

O Vaga-Lume

Literatura do GRAAL

presença

Conectar-se com o presente parece tarefa desafiadora. Frequentemente os nossos pensamentos vagam por situações ou lugares diferentes daqueles em que estamos. No entanto, quando conseguimos nos concentrar no momento presente, qualquer que seja, ganhamos intensidade, ganhamos experiências mais significativas de vida. Você já parou hoje para apreciar o momento presente?

“Os muitos pensamentos turvam a visão, pois são como as densas névoas cinzentas que se levantam dos rios...”

Roselis von Sass



página 2

Em boa companhia

Você vai ao cinema sozinho? Você vai jantar sozinho? Você não vai encontrar ninguém neste final de semana? A ditadura da companhia diz que sentir-se bem não se faz só.

Mas há quem diga que reservar tempo para estar sozinho ajuda a equilibrar as emoções, abre espaço para conhecer os próprios gostos, capacidades e limites, e desenvolve a segurança e independência.

Valorizar os momentos de solidão pode abrir espaço para a reflexão e a inspiração. Como o sábio Abu Ahmed aconselhava o médico Visram, no livro *África e seus Mistérios*, de Roselis von Sass:

“— Retira-te do convívio e procura a solidão.

Apenas durante um curto lapso de tempo...
Todos os grandes feitos nascem no silêncio...”

Estar sozinho não significa necessariamente sentir-se só ou isolado daqueles que se ama, como sugere a escritora Anne Morrow Lindbergh:

“Na verdade, não é a solidude física que separa as pessoas umas das outras; não é o isolamento físico, mas o isolamento espiritual que as separa. Não é a ilha solitária, tampouco o deserto rochoso que afasta as pessoas que se amam. O que nos afasta é o deserto do espírito, as terras áridas do coração, por onde andamos perdidos e alheios.”



Leia também

A Rainha de Sabá

página 3

A dor e a delícia

página 4

Tocar o agora

Eu vinha caminhando com os pensamentos em sombras. Olhava para baixo. Foi quando bati a cabeça em um fruto que pendia do frondoso abacateiro. Olhei para cima e o céu estava azul. A árvore carregada me conectou com o momento presente. Fez lembrar que a vida frutifica e brinca, mesmo quando dói.

A vida nos chama à presença de diversas formas. Quando estamos presentes, somos capazes de sentir melhor o todo e o outro, de perceber mais apuradamente a conexão entre as coisas, de nos lembrar da própria respiração e da postura corporal, de buscar o alinhamento interno-externo: aquilo que somos por dentro refletindo com coerência do lado de fora.

Concentrar-se no momento pode parecer tarefa difícil em tempos de grandes preocupações ou grandes distrações e, sobretudo, em tempos de mentes lotadas. Quando a mente está embriagada de pensamentos dispersos e diversos, não há espaço para a atenção e corre-se o risco de perder o presente, a única vida real.

“Cada hora do presente tem de se tornar um verdadeiro viver para o ser humano! Tanto o sofrimento, como a alegria. Deve ele estar aberto e assim *alerta* para o presente, com todo seu meditar e pensar, e com a intuição. Somente *assim* terá lucro da existência terrena, lucro esse que *aí* lhe está previsto”, escreve Abdruschin em sua obra *Na Luz da Verdade*.

Refletir sobre isso pode levar a algumas interrogações: em que ocasiões nos sentimos realmente disponíveis para o momento? Com que frequência conseguimos acalmar a mente para receber outras percepções? Como é o nosso estado de escuta: escuta de si mesmo, do outro e da vida?

“Deve-se, sim, também pensar no passado, a fim de extrair dele ensinamentos, bem como sonhar com o futuro, a fim de receber estímulo, mas *viver plenamente consciente deve-se apenas no presente!*”

Abdruschin

“Passo por um ipê florido. A beleza é tão grande que fico ali parado, olhando sua copa contra o azul. E imagino que os outros, encerrados em suas bolhas metálicas rodantes, tentando ultrapassar as outras bolhas metálicas à sua frente, devem imaginar que sou um vagabundo que não tem o que fazer”,

escreve o educador Rubem Alves, lembrando que, quando presentes, somos impactados e também geramos impacto. Aquilo que enxergamos passa a ter significado. Por outro lado, as coisas que não notamos ficam nubladas na nossa existência, mesmo que seja um ipê florido gritando cores em nome da beleza.

“Nossa percepção de realidade está relacionada bem de perto com o foco da nossa atenção. Somente aquilo que prestamos atenção nos parece real, enquanto que aquilo que ignoramos, não importa quão importante possa ser, parece desvanecer em insignificância”, escreve Alan Wallace, professor americano.

Em que costumamos investir nossa energia? Em múltiplas tarefas que pulam alternadamente, assim como os canais da televisão? Em um problema do passado? Na ansiedade acerca de algo que só se resolverá depois?

Quando nos aturdimos demasiadamente com o passado ou o futuro, fechamo-nos nas próprias angústias e perdemos chances de tocar o agora. Não vemos a cor do céu porque a cortina de pensamentos nubla o presente e colabora para que nosso próprio corpo se comporte como uma bomba-relógio.

A escritora Roselis von Sass lembra: “Existem, hoje, tantas causas anímicas originando doenças e sintomas



de doenças, que é difícil estabelecer um diagnóstico correto. Por exemplo: graves preocupações, tristeza, fortes comoções, difíceis condições profissionais, desagradáveis situações em família, pessimismo, esperanças frustradas, decepções amorosas, medo, ciúmes persistentes, culpas secretas... e assim por diante. Essas causas provocam sintomas de doenças no organismo, que raramente poderão ser curadas por completo com medicamentos...”

É verdade que no presente pode haver dor e o objetivo não é ignorá-la, mas buscar não ampliá-la para além de seu tempo, sobrecarregando a mente e o coração com angústias aumentadas. E como fazer, então, para cultivar a presença e empregar a própria energia no essencial? Além dos chamados de um abacateiro ou de um ipê, também precisamos nos esforçar para colocarmos os pés do corpo e da alma no agora. Uma forma de buscar isso pode ser por meio do exercício da apreciação.

O especialista em nutrição, Flávio Passos, sugere: “Saboreie a sua alegria, saboreie as suas dores. Sinta, não fuja daquilo que você precisa aprender. Saborear o desconforto é a própria alquimia que transforma chumbo em ouro”. E complementa: “Quanto mais detalhada for a sua capacidade de sentir a apreciação, o sabor da vida, mais presente você se torna. Isso é meditação. Então, ao invés de sugerir que você medite mais, eu sugiro que você aprecie mais a vida”.

Quando paramos para apreciar um momento, seja ele qual for, voltamos a atenção para o presente. Temos, assim, chance de escutar, sentir e ver coisas novas. Ver não apenas com os olhos, mas também com a amplitude das capacidades perceptivas que dormem dentro de cada um de nós. Por vezes, a reconexão com o presente faz lembrar que, quando olhamos demais para a dor, esquecemos que a sombra só existe porque há luz. E essa luz merece toda a atenção.

► País das Mil Fragrâncias

A Rainha de Sabá

Poucos vestígios históricos nos dão pistas sobre o antigo povo sabeu. Biltis, a imponente Rainha de Sabá ou Rainha do Sul, é conhecida em algumas tradições por Balkis ou Bilkis, e por sua longa viagem para o histórico encontro com o Rei Salomão. Registros sobre o episódio enfatizam a sabedoria de Salomão e pouco se diz sobre a Rainha.

Fernando José Marques, no livro *Reflexões sobre Temas Bíblicos*, lembra, contudo, de uma citação específica a respeito da Rainha de Sabá:

“No entanto, Jesus, ao referir-se a esse episódio, deixou claro que essa mulher, a rainha de Sabá, tinha muita importância espiritual, pois prometeu a vinda dela para a época do Juízo, ao afirmar: ‘A rainha do Sul se levantará no Juízo com os homens desta geração, e os condenará; pois dos confins da terra veio ouvir a sabedoria de Salomão, e aqui está quem é maior do que Salomão.’ (Lc 11:31)”

No livro *Sabá, o País das Mil Fragrâncias*, a escritora Roselis von Sass narra as características singulares de Biltis e os valiosos ensinamentos que recebeu desde a infância. Ela era uma jovem rainha e logo seria também grande em sua atuação:

“— De início serei apenas uma pequena rainha. As pessoas mal notarão a minha presença. Se, porém, eu provar que sou digna de ser rainha, então crescerei com a minha missão e me tornarei grande e forte.”

Sabá foi um reino situado a sudoeste da Arábia... Conhecido como o *País das Mil Fragrâncias*, possuía florestas densas de incenso e mirra, que exalavam nuvens de perfume para longe sobre o mar. Os sabeus acreditavam que somente as pessoas espiritualmente elevadas podiam ter influências benéficas sobre o povo. Por séculos, a antiga e verdadeira sabedoria predominou em Sabá.



Ilustração Paloma de Farias Portela



NA LUZ DA VERDADE
Mensagem do Graal
Abdruschin

SABÁ, O PAÍS DAS MIL FRAGRÂNCIAS
Roselis von Sass
Brochura • E-book



A dor e a delícia

Certo dia, ele foi ao supermercado para trocar um produto e estava com pressa. O funcionário disse que não poderia trocar a mercadoria. O gerente confirmou. Ele reclamou seus direitos de consumidor e ameaçou fazer uma reclamação na central. Demorou, mas conseguiu fazer a troca. Estava tudo certo. Mas ele saiu de lá incomodado. Não com o gerente, mas consigo mesmo. Percebeu que havia abusado no tom. Na semana seguinte, foi ao mesmo supermercado. Procurou o gerente. Pediu desculpas. A moça do caixa ficou boquiaberta. O gerente o abraçou.

Colocar-se no lugar do outro é a porta de entrada para a empatia e o remédio certo para equilibrar percepções e ações.

O escritor israelense Amós Oz escreve: “Eu me pergunto: ‘E se eu fosse ele? E se eu fosse ela? O que sentiria, desejaria, temeria e esperaria? Do que teria vergonha, esperando que ninguém mais soubesse?’ Meu trabalho consiste em me pôr no lugar de outras pessoas. Ou mesmo estar em suas peles. A força que me impele é a curiosidade. Eu fui uma criança curiosa. Quase toda criança é curiosa. Mas pouca gente continua a ser curiosa em sua idade adulta e em sua velhice”.

“Dar desinteressadamente, ajudar onde for necessário, ter compreensão pelo sofrimento do próximo, bem como por suas fraquezas, chama-se receber (...).”

Abdruschin,
Na Luz da Verdade

Quais são as dores e as delícias de estar na pele que habitamos? E quais seriam as dores de habitar outras peles?

A pergunta, que pode ser feita muitas vezes ao longo de um único dia, amplia a própria visão de mundo e enriquece

a nossa capacidade de vivenciar coisas novas, já que

não teremos a oportunidade de viver todas as experiências, mas ao emprestar a dor ou a alegria do outro, podemos covivenciar um acontecimento singular.

Vivências que impactam o

outro, mas reverberam sobre a própria pele podem nos fazer mais humanos, contribuindo para uma reavaliação de postura. Em vez de adotar uma postura demasiadamente crítica, defensiva e condenatória, pode-se escolher uma postura mais humilde, humana e auxiliadora. Assim como as crianças, talvez devêssemos cultivar a curiosidade. ↗



AO LEITOR

A Ordem do Graal na Terra é uma entidade criada com a finalidade de difusão, estudo e prática dos princípios da Mensagem do Graal de Abdruschin “NA LUZ DA VERDADE”, e congrega as pessoas que se interessam pelo conteúdo das obras que edita. Não se trata, portanto, de uma simples editora de livros. Se o leitor desejar uma maior aproximação com as pessoas que já pertencem à Ordem do Graal na Terra, em vários pontos do Brasil, poderá nos contatar:

Por telefone:
(11) 4781-0006

Por carta:
ORDEM DO GRAAL NA TERRA
Caixa Postal 128 - CEP 06803-971
Embu das Artes - São Paulo

Internet:
www.graal.org.br
graal@graal.org.br
literaturadograal.blogspot.com.br
www.facebook.com/OVagaLume

Sucursais:
Apucarana - ☎ (43) 3422-3331
Campinas - ☎ (19) 9 9288-8213
Cuiabá - ☎ (65) 3624-8199
Curitiba - ☎ (41) 3672-3500
Fortaleza - ☎ (85) 3267-9004
Franca - ☎ (16) 3701-0200
Gravataí - ☎ (51) 3431-6843
☎ (51) 9 9955-3548
Santo Ângelo - ☎ (55) 3312-6123

Os livros editados pela Ordem do Graal na Terra podem ser adquiridos em diversas livrarias e bancas, através da Internet ou do telemarketing. Também estão disponíveis para consulta em várias bibliotecas. Verifique na sua cidade.

O Vaga-Lume
Literatura do GRAAL

ORDEM DO GRAAL NA TERRA

Caixa Postal 128 - CEP 06803-971
Embu das Artes - SP
Fone e Fax: (11) 4781-0006
graal@graal.org.br

Edição simplificada da Revista O Mundo do Graal editada pela Ordem do Graal na Terra e registrada no Cartório do 2º Ofício de Notas e Anexos, da Comarca de Itapeverica da Serra, São Paulo.

Frases e trechos de livros citados nesta publicação, que não aqueles de livros editados pela Ordem do Graal na Terra, são apenas ilustrativos. A entidade é independente, não tendo relação

com outras filosofias e autores, nem com outras opiniões expressadas por eles.

Tiragem: 30.000
Certificação FSC®

2018 - maio/junho/julho/agosto
Redação/Jornalista Responsável:
Sibélia Schuler Zanon
MTB: 40.610

Ilustrações: Fátima Seehagen
Projeto Gráfico e Diagramação:
Indaia Emília Schuler Pelosini
MTB: 19.109