



Ariane Borges

Pra Viver

Uma vibrante jornada de 30 dias

Edição
Independente

Pra Viver

Uma vibrante jornada de 30 dias



Esta publicação foi realizada no âmbito da pesquisa de mestrado “Cozer bolos/Coser livros - Autopublicação de livros: ação pedagógica e artística na cidade de Goiás (GO)” realizada por Wagner Falcão Carlos, docente de Artes Visuais do Instituto Federal de Goiás e estudante do Programa de Pós-graduação em Arte e Cultura Visual da UFG. O conteúdo do livro é de responsabilidade da autora Ariane Borges.

Ariane Borges

Pra Viver

Uma vibrante jornada de 30 dias

1ª Edição

Goiás/GO - Edição Independente

2021

© 2021 Ariane Borges

Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida por qualquer meio, sem prévia autorização da autora.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Borges, Ariane Magda
Pra viver [livro eletrônico] : uma vibrante
jornada de 30 dias / Ariane Magda Borges. -- Goiás,
GO :
Ed. da Autora, 2021.
PDF

ISBN 978-65-00-28961-9

1. Aquarelas - Arte - Brasil 2. Autoestima
3. Diários 4. Ilustrações - Coletâneas I. Título.

21-77462

CDD-751.422

Índices para catálogo sistemático:

1. Aquarela : Pinturas : Técnicas 751.422

Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

Imagem da capa Ariane Borges

Texto e ilustrações Ariane Borges

Diagramação Wagner Falcão Carlos

Conselho Editorial Ariane Magda Borges; Késsia Cristina Noleto da Costa; Valdeir Gomes Pereira Júnior;
Wagner Falcão Carlos

Àqueles que buscam motivos pra viver,
amar a vida e partilhá-la com outras pessoas.

Agradeço ao Autor da vida, que nunca me desamparou e me concede incontáveis motivos para que eu ame viver. À família e amigos que tanto amo e que são alguns desses motivos. A todos que me incentivaram a produzir esse livro, em especial, o professor e amigo, Wagner Falcão.

SUMÁRIO

Prefácio	11		
Apresentação	15		
Dia 01 - Borboleta	17		
Dia 02 - Caju	19		
Dia 03 - Ipês	21		
Dia 04 - Bem-te-vi	24		
Dia 05 - Bem-me-quer	27		
Dia 06 - Pequi	29		
Dia 07 - Tucano	32		
Dia 08 - Banana	34		
Dia 09 - Fogo	37		
Dia 10 - Música	39		
Dia 11 - Peixe	41		
Dia 12 - O Sol	43		
Dia 13 - Girassol	46		
Dia 14 - Cuscuz	48		
Dia 15 - Leão	50		
		Dia 16 - Limão	52
		Dia 17 - Topázio	54
		Dia 18 - Hibisco	56
		Dia 19 - Onça	58
		Dia 20 - Abraço	60
		Dia 21 - Abelha	63
		Dia 22 - Escalada	65
		Dia 23 - Olhar	68
		Dia 24 - Jogos	71
		Dia 25 - Pimentão	73
		Dia 26 - Família	75
		Dia 27 - Pet	77
		Dia 28 - Bicicleta	80
		Dia 29 - Aniversário	82
		Dia 30 - Pérola	84
		Posfácio	89

PREFÁCIO

Conheci Ariane há alguns anos em um acampamento. Na ocasião, não percebi que ela me observava à distância enquanto eu comprava a blusa azul que era tema do evento. De todas as frases do mundo que poderiam iniciar uma amizade, a dela para mim foi: “essa blusa azul combina com aquele seu short amarelo.” Não muito depois, iria descobrir que essa frase despretensiosa (e certa, uma vez que as peças, sim, combinavam) partia não só de uma arquiteta perspicaz, mas de uma artista dotada de grande sensibilidade.

Acompanhei o nascimento deste livro antes mesmo dele pretender ser livro. Realizei a jornada “Pra Viver” em tempo real, quando, em Setembro de 2020, a autora decidiu brindar seus seguidores nas redes sociais com a publicação diária de suas aquarelas, acompanhadas de textos curtos e profundos que levavam a refletir sobre o significado de viver.

O momento de produção, portanto, acabou sendo propício, ainda que não tenha sido o mais afortunado para a história da humanidade. Talvez em função mesmo desse instante histórico resida a importância do livro que você tem em mãos. Em tom de

amigável conversa, ele nos faz lembrar o privilégio que é passar por essa vida e vivê-la de forma grata, sábia e colaborativa.

As reflexões propostas por Ariane, você vai logo perceber, encontram inspiração em elementos simples da natureza, que vão desde os ipês, o pequi e as bananas, até o bem-te-vi, o tucano e o leão. Porém, ela não deixa de também se inspirar naquilo que é essencialmente humano, como a família, o abraço e o olhar.

O escritor Alberto Manguel escreveu, certa vez, que nós somos, em essência, criaturas de imagens. Partilhamos, de alguma forma, da experiência de sermos espectadores, mesmo que não sejamos necessariamente espectadores especializados.

Entretanto, as imagens são silenciosas. Elas não falam comigo ou com você diretamente. Por isso, muitas vezes, precisamos contemplá-las mais detidamente para ver seus detalhes e, quem sabe, buscar um sentido nelas.

O que raras vezes nos damos conta é que, a cada momento que entramos em contato com imagens, elas acabam sendo traduzidas nos termos da nossa própria experiência. Isso significa que sua experiência com as imagens é projetada por aquilo que você é.

“Pra viver”, portanto, consiste em uma jornada pessoal. Você terá como acompanhante

a narrativa de Ariane sobre as imagens, claro, mas sobretudo sobre a vida. Desejo que você aprecie todas as imagens e deguste todos os textos. Construa a narrativa da sua vida, mesmo que o momento não pareça (ou que não seja) perfeito, e se permita viver.

Débora Loane

APRESENTAÇÃO

Os textos e ilustrações contidos neste livro foram produzidos ao longo do mês de setembro de 2020, mês que marca o início da primavera no Hemisfério Sul. Nele, o frio invernal sai de cena para dar lugar ao calor do Sol, que irradia cada dia mais intensamente, fazendo a vida florescer.

Contagiada pelas sensações da primavera e pelo desejo de resistir às dificuldades vivenciadas naquele ano, de trazer à tona os bons pensamentos e de despertar um olhar positivo diante da vida, decidi expressar-me por meio de 30 aquarelas em tons de amarelo associando-as a relatos de experiências pessoais.

“Pra Viver” pode ser apreciado como um diário de valorização da vida. Desejo, portanto, que seu coração seja aquecido pela leitura e contemplação!

Com carinho,

Ariane

Dia 01 - Borboleta

Em memória de David Allysson

Começo com uma borboleta por ela ser um símbolo de transformação e superação. Uma lagartinha que se envolve em um casulo e luta contra as pressões internas e externas em sua metamorfose.

Ao final do processo, ela se ergue com uma leveza de encantar os olhos e alça voo para novas experiências. Agora, de flor em flor, ela poliniza sementes de vida e espalha o amor por onde passa.

Quem a observa linda, plena e voando, não imagina o que ela passou para chegar aonde chegou. Mas ela vai continuar aí, voando, pousando, e voando novamente, cumprindo sua missão de espalhar vida e sementes do amor.



Dia 02 - Caju

O caju é um dos símbolos da minha cidade, Natal-RN. É lá que se encontra o denominado Maior Cajueiro do Mundo. Mas, por ser muito abundante na região, muitas vezes esse fruto é desperdiçado e não recebe o devido valor. Um dia eu soube que em outras regiões do Brasil apenas duas unidades chegavam a custar mais do que o preço pago por quilos da fruta. Eu quase não acreditei! Como podia uma fruta que comumente recebíamos aos baldes, dos vizinhos, amigos e familiares, custar tão caro no próprio país?

Em Goiás, conheci uma espécie diferente de caju, o cajuzinho-do-cerrado, também conhecido como cajuí. De sabor levemente mais ácido, bem menor em tamanho e com suco geralmente de tonalidade rosada. No quintal da casa onde moro, tenho um desses cajueiros e posso dizer: como é bom poder sentir o cheirinho e experimentar a delícia desses frutos! Eles ficaram ainda mais saborosos depois que eu soube que há lugares no Brasil em que as pessoas não têm acesso a nenhuma das espécies que conheço.

Você já provou caju? Já experimentou o doce, o suco ou a castanha-de-caju, ou mesmo ele com sal? Essa é apenas uma das incontáveis delícias de viver!



Dia 03 - Ipês

Entre o final do mês de julho e o início de setembro os ipês começam a florir! E como são encantadores! É impossível não notar essas árvores que substituem completamente suas folhas por flores. Brancas, cor-de-rosa, ou amarelas, elas não passam despercebidas. Seja na estrada, nos canteiros urbanos, caminhando pelas ruas ou passeando em algum bosque, facilmente somos surpreendidos pela exuberância de seu colorido.

No entanto, quem vê um ipê florido tende a esquecer que é necessário um processo de renovação. As folhas se vão e dão lugar às delicadas flores. Durante a transição, os galhos secos nos fazem pensar que a árvore não vai resistir à passagem do tempo e às intempéries, mas é justamente aí que ela começa a ressurgir em sua plenitude, e seu colorido enche de alegria quem o contempla.

Mas chega um tempo em que as flores também caem, revestem o chão de cor e secam-se. Inicia-se um novo ciclo. Assim é a vida, e a renovação é necessária para a própria manutenção e sobrevivência. Diante deste belo processo de transformação há uma analogia que não podemos esquecer: a despeito de todas as mudanças que são necessárias, a essência, aquilo que dá estrutura à árvore, deve ser perene, isto é, a raiz e

o tronco permanecem firmes e praticamente inalterados.

Pense nisso: qual a sua essência?

As adversidades podem nos conduzir a mudanças e com elas passarmos por angústias e sofrimentos. Mas se tivermos clareza da nossa essência, sempre poderemos retornar à nossa raiz, às nossas origens e, firmados nelas, obter a força necessária para continuarmos a jornada, às vezes plenos e radiantes, outras vezes secos, aparentemente prestes a sucumbir, mas por dentro sempre haverá uma vida latente, prestes a ressurgir.

“Em tudo somos atribulados, porém não angustiados; perplexos, porém não desanimados; perseguidos, porém não desamparados; abatidos, porém não destruídos; [...] Por isso, não desanimamos; pelo contrário, mesmo que o nosso homem exterior se corrompa, contudo, o nosso homem interior se renova de dia em dia.” (2 Coríntios 4: 8, 9, 16)



Dia 04 - Bem-te-vi

Quem já ouviu este gracioso pássaro cantando sabe como é bom pensar na onomatopeia que lhe confere seu nome popular, “bem-te-vi”, como um recado sobre nosso estado e aparência. Afinal, gostamos de ser bem-vistos e, além disso, também queremos estar bem e assim permanecer.

O bem-te-vi é um pássaro que, embora seja comum vê-lo sozinho, por vezes o encontramos em um pequeno grupo de três ou quatro, nos galhos de alguma árvore, e quando em contextos urbanos, nos fios de telefone ou antenas de televisão. Eles parecem se reunir de tempos em tempos pra conversar, colocar o papo em dia, e saber como passam seus “compadres e comadres”. Para eles uma pocinha d’água já é motivo de grande festa!

Mas, ao pesquisar sobre seus vários nomes populares, descobri que há uma outra onomatopeia, que também dá nome a estes graciosos passarinhos: “triste-vida”. Isso mesmo, um som parecido, mas o sentido da expressão é completamente oposto. Me fez lembrar que o que vemos e ouvimos passa pelo filtro das nossas emoções e sentimentos e altera aquilo que nos é comunicado, até mesmo o canto do pássaro.

Então eu decidi ouvir uma gravação desses pequenos cantores em suas prosas, e constatei: A expressão “bem-te-vi” se encaixa tão bem que não há espaço para outra interpretação! O simpático passarinho traz seu recado: bem-te-vi! bem-te-vi! bem-te-vi! Esse é o desejo de toda gente que te ama, a começar pelo Criador. Hoje e sempre queremos: bem-te-ver!

“Vejam os passarinhos que voam pelo céu: eles não semeiam, não colhem, nem guardam comida em depósitos. No entanto, o Pai de vocês, que está no céu, dá de comer a eles. Será que vocês não valem muito mais do que os passarinhos?” (Mateus 6:26)



Dia 05 - Bem-me-quer

Rústica e ao mesmo tempo delicada, as margaridas se espalham facilmente pelos campos e nos enchem os olhos com seus brancos com pontinhos amarelos. Elas também são encontradas nas versões inteiramente amarelas, e como são belas!

Certa vez eu li que a margarida, na verdade, é uma inflorescência, isto é, cada “pétala” é uma flor. Então, poderíamos dizer que ela é um buquê em si mesma, o que chega a ser irônico, pois tantas vezes a margarida é usada de forma ingênua e inocente por quem anseia descobrir se é correspondido(a) pela pessoa amada. Entre “bem-me-quer” e “mal-me-quer”, as pétalas da flor são arrancadas uma a uma. O que nos traz a seguinte lição: a constante busca pela aceitação do outro é perigosa e geralmente resulta em despedaçar-se a si mesmo. Lembre-se, você é uma “inflorescência”! Antes de buscar ouvir o “bem-me-quer”, comece a dizer: “bem-me-quero”! É um dos passos essenciais do “amar ao próximo como a ti mesmo”. Apenas encha-se do amor divino e do amor-próprio, e o amor naturalmente transbordará de ti!

A você, querido(a) leitor(a), dedico essa margarida para dizer: “bem-lhe-quero”! Se estas palavras te fazem bem, que tal passá-las adiante?



Dia 06 - Pequi

O pequi é um dos símbolos de Goiás e está presente na vastidão da região compreendida pelo Cerrado. Ele pode ser encontrado desde o Sul do Ceará até o Paraná. Mas o fruto do pequizeiro costuma dividir opiniões. Com ele não tem meio termo, ou você ama ou detesta! Até vir morar em território goiano, eu estava no segundo grupo. Só havia experimentado uma vez, quando visitei algumas cidades do Ceará.

O pequi precisa ser cozido antes de ser consumido. Ele tem um sabor bem forte e, por ser gorduroso, a digestão não acontece tão rapidamente, o que nos faz lembrar dele por algumas horas depois da refeição. Este, provavelmente, é o motivo de algumas pessoas não gostarem da iguaria goiana, pois além do sabor prevalecente, o aroma é bastante marcante.

Embora eu não tenha apreciado desde a primeira vez que provei, eu resolvi insistir, e foi somente na terceira tentativa que meu paladar não somente se adaptou, como se apaixonou pelo pequi. Hoje é difícil resistir a uma boa galinhada com pequi. É, acho que já posso me considerar naturalizada goiana ou vila-boense!

E quanto a você, qual sua experiência com o pequi? Se você nunca provou, vou logo lhe avisando: cuidado com o caroço! Embora tenha uma polpa macia e succulenta, o caroço do pequi é cheio de espinhos. Não se deve mordê-lo, mas roer aos poucos, evitando que algum espinho fique encravado no céu da boca. Como diria o provérbio português: “Cautela e canja de galinha não fazem mal a ninguém!”.

A reflexão que faço a partir da minha experiência com o pequi é que precisamos ter a disposição de querer apreciar o desconhecido e não podemos achar que a primeira impressão tem de ser determinante. Às vezes é necessário insistir um pouco mais para adaptar o paladar, o olhar e o coração para apreciar o novo. Entretanto, também é preciso ter cautela, pois há espinhos escondidos, mas não podemos nos deixar vencer pelo medo. Arriscar-se faz parte da vivência humana. Viver é um risco, mas “quem não arrisca, não petisca!”



Dia 07 - Tucano

A primeira vez que vi um tucano foi em 2006, quando visitei a chácara dos pais da minha amiga Juliana, em Brazlândia – DF. Nós estávamos em meio a um pomar de ponkan, o que em si já consistia em um motivo de grande alegria para mim, pois era a primeira vez que eu visitava uma plantação como aquela repleta de frutos. Para tornar aquela experiência ainda mais incrível, um tucano passou por ali, voando entre as árvores mais altas. Eu fiquei maravilhada, pois sempre o achei muito belo pelas fotos e vídeos que havia visto.

Antes de vir morar no Centro-Oeste eu não sabia que essa ave tem uma grande variedade de espécies – aqui, na região, as mais comuns são o tucano-toco e o araçari. Lembro da minha felicidade no dia que consegui fotografar um araçari comendo os frutos de uma murta existente no quintal de casa onde morei.

Se tem uma coisa que eu amo na cidade de Goiás é contemplar o voo dos pássaros livres nesse céu de profundo e intenso azul e poder ouvir seus diferentes cantos! Aqui o amanhecer e o entardecer sempre contam com o espetáculo das aves! Então hoje eu concluo com um convite: Que tal parar um pouco para observar as aves no céu?



Dia 08 - Banana

Banana é mais uma das coisas boas que temos para saborear, Pra Viver! Ela é tão especial que seu nome científico é “musa”. São muitos tipos de banana diferentes e eu confesso que ainda não consigo diferenciar algumas delas. Seja a nanica, pacovã, maçã, prata, da terra, marmelo, etc., não importa, banana é vida!

No entanto, nem sempre pensei assim, isso porque quando eu era criança, uma menina mais velha que eu, filha de amigos da família, me obrigou a comer uma banana a contragosto, só porque eu disse que não queria – a textura era realmente incômoda para mim. Eu até comi, chorando e engulhando, mas comi. Foi um trauma que me deixou um bom tempo sem querer comer a banana *in natura*. E na forma de vitamina, até hoje eu não gosto e não consigo ingerir. Mas o tempo passou e eu aprendi a apreciá-la.

A banana é um alimento riquíssimo em nutrientes e extremamente versátil. As opções de receitas com essa fruta são tantas, que é possível degustá-la de uma forma diferente em cada dia do ano – e isso sem repetições! Um exemplo é a cartola, uma tradicional sobremesa nordestina que tem como base a banana assada, coberta com queijo de manteiga, açúcar e canela.

Trata-se de uma fruta tão maravilhosa que promove, inclusive, a sensação de bem-estar! Isso se dá devido à presença de uma substância chamada triptofano em sua composição. O triptofano é um aminoácido que contribui na produção de serotonina e, com isso, seu consumo pode auxiliar no combate ao estresse e à depressão. São muitos os benefícios desse maravilhoso alimento! E aí, já comeu sua porção de banana de hoje?



Dia 09 - Fogo

Fogo é dualidade, pois ao mesmo tempo em que pode queimar, também serve para aquecer em dias frios. Ele repele pelo medo de sermos queimados, mas também tem o poder de agregar pessoas à sua volta para uma roda de conversa ou cantoria. A chama pode destruir plantações e, por outro lado, servir no preparo de alimentos. O fogo pode ser devastador, mas também purificador, no caso de metais preciosos.

Muitas vezes o fogo é usado para representar uma fase difícil, mas podemos ser como uma pedra ou metal preciosos, que após passar pelo fogo se torna ainda mais forte e valioso. O fogo leva o que é efêmero e realça o valor. É possível que você já tenha queimado algo que queria deixar no passado ou pode ter usado a luz do fogo de uma vela ou tocha para enxergar melhor onde estava e onde queria chegar. O fogo em si não é mau nem bom, mas o uso que lhe damos, esse pode ser destruidor ou renovador.

Desejo que toda e qualquer situação, por mais difícil que seja, te impulsione sempre a ir além e a manifestar ainda mais sua preciosidade!

“Quando você atravessar águas profundas, eu estarei ao seu lado, e você não se afogará. Quando passar pelo meio do fogo, as chamas não o queimarão.” (Isaías 43:2)



Dia 10 - Música

Eu costumo dizer que não tenho música preferida, mas que minha vida tem uma trilha sonora, em que cada momento e sentimento tem sua própria melodia e poesia. Eu poderia ter usado outro desenho para representá-la, mas resolvi usar o ukulele por ser o instrumento que tenho estudado. E posso dizer: tem sido maravilhoso voltar a estudar música depois de alguns anos sem encostar o dedo em um instrumento. Aqui fica uma observação: nunca é tarde para realizar sonhos e aprender algo novo!

Há uma frase de Aldous Huxley que diz: “Depois do silêncio, o que mais se aproxima de expressar o inexprimível é a música.” Eu concordo. A música é uma linguagem universal, para ser ouvida, sentida, vista e vivida! Ela tem o poder de perpetuar sentimentos e, como arte, ela também conecta corações. Entre suas muitas funções estão as de comunicar, acalmar, alegrar, ensinar, dar ritmo às atividades que fazemos enquanto ouvimos, elevar os pensamentos, etc. A música é um divino recurso terapêutico para nossa alma cansada e aflita. Que tal separar um tempinho hoje para ouvir ou cantar músicas que trazem paz e alegria ao coração?



Dia 11 - Peixe

De águas doces ou salgadas, profundas ou rasas, geladas ou mornas, não importa, os peixes estão sempre nadando. Há uma cena que eu gosto muito na animação Procurando Nemo, nela a personagem Dori diz: “Quando a vida decepciona, qual é a solução?” e ela mesma responde: “Continue a nadar, continue a nadar [...] pra achar a solução!”. Mesmo com tom divertido, as palavras da Dori nos trazem uma grande lição: a solução para nossos problemas existe, ela apenas precisa ser encontrada, isso acontecerá se continuarmos “nadando”.

Algumas das grandes correntezas que enfrentamos hoje são o excesso de atividades, a pressa e a superficialidade. Estas coisas estão se enraizando na cultura de um modo tal que, para a sobrevivência de nossos relacionamentos (familiares, amorosos, espirituais, sociais, profissionais, etc), é preciso nadar contra a correnteza. Se a correnteza rouba seu tempo de qualidade com a família e pessoas queridas ou não te permite ter tempo para cuidar de si mesmo e ter descanso, nade contra ela! Se te faz não ter profundidade naquilo que você realmente considera importante, nade contra ela! Lembre-se: quando você se sentir levado(a) pela correnteza ou muito cansado(a) de tanto lutar “contra a maré”, pare, descanse um pouco, reveja suas prioridades, e continue a nadar!



Dia 12 - O Sol

Das incontáveis maravilhas para serem vistas e vividas, o nascer e o pôr do sol certamente ocupam um lugar entre as primeiras. Eu verdadeiramente amo contemplar o alvorecer e o entardecer, são momentos espetaculares onde o céu em intenso esplendor é colorido de uma forma única a cada dia. O Sol é como um pincel nas mãos do artista, seus raios transformam o céu em uma tela onde uma nova pintura se descortina diariamente.

Os raios solares são essenciais para a manutenção da vida na Terra. Esse astro está a uma distância ideal do nosso planeta, nem muito perto, nem tão longe. A energia vital que dele irradia proporciona vários outros espetáculos da vida, entre eles, o germinar de uma semente. É lindo de se ver!

Além disso, a perfeita sincronia do movimento que a Terra faz em torno do Sol ao longo de um ano é digna de ser notada. Por sua trajetória elíptica e por seu eixo levemente inclinado, o planeta fica mais próximo do astro em determinadas épocas do ano e em outras mais distantes, à semelhança de uma harmoniosa dança com o Espaço Sideral como salão. As quatro estações do ano e a continuidade dos ciclos vitais são

consequência dos detalhes desta dança. Você já parou pra pensar na grandiosidade de algo aparentemente tão simples?

O amanhecer, com o despontar do Sol, também anuncia o início de uma nova jornada e nos faz lembrar que todos os dias temos a oportunidade de um novo começo. Ainda que tenha dado tudo errado em relação ao plano original, saiba que enquanto houver vida, sempre haverá uma nova chance pra recomeçar e uma infinidade de coisas boas Pra Viver!



Dia 13 - Girassol

Eu tenho um sonho que é aparentemente simples, mas ainda não tive oportunidade de realizar. Quero poder caminhar por entre uma plantação girassóis. Só de imaginar, já fico maravilhada em pensar naquele mar de flores amarelas voltadas para a luz do Sol em harmonia complementar com o azul do céu.

A flor do girassol é simplesmente incrível, ela tem uma espécie de “sensor fotovoltaico” natural e, por meio dele, consegue acompanhar o movimento do Sol e redirecionar seu foco. Assim como a margarida, cada cabeça de girassol é composta por várias pequenas florezinhas que saem do disco central dela, onde se desenvolvem suas preciosas e nutritivas sementes.

A reflexão de hoje fica por conta da lição que essa planta nos oferece: no caminho para o crescer, florescer e frutificar é necessário voltar-se para aquilo que de fato nos enriquece de vitalidade e deixar para trás tudo que nos põe para baixo e nos faz definhar. Quando tomamos essa decisão, conseguimos perceber quantas belezas ainda temos Pra Viver!



Dia 14 - Cuscuz

Cuscuz é vida! E se você ainda não gosta, provavelmente é porque não comeu um bom cuscuz. Tem para todos os gostos: paulista, marroquino e uma diversidade de formas de preparo, mas eu gosto mesmo é do jeito nordestino de como ele é feito. É um alimento barato, fácil de preparar, gostoso e que sacia a fome.

Quando eu vim morar em Goiás o primeiro utensílio de cozinha que eu comprei foi uma cuscuzeira. Como boa nordestina que sou, tenho uma relação afetiva com esse alimento, pois ele me lembra minhas origens e, assim como a tapioca, comê-lo faz com que eu me sinta “em casa”. Quando eu fazia para comer sozinha, tinha dificuldade de acertar a quantidade exata para não deixar sobrar, pois bom mesmo é quando ele é feito na hora. Mas meu querido amigo Alison me deu uma mini-cuscuzeira que se tornou muito útil e prática, pois ela faz uma porção individual.

Enquanto eu escrevo aqui, também me lembro de muitos outros amigos que, assim como eu, amam esse ouro! Ouro, sim! Pois embora seja simples e barato, há algo muito especial nesse prato: ele faz lembrar da família, dos amigos e, principalmente, de minhas origens. Três coisas que devemos valorizar sempre.



Dia 15 - Leão

Conhecido por sua imponente, ao leão atribui-se o título de Rei dos Animais e nas civilizações mais antigas já era utilizado para representar a realeza. Mas esse grande mamífero, símbolo de bravura, que impõe medo, tanto por seu poder de caça como, até mesmo, por seu feroz rugido, vem sofrendo um declínio populacional devido à ação do homem, seja pela retirada de seu habitat, seja pela caça. É assustador como o homem oferece perigo a toda espécie de ser vivo que habita na Terra, inclusive a si mesmo.

Eu sou fascinada por esse felino, seu olhar ao mesmo tempo que inspira temor, transmite uma sensação de paz e segurança e, quando o observo no contexto das Crônicas de Nárnia, de C. S. Lewis, o aprecio ainda mais. Neste romance o personagem Aslam é uma bela e encantadora representação do Leão da Tribo de Judá, por isso, um dos meus trechos preferidos é o diálogo entre o jovem Edmundo e Aslam: “– Está também em nosso mundo? – perguntou Edmundo. – Estou. Mas tenho outro nome. Têm de aprender a conhecer-me por esse nome. Foi por isso que os levei a Nárnia, para que, conhecendo-me um pouco, venham a conhecer-me melhor.”. Gosto desse trecho, pois deixa claro que nesse mundo de lutas não estamos sós, apenas precisamos conhecer e reconhecer quem está ao nosso lado disposto a lutar conosco e por nós.



Dia 16 - Limão

O limão é uma das frutas cítricas que procuro sempre ter em casa, seja no preparo de refeições ou em uma refrescante limonada, ele é maravilhoso! Ele oferece inúmeros benefícios para a saúde, mas eu não vou entrar nesses assuntos nutricionais, pois não sou da área e existem alguns mitos associados ao seu consumo.

No entanto, com a aquarela de hoje, quero lembrar do ditado que diz: “Se a vida te der limões, faça uma limonada.”. Já vi várias versões modificadas dessa frase, mas a lição que ela nos traz não deixa de ser extremamente válida e necessária.

Nós temos a oportunidade de encarar alguma situação difícil que nos sobrevém com resistência, inconformidade e repulsa, mas podemos também transformar nossa forma de vê-la, repensar as possibilidades e tirar algo positivo da situação. Afinal, por que chupar limão com casca e tudo se podemos nos refrescar com uma agradável limonada?!



Dia 17 - Topázio

O topázio imperial é uma pedra preciosa de tom amarelado. A raridade das pedras preciosas está relacionada ao seu processo de formação. O mineral se transforma devido à sua exposição a um contexto de elevadas temperaturas, como do magma de vulcões e intensa pressão. Além disso, o cristal formado desta maneira é tanto mais transparente, quanto mais puro ele é. É um processo cujo o resultado não consegue ser reproduzido com precisão por nenhum tipo de produção sintética. No entanto, esse processo produz uma pedra preciosa ainda em seu estado bruto, onde nuances de sua beleza permanecem ocultas. É somente pelo lapidar preciso e exato que as arestas são removidas e a preciosidade é realçada.

Muitas vezes somos como o mineral submetido a elevadas condições de temperatura e pressão, e passamos pelos mais diversos golpes da vida. Mas se em meio a estes processos de perda e de dor, nos deixarmos transformar, a preciosidade será revelada e o brilho resultante não poderá ser ofuscado. Aproveitemos, pois, as circunstâncias para permitir que o nosso valor seja revelado!



Dia 18 - Hibisco

Essa flor em suas variadas cores é a que mais me traz recordações da infância. Nos jardins, quintais e canteiros sempre encontrávamos uma porção delas espalhadas. Lembro de quando eu era criança, como eu gostava de pegar uma flor de hibisco e colocar no cabelo ou orelha como adorno ou mesmo colhê-la para entregar a alguma pessoa querida! É um gesto simples, mas é cheio de significado e, principalmente no caso das crianças, é puro e singelo. É doar aquilo que de mais belo está ao nosso alcance para dizer o quanto aquela pessoa é importante para nós.

Eu gosto de ganhar plantinhas que eu possa cultivá-las. E de ganhar flores também! Antes eu me preocupava com o fato de que ao cortarmos as flores, elas secariam. No entanto, estejam elas conectadas ao galho do arbusto ou não, em algum momento elas secarão de todo jeito. A efemeridade está em sua essência. É então quando lembro dos gestos das crianças e penso: E se nesta breve jornada, em vez de viver tentando me preservar e permanecer intocável em minha zona de conforto, eu puder me doar mais para manifestar afeto e alegrar o dia de outras pessoas? E você, já pensou nisso?



Dia 19 - Onça

É comum ouvirmos a expressão “amigo da onça”, para fazer referência a uma pessoa que não é confiável. Mas fiquei pensando: De onde será que surgiu essa expressão? De acordo com o Dicionário Popular (www.dicionariopopular.com), “a expressão se popularizou a partir do personagem Amigo da Onça, criado pelo cartunista Péricles Maranhão em 1943. O Amigo da Onça era uma figura debochada e irônica, conhecida por colocar as pessoas em situações desagradáveis, com o objetivo de tirar proveito delas. Péricles se inspirou na história popular de um caçador que foi perseguido por uma enorme onça, sendo que esta foi espantada pelos gritos do homem. Ao contar o fato a um amigo, que duvidou da história, o caçador perguntou: você é meu amigo ou amigo da onça?”.

Amiga do caçador eu não sou, talvez eu seja da onça, pois amar a vida é valorizar todas as suas formas: humana, vegetal e animal. E, infelizmente, a caça predatória e as queimadas insistem em ameaçar e destruir variadas formas de vida, inclusive a do maior felino das Américas, a onça-pintada. A minha fala de hoje é muito mais um protesto e um convite a valorizarmos a vida, pois amar a vida é amar a natureza também!



Dia 20 - Abraço

O abraço é uma das coisas mais maravilhosas que podemos provar gratuitamente na vida e eu, pessoalmente, amo abraçar! Ele é muito maior que o tamanho de dois braços. Nele cabe muito mais do que outro ser, cabem sentimentos inexprimíveis e os pensamentos mais sublimes. Seja no encontro ou reencontro, na despedida ou apenas em um afago, o abraço completa aquilo que falta. Um abraço sincero e cheio de vontade é muito mais que carinho, é conexão e troca!

Embora as pessoas tenham medo de se aproximar uma das outras desde o início da pandemia de Covid-19, um abraço em si não transmite doença. Mas posso garantir que ele é capaz de curar muita coisa! Ele transmite paz, tranquilidade, amor, afeto, segurança, entre outras coisas em uma grande lista de sentimentos positivos, e nos faz produzir uma infinidade de substâncias benéficas à saúde física e mental.

Em um abraço encontramos o que as palavras não conseguem expressar. Nele estão contidos os sentimentos do pai que viu o filho partir sem explicação, mas que volta arrependido desejando sua presença mais que qualquer outra coisa. O amor que reencontrou, os medos que deixou, esperança frente as incertezas, o conforto em

meio à dor. Quando faltam palavras, o abraço é consolação; quando insuficientes, é completude; quando machucam é reconciliação. Não dá pra disfarçar sentimentos no abraço, ele é uma espécie de raio-x da alma.

Ah! Em um abraço cabe tanta coisa! Mas não adianta, por mais que eu tente descrever, por melhores palavras que eu escolha, ainda assim minha explicação será insuficiente. É preciso experimentar! Então eu te convido, faça isso hoje mesmo: abrace alguém por, no mínimo, dez segundos e depois tente descrever como foi.



Dia 21 - Abelha

Tão pequenas, mas essencialmente vitais, as abelhas desempenham um papel fundamental na polinização das mais diversas espécies vegetais. E, desse modo, esses pequenos insetos são primordiais à preservação da vida em nosso planeta.

Elas são conhecidas por seu laborioso e disciplinado trabalho. Mas elas não fazem nada disso de forma independente e autossuficiente, elas convivem em um sistema de extraordinária organização. Na colmeia, que pode apresentar cerca de 80.000 abelhas, cada uma sabe sua função e procura fazê-la com extremo empenho. Além disso, mesmo com toda essa estrutura, o que elas fazem vai muito além de seu “grupo”, as ações desses pequenos seres reverberam em toda a vida no planeta.

Podemos aprender com as abelhas sobre disciplinas e dedicação em tudo o que fizermos, e que se nosso trabalho for coordenado e harmonioso, o resultado será doce e agradável. Por fim, precisamos ter consciência de nosso papel e clareza de algo magnífico: por mais que pareça, jamais estaremos sozinhos se estivermos empenhados em espalhar sementes de vida e esperança. Há muitas “colmeias de abelhinhas” espalhadas por todo o mundo, encontre-as e prossiga feliz por fazer a diferença onde quer que você esteja!



Dia 22 - Escalada

Neste dia a minha intenção é falar de algo que represente o enfrentamento dos medos e desafios, por isso resolvi desenhar meu amigo Davi, pois ele é praticante de escalada e vive pendurado em pedras e subindo rochas.

Certa vez quando estive em Fortaleza, ele e sua esposa, Jéssica, me levaram para ter a minha primeira experiência de escalada. Naquela época eu pesava 20 kg a mais do que peso hoje. Eu olhava pra eles dois magrinhos subindo e parecia ser tão fácil! Mas eu sabia que para mim seria um grande desafio, e de fato foi. Eu nunca tinha percebido a força da gravidade atuando tão fortemente sobre mim como foi naquele dia. Quanto mais eu tentava subir, mais o peso do meu próprio corpo me puxava para baixo. O problema não era o medo, e sim o peso. Mas, com o incentivo dos amigos, consegui subir um pouco mais e a sensação de superação foi muito boa.

Muitas vezes carregamos um peso que não nos pertence, e ele é o que nos impede de alcançar maiores alturas. Medos, frustrações, angústias, mágoas, rancor, etc. São tantos os “quilos” que não deveriam estar em nós, mas os tomamos e abraçamos como se fossem nossos. Para eliminar esses pesos do coração muitas vezes é necessário passar

por um doloroso processo de cura. Mas, ao final, a sensação de leveza e libertação e a incrível visão lá do alto compensará cada “quilo” deixado para trás. Experimente!

“A liberdade é uma conquista de cada dia!” (Autor desconhecido)



Dia 23 - Olhar

Certamente você já ouviu a expressão que diz serem os olhos as janelas da alma. Ao observarmos o olhar de alguém, conseguimos enxergar além do que os lábios e o sorriso expressam. Quando conhecemos alguém de forma verdadeiramente íntima, apenas um olhar é suficiente para comunicar sentimentos e, às vezes, até pensamentos! O olhar pode ser misterioso e também revelador. É por esse motivo que quando alguém quer evitar a verdade dificilmente consegue olhar nos olhos da outra pessoa.

Dos olhos também vêm o choro externado pelas lágrimas, e a isso considero uma dádiva. Já imaginou se não fosse possível esvaziar os sentimentos que angustiam o coração? Não nos esqueçamos que há também as lágrimas de alegria, quando a felicidade transborda dos olhos. Quando eu paro pra pensar nessas coisas, eu me encanto com a assombrosa e ao mesmo tempo harmônica complexidade da natureza, em especial, do ser humano!

Mas os olhos não somente transmitem informações, também são um canal para recebê-las. É por meio deles que alimentamos boa parte de nossos pensamentos. Se nos demormos contemplando o que é ruim, nossa mente se encherá de negatividade, desconforto e mal-estar. Por outro lado, se nós gastarmos mais tempo conectados (em

todos os sentidos) com o que é bom, nossa mente se encherá de alegria, satisfação e paz. É uma questão de decisão: com o que desejamos alimentar nossos pensamentos e emoções?

“Os olhos são a lâmpada do corpo. Portanto, se teus olhos forem bons, teu corpo será pleno de luz.” (Mateus 6:22)



Dia 24 - Jogos

Talvez essa aquarela de hoje não faça muito sentido pra você. Então vou começar explicando do que se trata. São peças do *board game* (jogo de tabuleiro) Carcassonne. Nesse jogo, em um contexto de cidades medievais, cada jogador constrói suas propriedades ao juntar as peças em uma espécie de grande quebra-cabeças coletivo. Ao mesmo tempo, o jogador indica a posse da propriedade colocando esses “homenzinhos” (*meeple*) sobre a peça. Este é, sem dúvidas, um dos meus jogos preferidos. Gosto de pensar na reflexão por trás da estratégia desse jogo: (1) nossas decisões impactam tanto em nossa “propriedade” como em todo o contexto no qual vivemos; (2) determinadas conquistas só são possíveis se estabelecermos parcerias e conexões com outras pessoas.

Quem me conhece sabe que eu, definitivamente, amo o universo lúdico dos *board games*. Cada jogo traz em si uma infinidade de lições que vão muito além do ganhar ou perder. Mas de todos os seus benefícios, eu colocaria no topo a interação social e as amizades construídas. Não poderia encerrar o dia de hoje sem te convidar a adentrar por esse mundo lúdico e viver aventuras épicas junto aos seus amigos. Experimente!



Dia 25 - Pimentão

Sempre tive dificuldade com comidas que tinham o pimentão verde em seu tempero, até que um dia me disseram que essa sensação não era percebida nesse grau quando os pimentões eram amarelo ou vermelho. Então resolvi testar e comprovar: verdadeiramente, somente o verde me provocava a sensação indigesta. Tempos depois, eu descobri que as conhecidas três cores (verde, amarelo e vermelho) não se referiam a três espécies distintas, mas a três estágios de maturação do fruto. Quando o pimentão é colhido ainda verde ele se torna mais barato, pois exige menores cuidados em seu cultivo do que os mais maduros. Mas por não ter amadurecido suficientemente, o pimentão verde é o mais ácido e, portanto, mais indigesto.

A reflexão que podemos extrair a partir do pimentão é a seguinte: quanto mais imaturos somos, mais indigestos nos tornamos, isto é, nossa convivência com outras pessoas é difícil, pois frequentemente lhes oferecemos desconforto por nossas ações e palavras. Mas à medida que nos deixamos transformar pelos cuidados pessoais e exposição a situações que nos levam ao amadurecimento, mais suaves e agradáveis seremos. Permita-se ao amadurecimento, não tente forçar a interrupção deste processo. Os resultados serão percebidos por você e pelas pessoas que te cercam!



Dia 26 - Família

Não importa qual seja a composição da sua, o importante é ter o alicerce que a família representa. Em alguns casos não há nenhum vínculo sanguíneo, mas os laços de amor podem ser muito mais fortes do que a genética. Às vezes os avós são pais, outras, a tia é também mãe, tem ainda o irmão ou irmã mais velhos que cuidam dos mais novos. E há os que acolhem por adoção aqueles que pela herança genética não tiveram afeto e suporte. E quando as situações da vida nos levam para longe do seio familiar, ainda temos a oportunidade de, envolvidos por amizades sinceras e verdadeiras, encontrar esse vínculo tão necessário e que nos faz mais fortes.

Família é o meio onde podemos ser exatamente quem somos. Não é um conjunto em perfeição, pelo contrário, é comum haver atritos entre os membros que a compõe, pois cada um tem seu próprio modo de pensar e agir, e as arestas, ao se tocarem, são aparadas. Mas uma coisa muito importante é não deixarmos jamais que os desentendimentos perdurem. Se houver necessidade de reconhecimento de falhas e perdão para que haja reconciliação, não hesitemos em fazê-lo depressa. O orgulho tem um preço alto demais! Por isso, aproveitemos cada momento para valorizar e demonstrar o quanto cada membro de nossa família é importante para nós!



Dia 27 - Pet

Os queridos bichinhos de estimação são um tesouro e fazem parte da família. Alguns preferem os gatinhos, eu já tenho mais afinidade com os “doguinhos” e o temperamento deles, mas seja qual for bichinho, o mais importante é cuidarmos deles sempre com carinho, amor e dedicação. Se não podemos fazer isso por eles, é melhor deixar que quem pode fazer, o faça, considerando-os como membros de sua própria família.

Uma coisa que me entristece bastante e que jamais será aceitável ou justificável é a ação do abandono. No momento em que passam a fazer parte da nossa família, eles devem ser cuidados como tal. Devido à sua domesticação, os *pets* são mais vulneráveis e dependentes de nós, seres humanos. Por isso é tão injusto largá-los a mercê da própria sorte.

Eu não entendo muito de outros *pets*, mas os cachorros, em especial, são um grande exemplo para nós em muitas questões, entre elas afetividade e lealdade. Como é bom chegar em casa e ser recepcionado(a) por tão grande felicidade e entusiasmo, não é mesmo?! Não importa o tempo decorrido, a emoção demonstrada por eles é sempre intensa. Já pensou se fôssemos assim como eles, e sempre vibrássemos e festejássemos com grande alegria pelo simples fato de ter a companhia daqueles que amamos e querem

nosso bem? E se assim como eles estivéssemos sempre atentos pra perceber quando o outro não está bem e nos aproximássemos para oferecer apoio e demonstrar que estamos ali ao seu lado pra o que precisarem. Eles são incríveis e eu não canso de apreciá-los! Que tal aprendermos com eles essas lições de companheirismo incondicional? Se é isso o que desejamos receber, que também estejamos sempre prontos a oferecer.



Dia 28 - Bicicleta

A bicicleta foi escolhida para representar o exercício físico. São muitos os benefícios que tenho experimentado desde que comecei os primeiros passos para deixar o sedentarismo. No começo é uma grande luta para vencer a inércia. Tudo é prioridade, menos o exercício físico, e essa certamente é uma palavra-chave nesse processo, pois nossa vida e saúde pedem prioridade. À medida que insistimos, e vamos vencendo um dia de cada vez, os hormônios do bem-estar se encarregam de nos fazer continuar desejando cada vez mais a constância da prática. Além de nos dar mais ânimo e disposição, a prática regular de exercício físico também nos leva à perseverança e à superação.

Hoje considero o exercício físico como uma cápsula vital de alegria e bem-estar físico e emocional. Quando passo poucos dias sem, por qualquer momento que seja, já começo a sentir falta. Mas uma coisa extremamente necessária para nos levar à constância é encontrarmos a atividade certa: aquela que nos dá prazer e satisfação. Então, tenha um pouco de paciência e continue experimentando novas atividades até se encontrar em alguma. E se falta disposição para começar, chama um amigo ou amiga pra te dar uma força, mas não deixe para depois! Você não vai se arrepender!



Dia 29 - Aniversário

No início da minha adolescência fui incentivada, por meio de argumentos que não fazem mais qualquer sentido para mim, a não comemorar aniversário. Mas ainda bem que nós podemos mudar nosso modo de pensar e ver o mundo. O nosso dia natalício pode até indicar que na contagem do nosso tempo na Terra temos um dia a menos e estamos mais perto do fim. Entretanto, nós também podemos escolher olhar para o copo e vê-lo como meio cheio em vez de meio vazio.

É verdade que todos os nossos dias são igualmente preciosos e não é necessário esperar o dia de nascimento das pessoas para valorizá-las e demonstrar afeto. Que mesmo com a correria e agitação do dia a dia possamos lembrar: “É preciso amar as pessoas como se não houvesse amanhã [...]” (Pais e Filhos, Legião Urbana).

Comemorar aniversário é celebrar a vida! É ter gratidão ao Criador e doador da vida por uma nova chance de recomeçar todos os dias. É Ele quem nos sustenta e guarda, que nos dá forças para continuar e prosseguir nessa jornada, por vezes árdua, mas que também é cheia de refrigério. Sou grata pelo dom da vida e por meus amigos e familiares queridos que fazem minha vida mais feliz e cheia de amor!



Dia 30 - Pérola

É do conhecimento de muitos que as pérolas são produzidas pelas ostras. Entretanto, o que poucos sabem é que somente as ostras da família *Pteriidae* (de água salgada) e *Unionidae* (de água doce) são consideradas perlíferas, isto é, são capazes de produzir pérolas. E ainda assim, nem todas as ostras dessas famílias efetivamente as produzem, isso porque a formação da pérola é resultante da “ferida” causada por um micro-organismo ou sedimento, como um simples grão de areia. No lugar de expulsar o corpo estranho, o molusco reage da seguinte maneira: ele envolve aquilo que lhe causou a irritação e o reveste com uma camada nacarada (nácar é uma substância dura, irisada e rica em calcário, também conhecida como madrepérola) e, como resultado desse processo, surgem as pérolas.

As ostras perlíferas têm muito a nos ensinar, elas nos mostram, de forma sublime, o princípio de pagar o mal com o bem sendo colocado em prática. Quando feridas, a reação delas é produzir algo precioso e belo. A pérola, nada mais é do que uma cicatriz e, em seu processo de produção, é como se a camada nacarada servisse para proteger o “coração” do molusco de ficar remoendo a respeito daquilo que o feriu. É converter a ferida em bênção.

Talvez pensemos que aplicar essa lição em nossa vida seja demasiadamente difícil, mas precisamos ter em mente uma coisa: isso não é algo que acontece da noite pro dia. O processo de formação de uma pérola dura cerca de três anos. Às vezes, a ferida causada é profunda, e para que haja condição de cura, o distanciamento se faz necessário. Até que um dia, aquilo que nos feriu não causa mais dor. Desse modo, convertemos a experiência pela qual passamos em aprendizado e, então, nos tornamos mais fortes, mais sábios e, ainda mais, preciosos. Deixamos de olhar para trás e passamos a contemplar aquilo que está no presente e a sonhar com aquilo que está no porvir. Como diz a letra da música do cantor e compositor Rodolfo Abrantes:

“E que das minhas feridas saia poder pra curar
E cada hora perdida me lembre que não é pra eu parar [...]”

Com a reflexão de hoje concluímos nossa jornada, que teve como principal motivação o redirecionamento do nosso foco para as coisas que, mesmo sendo simples, são profundamente valiosas, pois trazem ânimo e vigor para prosseguirmos na caminhada. Espero que o conteúdo deste livro tenha sido tão prazeroso, revigorante e terapêutico para você, o quanto foi para mim. Quando tomei a decisão de iniciar esse projeto, eu

me encontrava ferida e angustiada, e cada texto e aquarela visavam, primeiramente, reafirmar a mim mesma a preciosidade que é viver.

Eu pude perceber o amor divino escrito das mais diversas formas, por vezes de modo escancarado, outras vezes, nas entrelinhas, em detalhes do dia a dia. Hoje, quando revejo cada uma dessas pequenas dádivas do viver, apenas fecho os olhos, respiro fundo e agradeço pelas incontáveis coisas belas e necessárias que vivi e por tantas outras que ainda temos Pra Viver!



POSFÁCIO

Se você deseja compartilhar alguma experiência sua sobre o livro ou simplesmente entrar em contato comigo, escreva para arianeborges@ufg.br. Será um prazer interagir com você!

Pra viver: uma vibrante jornada de 30 dias

Fonte da capa

Garamond corpo 24 e Active corpo 18 e 68

Fontes do texto

Garamond corpo 12 e 14

Miolo impresso em papel polen bold 90g/m²

**Capa impressa em papel offset 300g/m² com aplicação de laminação
fosca**

Impresso em agosto de 2021 com impressão digital (jato de tinta e laser)

Encadernação artesanal

Wagner Falcão Carlos

Quando cansar das lutas desta vida,
não desista, apenas pare, descanse e
contemple: Há muitos motivos bons,
belos e reais Pra Viver!

Neste livro apresentamos apenas
algumas coisas lindas da vida, mas
você poderá descobrir muitas outras
simplesmente vivendo.

ISBN: 978-65-00-28961-9

