBRAR°CABER°DECIDI°SSAR°SELECIONAR°PERCEBER°ORGANIZAR°CRIAR°PERSPEC°PRIMIR°DORMIR°COMER°BEBER°RESPIRAR°ANDAR°TRABALHAER°DECIDIR°OLHAR°OUVIR°IR°COMER°BEBER°CONVERSAR°CH°PERSPECTIVAR°RECONHECER°OUSAR°PARTIR°ASSUMIR°REFRABALHAR°VARIAR°FRUIR°REMAR°VELEJAR°NADAR°JOGAR°VEERSAR°CHEIRAR°LER°TER°PARAR°SER°SENTIR°PROCESSAR°SE°SUMIR°REFLECTIR°ASSIMILAR°AGIR°LUTAR°CORRER°EXPRIMI°R°JOGAR°VENCER°RELAXAR°PREVENIR°CELEBRAR°CABER°DEC

bibliA