

SACO & DE GATOS

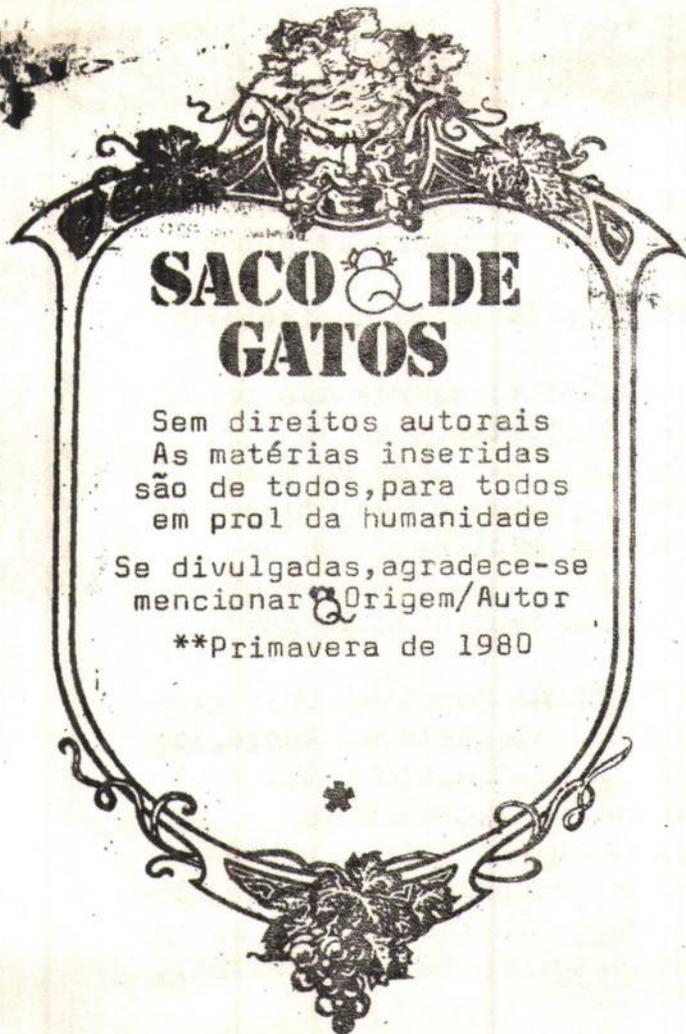
Sem direitos autorais
As matérias inseridas
são de todos, para todos
em prol da humanidade

Se divulgadas, agradece-se
mencionar & Origem/Autor

**Primavera de 1980

←
OFÍCIOS &
ARTES
& ENCRUSTAÇÕES





SACO DE GATOS

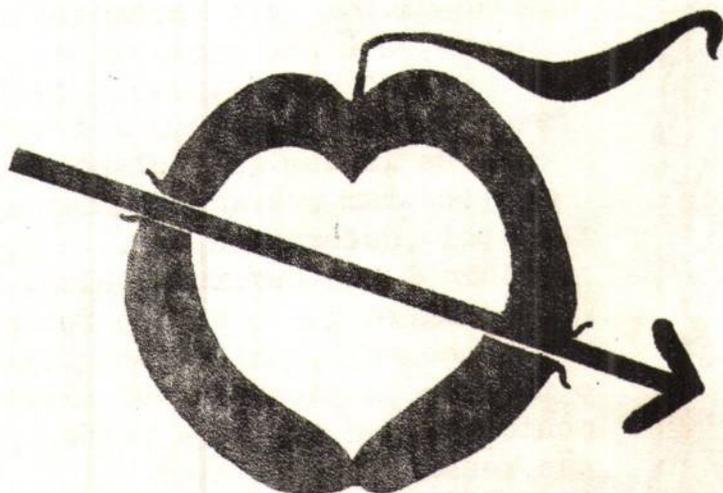
Sem direitos autorais
As matérias inseridas
são de todos, para todos
em prol da humanidade

Se divulgadas, agradece-se
mencionar a Origem/Autor

**Primavera de 1980



OFÍCIOS & ARTES & SACRIFÍCIOS

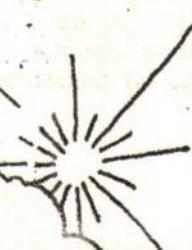


UM SACO DE GATOS nasceu de uma proposta aberta, abrangente. Procuramos aglutinar todas as formas de expressão artística cabíveis em um mesmo invólucro. Para tanto, resolvemos romper com a estrutura tradicional de capa, avançando em relação à idéia inicial que seria a de uma revista.

Entendemos que o processo de apreensão da realidade não se dá de uma forma contígua, organizada, mas multifacetada em infindáveis matizes que renderão toda a sua eloquência no entrechoque das articulações díspares e desconexas (sintagmaticamente); uma vez que o falar do artista nada faz senão reduzir a multiplicidade do real (o seu objeto) a um nível sintético de expressão. Desintegrando o mundo para reelaborá-lo de uma maneira crítica.

Ampliamos, desta forma, o espaço de interferência por parte daquele a quem a produção é dirigida, levando-se em conta que a ordenação original das peças não traduz, em si, qualquer intenção cognitiva, podendo as mesmas ser reinseridas no saco obedecendo unicamente ao critério de quem as retirou, o que não impede, por seu lado, que este opte por deixar alguns "felinos" espalhados pela casa, vulnerabilizando-se ao sobressalto de um sono interrompido por inquietantes miados.

É importante não deixar passar o tempo de dizer as coisas.



Irmãos

Não é hora, nem data para nos retermos apenas a teorias e a trocas inofensivas de ideias nos mais variados recantos da sua cidade.

O processo histórico é acionado pela ponta do iceberg (esclarecimentos posteriores).

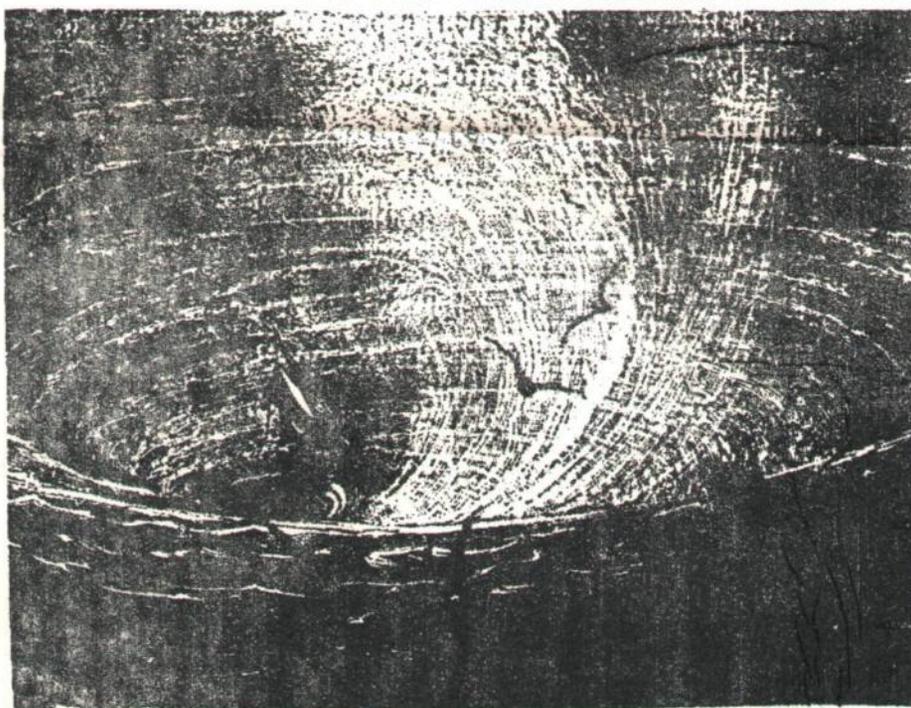
Que conquistas poderá ter o confronto exarcebado por entre cascos de garrafas inúltamente dispostas, fazendo coro aos vizinhos territorialmente separados e marcados no bloco do garçom? Claro, tudo bem, é bom para o processo evolutivo-individual. Mas se o parâmetro convoca as manifestações artísticas, você não gostaria de aumentar a ponta do iceberg?

Falta uma estrutura de amostragem desvinculada das frescuras que fazem com a arte?

Os irmãos que colaboraram e tornaram possível este gráfico pensaram, suaram, zangaram-se, repensaram, gastaram tempo, tinta, papel, cafezinhos, etc... e foi com um sentimento patriarcal-matriarcal que ouviram o alegre gemido das impressoras.

Agora que o espaço foi conquistado não quer espetar um palitinho nele, também não? Deixe-se de modéstias, falsos orgulhos e frustrações passadas. Vai dizer que você não tem poesias, cartas contos, frases, não toca nenhum instrumento, não tem dom teatral, não pensa e não existe?

PARTICIPE PARA PODER EXISTIR E CRIE PARA PODER EXPLICAR.



Que a nós
A quem a palavra grita
Por entre as fanfarras
multicoloridas
Fantasma
A quem a dor invade
E arrebatada
Tal canalial ardejaçante
O sopro da alma
DO mundo

Nós vos esconjuramos
Ilusões
Que a resadelos
Abissais
Ireis retornar.

MOVIMENTO
OFÍCIOS, ARTES
&
SACRIFÍCIOS

Por que sacrificamos tanta energia à nossa arte? Não é para ensinar aos outros, mas para aprender com eles o que nossa existência, nosso organismo, nossa experiência pessoal e ainda não treinada tem para nos ensinar; para aprender a romper os limites que nos aprisionam e a libertar-nos das cadeias que nos puxam para trás, das mentiras sobre nós mesmos, que manufaturamos cotidianamente, para nós e para os outros; para as limitações causadas pela nossa ignorância e falta de coragem; em resumo, para encher o vazio em nós; para nos realizarmos. A arte não é um estado da alma (no sentido de algum momento extraordinário e imprevisível de inspiração), nem um estado do homem (no sentido de uma profissão ou função social). A arte é um amadurecimento, uma evolução, uma ascensão que nos torna capazes de emergir da escuridão para uma luz fantástica.

Jerri Grotovski

ENTRELINHAS

Quem mergulha nas regiões
abissais da poesia,
como no mar
conhece os segredos
da superfície, bem como
a função das palavras
(como as ondas, que só
as ondinas entendem
seu significado).

Elisio



As luzes se apagaram e então eu vi. Sim, amigos, eu vi. Eram homens e mulheres vindos de não sei onde. E sorriam, e andavam. E falavam! Me contaram histórias de terras onde não estive. Histórias da mulher que jogava seus escravos no poço da fazenda e, hoje, por castigo, segue penada, vagando sem descanso em suas carruagens de fogo, descendo as ladeiras da velha cidade, no frio da madrugada. Ou então, histórias de outras mulheres, acoradas, vendo seus filhos surgirem de dentro das entranhas: primeiro a cabeça, molhada de sangue, depois o corpo todo, que é expelido como um foguete. Parto de cócoras, história de índio ali, na minha frente, única luz na sala escura. E muitas outras histórias, de fazendas e campos, cidades e aldeias, rostos marcados pelo sol e vento, cantigas de roda escritas pela vida. O trabalho, tão belo quando é feito com amor e gosto, quando recria a vida e retira do suor e da terra a energia do eterno procriar. O trabalho, tão violento quando seu fruto é roubado daquele que labuta, e vai encher os bolsos daqueles que não mais precisam.

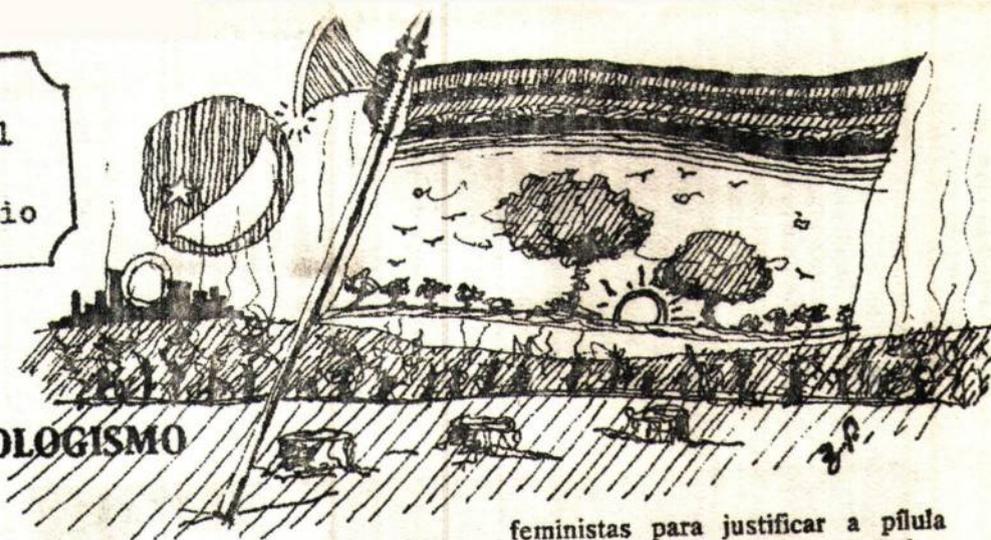
São imagens e sons do nosso tempo, do nosso mundo, esta nave louca singrando os mares do espaço e do tempo. Barca encantada que tripulamos sem sabermos onde está o leme. Imagens e sons que bailam numa tela de luz e sombras. CINEMA, vinte e quatro fotogramas por segundo, recriando costumes, histórias, desejos, apelos. São muitos filmes. São 576 filmes de curta-metragem, documentários e de ficção, experimentais ou não, coloridos ou preto e branco. São 576 filmes feitos em dois anos por pessoas do Brasil inteiro. São 576 filmes que estão nas prateleiras da Embrafilme, porque os donos dos cinemas - todos eles testa-de-ferro das multinacionais que distribuem o cinema estrangeiro no Brasil - não programam estes filmes em seus cinemas. Eles sabem que, passando bons curtas junto ~~xx~~ aos filmes estrangeiros, ~~xxxx~~ isto fará com que o público se acostume a gostar de cinema brasileiro. Eles sabem que, programando os curtas, eles darão condições a centenas de cineastas de viverem de cinema, e produzirem novos filmes, cada vez melhores. E, para os exibidores, vacas de presépio das multinacionais, nada disto interessa. Não, eles querem mais é continuar, passando seus kung-fus e pornochanchadas italianas, porque vão ganhar mais grana. Deu pra entender?

Mas os filmes existem, os 576 curta-metragens falando de Brasil, que estão calados, nas prateleiras da Embrafilme. Vamos fazer eles falarem? Claro, mas como? Criando cineclubes nas escolas, nos clubes, nos sindicatos, nas igrejas, nos edifícios de apartamento, nas praças. Existem pessoas que podem ajudar: a Federação Brasileira de Cineclubes, a CORCINA - Cooperativa dos Realizadores Autônomos Independentes, a ABD - Associação Brasileira de Documentaristas. Eu não tenho o endereço e o telefone destes lugares, mas para isto ~~xx~~ existe catálogo telefônico. Além do mais, prometo que, no próximo "Saco de Gatos" darei estes endereços e muitos outros. Mas, aqui em Niterói, existem diversos cineclubes, todos invariavelmente necessitados de uma força: o Cineclubes do Ingá, no museu do mesmo nome, tem outro em São Gonçalo, vários na UFF, outros que não conheço. Visite um deles, e leve um papo com a rapaziada. Vamos tirar estes 576 filmes das prateleiras. Para que mais luzes se acendam nas cabeças das pessoas. É isso aí.

tipo	corpo	medida	observações

Nesta vida
morrer não é difícil
O difícil
é a vida e seu ofício

Maiakovski



CARICATURAS DO ECOLOGISMO

A LEI DA MORTE

por Afonso Cautela

Entre os remoques e pontapés que o Ecologista costuma receber, na sua campanha de propaganda em defesa da Vida e da Natureza, alguns há que são dominantes, permanentes e mais significativos do que quaisquer outros.

São os que visam o carácter moral, moralista ou moralizante da prégação ecológica. E a verdade é que — sou o primeiro a reconhecer — a moral está totalmente fora de moda.

No riso trocista desses detractores o Ecologista seria assim uma espécie incurável de padre cura, uma raça de macaco antropóide em vias de extinção, um azedo mestre escola dos antigos, palmatória em riste para castigar os maus meninos que matam os passarinhos, um caterra sem remédio, vesgo de indignação e ressentimentos, um pobre maluquinho que se tolera, alguém que, não sabendo apreciar as maravilhas do progresso, as delícias do supermercado, os prazeres da carne e da Coca-cola, o paraíso nuclear e o conforto dos super-sónicos ou das autoestradas, só lhe resta ir encardindo até envelhecer e morrer de podre.

Defender a Vida dos que a matam seria, portanto, ignorar ou suprimir a moral de gozo e prazer em que assenta toda a civilização ocidental.

Com o mito do Progresso, do Crescimento, do Desenvolvimento, do Alvo e da Meta sempre à frente dos narizes resfolegantes e vorazes, o Hedonista teria dominado o Mundo, a Vida e a Natureza, ficando assim o Ecologista — seu derradeiro defensor — encurralado no gueto do anacronismo, do ultrapassado, do reacçãoário. Um rótulo só lhe caberia: fanático, sectário, obsecado dos lixos e das poluições, espécie de risível cruzado ou ridículo Quixote à espadeirada com os moinhos do mau cheiro e dos fumos fétidos.

Esta caricatura do Ecologismo não é a única mas é talvez a principal e pesa bastante no Reino da Confusão vigente porque acusa o toque fundamental da questão. É sintoma muito sensível do ponto que mais dói ao tecno-terror na guerra aberta que decidiu mover aos Ecossistemas.

De facto e no fundo o que mais irrita o Sistema Vigente (com sua

moral da Amoralidade) é que o Ecologista apareça defendendo a Moral Universal da Natureza e da Vida, num Tempo-e-Mundo em que, precisamente, a suprema dominante das sociedades dos grupos, das instituições, das ideologias é, expresso ou implícito, o *amoralismo*. A ideologia imperialista do Crescimento Industrial.

A pretexto estético ou político, por autoritarismo ou anarquia libertária, invocando filosofias ou contra-filosofias, a verdade é que se abriu, no tempo e mundo moderno, uma clareira onde tudo possa ser possível e onde tudo possa ser permitido.

Onde, portanto, o Crime pode reinar soberano absoluto com o nome de Progresso, Felicidade, Bem Estar. A hipocrisia tem atingido o auge no Ano Internacional da Criança...

Os campos nazis foram o ensaio geral desta peça que nunca mais deixou de se representar e que, depois de Hiroxima e Nagasaqui (auge do progresso), está mais ou menos latente no comportamento dominante de sociedades e de élites.

Não é — note-se — ao nível das massas que o *amoralismo* refina: é ao nível dos universitários, dos ideólogos, das élites pensantes, dos técnicos.

É daí, portanto (dos diplomados, dos doutores, dos licenciados) que recebo, enquanto mestre escola em defesa da Vida e padre cura pregando o amor da Natureza, as caneladas mais violentas.

Se me refugiei no budismo foi por medida elementar de autodefesa, no meio de um enorme aranzel de doutores, críticos, poetas, filósofos, estruturalistas, universitários, surrealistas para quem a defesa da Vida e da Natureza era e é intolerável fanatismo, sectarismo cego, moralismo grotesco e anacrónico, mentalidade detergente de varredor municipal de lixos.

Desaba então a catadupa dos finos argumentos filosóficos: desenterram André Gide e o *acto gratuito*, tão célebre na época, ganha garras e amarras nas revistas culturais de associações de escritores e artistas, podendo estender-se às revistas

feministas para justificar a pílula e o aborto; repescado nos pré e pós-existencialistas, o *niilismo* arranha o dente e, detergente infalível, dissolve quanto apanha; o *neutralismo* dos cientistas veste a bata branca para ficar ainda mais neutral e, encolhendo os ombros, mata e deixa matar, não está lá, não é com ele nem ele é responsável, etc.; os políticos são e serão sempre, desde o esqueleto, os *maquiavéis* que, transformando os meios em fins, fazem da força, violência, conveniência e oportunismo a sua "moral"; quanto aos técnicos, são os *sofistas* e *cinicos* da Nova Idade do Ferro; no meio de tudo isto — a geral devassidão do Crime Perfeito em nome do Progresso, da Ciência, da Universidade, da Inteligência, do Número, da Teoria — pensar-se-ia que os espiritualistas viriam assumir o vácuo da (posição) ética destruída. Mas não. São precisamente os neo-espiritualistas que advogam o *amoralismo* também, desta feita a pretextos vários. A dialéctica yin-yang, não há bem nem mal, o bem e o mal é tudo a mesma coisa, paragem do intelecto, o ego inteligente é uma obstrução ao nirvana, eis o *quietismo* e a *não-violência* deixando que o Crime continue reinando senhor absoluto.

Não há dúvida que o Ecologista fica mais só que a Solidão. De maneira ou de outra, uns porque se embebedam de uísque, outros de Marijuana, outros de Poder, o saldo geral disto tudo — e no que respeita à Vida, à Natureza — é um deixa-andar-que-anda-bem, deixa matar que logo ressuscita (chegam a invocar-me o Karma para calar a indignação anti-nuclear por exemplo).

Implícito ou explícito, o convite à *desistência* chega de todos os lados, tornando a Resistência ecológica cada vez mais ridícula, perseguida, minoritária.

Ética exigente, Dialéctica profunda e subtil, terá a Resistência Ecológica alguma coisa a ver com um Renascimento Religioso do homem?

Se tiver, é certo então que uma nova religião — a Vida, a Natureza, a Ordem Universal — se aproxima para que as novas gerações superem o poço de *niilismo* onde a Morte é a Lei.

Ainda. E até quando?

A agricultura natural é naturalmente simples

O homem sendo criatura, naturalmente é criador e atua dentro de um Todo-equilíbrio. Sendo sua melhor forma de atuar - colaborar no Movimento Natural; elevar-se ao infinito.

Compreendendo no reino vegetal a transmutação dos elementos como instrumento de sobrevivência e evolução, como provou cientificamente: Kervran*; usamos em nossa comunidade a compostagem em superfície de todas as ervas, de preferência nos locais onde nascem. Usamos fazer ruas, que têm a função conjunta de curvas de níveis e não sim como também de drenagem. Com a terra proveniente daí cobrimos os canteiros, de forma a ir abrindo as ruas e compostando as ervas ainda frescas, inclusive notamos o não aquecimento do solo com a fermentação, o que não afetou a formação de belos tubérculos de cenoura e nem o brotamento conjunto das ervas, entrando aí questões de trato natural no cultivo de certos legumes e verduras. Também compostamos lixo orgânico e o esterco, também visando o simples e exequível. O inorgânico por enquanto enterramos (quem sabe né... pode pintar uma transmutação total? nêhê?).

A Relação com o reino vegetal, como manifestação natural de um Reino Cósmico manifestamos com Beleza.

A observação imantada de pureza nos leva em caminhos da Verdade.

x x x

A Transmutação Biológica

* Kervran - A Vida Secreta das Plantas.

fernando

PARA UMA NOVA CONSCIÊNCIA



LIGIA TERESA/79

LABORATÓRIO, PROJETOS E EXPERIMENTAÇÃO

O Instituto de Parapsicologia do Rio de Janeiro (IPRJ), dirigido pelo prof. Mário Amara! Machado e pela dra. Glória Lintz Machado, promove, durante os cursos programados para 1980, projetos de pesquisas nas seguintes matérias: *Visualização de Aura*, mediante filtros de cianina, segundo a técnica do dr. Walter J. Kilner. Os filtros são confeccionados pelos próprios alunos; *Telepatia*, com a utilização da mesa elétrica ESP (construída no IPRJ) e os baralhos Zener (originais da Duke); *Vozes Paranormais*, com a utilização de toda a linha de dispositivos especialmente construída para tal fim, como díodos, autotransmissor, gravador e rádio, em sistema de intercoplamento indicado por Raudive; *Desdobramento e Heteroscopia*, com apoio médico; *Técnicas de Regressão e Hipnose*, também com o apoio médico; *Fotografia kirlian* e a construção de uma máquina kirlian pelos próprios alunos.

O IPRJ dispõe, em seu laboratório, dos seguintes aparelhos e dispositivos: máquinas kirlian (diferentes modelos); mesa elétrica ESP, que trabalha em conexão com os baralhos Zener; aparelhos de biofeedback (diferentes modelos); sonotron (frequência alpha central 10,5 hertz); detectores diodo; autotransmissor; cotejador psicocinético (modelo IPRJ); filtros de cianina Kilner; pirâmides (diferentes modelos); estenômetros; pêndulos radiestésicos; detectores de perturbações geomagnéticas e aurameter. Maiores informações na secretaria do IPRJ: Av. Maracanã, 475, Tijuca, Rio de Janeiro, RJ.

PAI

Porque falavas pouco
e te movias rouco pela casa
somente ficou o risco
de tuas unhas na parede
e algumas sombras.

Porque não fizeste um diário
cedo as lembranças se apagaram
de tua página
e se hoje te vemos intacto
num retrato
ou de noite andando pelos quartos.
te acalma
é apenas uma cena muda
que o tempo não resgata
nem atualiza como matéria
que sofre e pulsa
e sangra.

Porque não sentiram tua ausência
tua fuga pareceu justificada -
as mesmas grades.

E porque enfim o mundo te cegou
não viste a aurora
que para tantos se abriu
em seda e cetim.

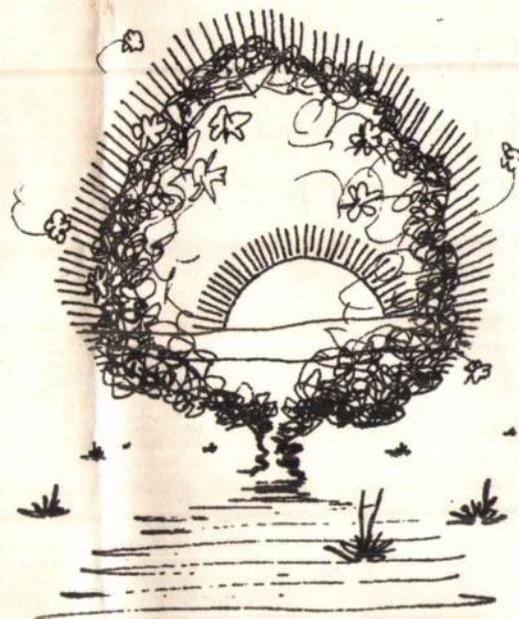
Cego diante do espelho
perdeste tudo
porque só viste a ti
em teus olhos refletidos.
Um homem desesperado que se olha
e merecidamente se isola.

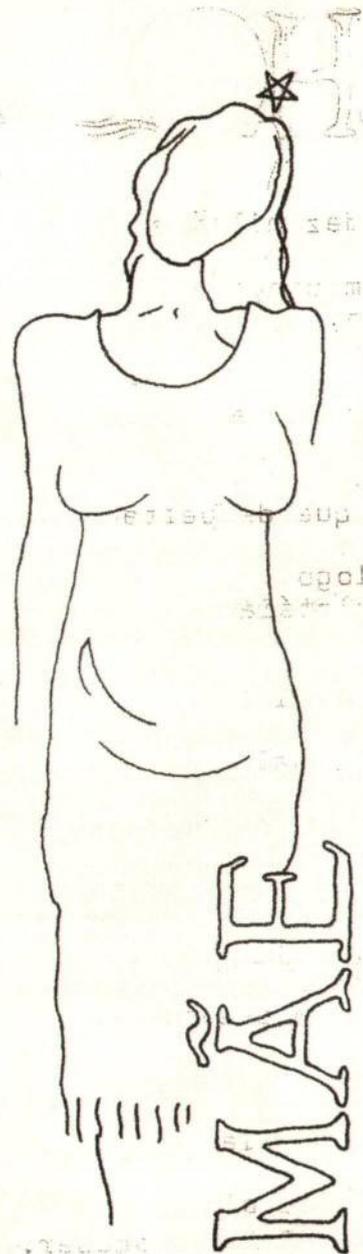


Nesse país de dez milhões
de loucos
alimentados com drogas
choque elétrico, insulina
e camisa de força
procuro meu lugar
num canto discreto da platéia.
Não sei representar.
Sempre que falo
choro lágrimas que despertam
meu duplo.
Eles percebem logo
e me tiram da platéia
para o palco.

Não sei representar
meu andar só
aponta a razão cruel
de revelar
e as pessoas, quando encontro,
cumprimento sem falar.
Meu sorriso, de onde o brilho
há muito desertou,
perturba os sãos
e conduz a loucura aos loucos
que sempre desejam desertar.

Pai, não sei representar.
Quando parti
vi que o manacá floria
devagar - infância -
mas foi só com meus olhos
vendo outro que não podia ocupar.





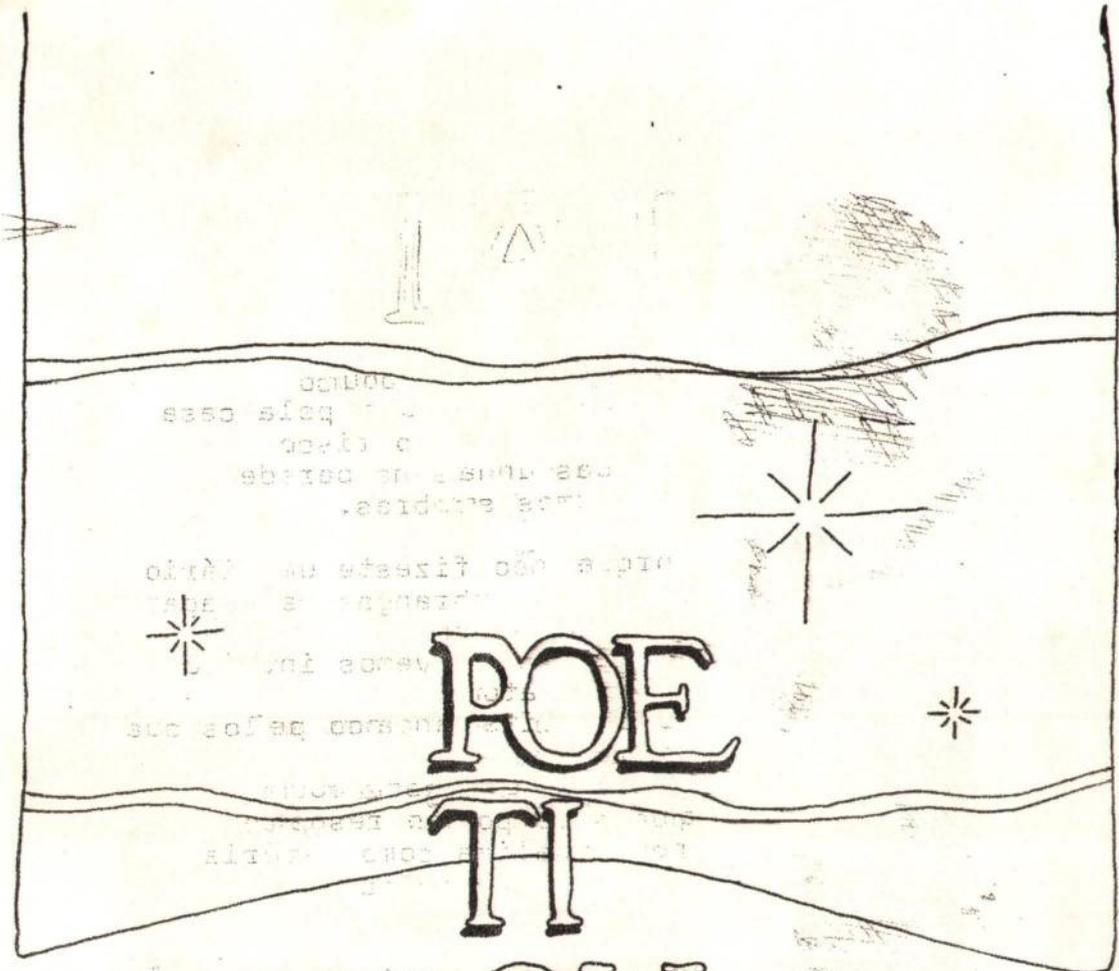
Parto com dor
de nós
para a escuridão de um.
Na manhã agônica
queimam-se em fachos
as cores íris
em flocos
rotunda
em movimento a mim
que estou repleto de mim
vontade do retorno
escuro canal de mim
me abismo.

Habitei
um jardim de esquimós
emergência anônima
maia.

Aqui declina o poeta marginal
e a idéia de ti.

Penso nos dias
que seguirão os dias.
Solidão.
Mãe por que inventaste a mim?

A chuva que acolhe minhas retinas
é o riso das pessoas.
Estou entre vocês
já me sinto capaz de alçar.
Sem ti
venho, vou, prossigo
navegante
apanhador de abrolhos
gume de padra
musgo.

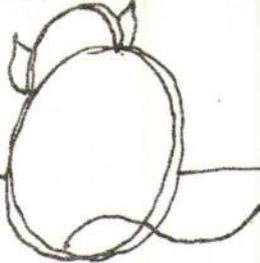


POE TI CAL BLUES

MARCOS MEDEIROS

Ilustração: José Francisco Abreu

AGRADECEMOS a COLABORAÇÃO



... sem o que seria impossível a realização deste

- Restaurante INTEGRAL: R. Tavares de Macedo, 128 A, Icaraí
- Refeitório Dietético/Macrobiótico/Vegetariano:
Av. Amaral Peixoto, 96/704, Centro
- ARTEMISIA: R. Presidente Backer, 35/104, Icaraí
- Restaurante Cheiro Verde: R. Gavião Peixoto, 100/sob., Icaraí

Nestes restaurantes, em Niterói, você encontra alimentação sadia, caseira e equilibrada, com uma orientação nutricional adequada à Nova Era. Também funcionam como entreposto, livraria, além do que, em suas paredes você verá afixada divulgação de acontecimentos formadores e cristalizadores da consciência ecobiológica do Novo Homem.

- Prof. Francisco Carlos, Acupuntor.
- Dr. Paulo César Baião, Psicólogo.

Atendem no consultório terapêutico sito à R. Gavião Peixoto, 182/711, Center IV, Icaraí. Tel. 710 6220.

LIVRARIA PASÁRGADA, JORNAIS DIVIRTA-SE e miNiterói.
DEUS e as coisas da natureza, e o amor
QUE NOS AUMENTAM
ESPIRITUALMENTE.

HOMEOPATIA
Produtos de Beleza
Naturais
Rua Aurelino Leal 105 - Ij 01
Tel.: 718-6772

**LIVRARIA
Sapiens**

AV. AMARAL PEIXOTO 36
SOBRE-LOJA DA GAL. PAZ
NITERÓI
722.2180



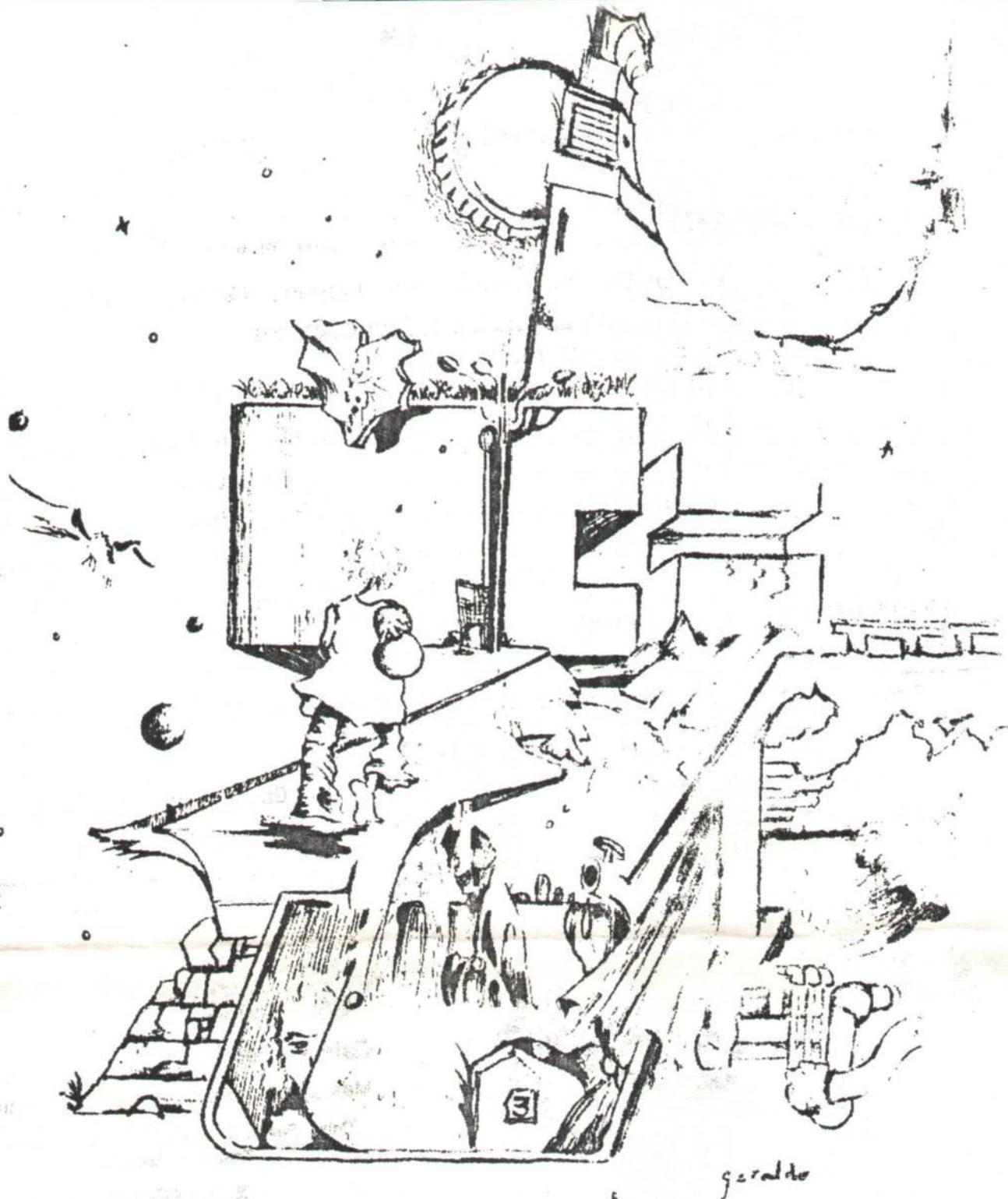
**Livraria
Panorama**

Está esgotado! Vai chegar! Uff!
Mas agora existe o reembolso postal

Caixa Postal, 243 - Niterói, RJ - Brasil
Telefone 722-3215

É SÓ PEDIR!

O símbolo do sacó
é criação do
Carlos D'Angola
e recebeu um
toque do
José Francisco, que
criou o símbolo
do MOVIMENTO.
Da montagem das
páginas internas
participou o
Mauro Serieiro.
E do suor de muitos
outros, que infelizmente
não dá para enumerar
aqui, brotou esta obra.



Todos nós, mesmo quando sentimos saudades,
mesmo quando dói o peito colorido.

Encontros de cores, calças rasuradas de nuvens e espumas perfumadas,
flutuantes pensamentos que se perdem no raiar do crepúsculo radiante,
pulseiras nos pulsos, um sapato de pano tricoteado e meias felpudas de lã
passos distanciados pelas calçadas sem fim admirando o gramado verdejante
nada no bolso, na cabeça sonhos, sonhos que se perdem e renascem sempre
um dia de sol, mãos entrelaçadas e anéis se encontrando de encontro ao vento
o coração perdido em belezas possuidoras de lirismo, constante lirismo
uma noite de céu estrelar, um beijo de amor...

Luz(ão)

A CASA

... noite escura, calada. O silêncio reina sobre as cabeças cortadas no parapeito. Poucos sons quietos cortam de leve a solidão muda. O velho portão de metal assobia amistosamente ao meu toque ; e a porta de pinho range rabugenta quando abro passagem por ela, tranco-a com carinho e firmeza, enquanto as tábuas do assoalho estalam de alegria sob meus passos. Caminho seguindo até a cozinha, onde as baratas de sempre fazem seu repasto.

Deito-me, acostumo os olhos à escuridão, enquanto fantasmas de velhos poemas povoam de fantasia o vazio da noite. O sono não chega, sempre atrasado, eu sei que ele vai me dar algum tempo para pensar e sonhar na semi-lucidez da meia-noite. Tudo agora é mágico e possível, sou um rei aqui e todos me devem respeito, dou-lhes vida, empresto-lhes personalidade, enquanto eu mesmo me dispo das minhas máscaras, aqui eu sou sempre eu. Segurando este lápis, imagino-o um centro, e com ele começo a comandar e reger uma vida, toda criada por mim.

De repente como que saído da fumaça do cigarro chega-me o sono, ouço vozes, os desenhos na parede se impacientam e anseiam pela hora de saírem de suas molduras e povoarem meu mundo. Os olhos pesam, mais que a consciência, e começam a fechar-se, os sonhos explodem num turbilhão de incoerência, enquanto na sala há uma festa. Todo um mundo louco e deformado, que antes povoava as paredes, começa a tomar vida, riem, gritam, choram e vivem, como eu e você.

Eles vêm a mim como criancinhas, interferem em meus sonhos, brincam em minha cabeça, bem longe dos olhos ou da visão. Os primeiros acordes da aurora começam a compor a sinfonia do dia, o sono profundamente instalado se espanta e recolhe meus companheiros, arrebanhando-os todos para seus lugares. O sol se aproxima mansamente esperando encontrá-los desprevenidos, vai clareando aos poucos, lentamente, lança sua luz pela minha janela, abro os olhos decepcionadamente feliz e vejo que eles se foram.

As tábuas estalam alegremente sob meus passos, a velha porta rabugenta range, se despedindo, e o portão de ferro lança seu assobio na manhã, como quem diz "Até a noite "

(René Amaral)

1978-abril-14

Palavra chave é...

aquela que,
por tras da porta,
sai(soa)como abertura
e entra pelas vidas
a fechadura

De quem por laços
ou ruptura

Se encontra em labirinto
nessa loucura.

(Zé Maria)

Minha guerra se aproxima
com insensatez
me destroi os olhos
e depois sentidos
e jogará fora os restos
inúteis

Imprevisíveis as partes inúteis
razão, loucura, lucidez?

Amo o resto, as partes inúteis
estes versos são mais eu
é de restos que me componho
viverei do que sobrou.

(Márcia de Sá Zanetti)

JOÃO DESCARTÁVEL

Para todos os serviços
Use João Descartável
abuse de João Descartável
Cama, mesa e banho
Estará sempre disponível
A qualquer hora do dia
A noite um pequeno acréscimo
Na taxa de emolumentos
Você poderá trocá-lo
não precisa de garantia
possuir certificado
A troca se dá rápida e justa
no mercado rotativo
De todo tipo e tamanho
João Descartável
se encontra em qualquer lugar
e para tudo tem serventia
coçar costas de madame
bolinar a empregada
Levar o cachorrinho ao parque
Use João Descartável
E permita-se a todas as emoções
Existe até um modelo
feito pras emoções do amor
mas não vá corrompê-lo
prometer-lhe mundos e fundos
pois até acreditará
Escolha João Descartável
de preferência numa classe
economicamente inferior
mas com cultura igual à sua
pois poderá apresentá-lo
sem coro em suas reuniões sociais
entre fricotes
alvissareiros
de outras possíveis comensais
do seu nível se preferir
corre o risco de ser ver
com um modelo de luxo
mas sem proveito comercial
o molejo às vezes aguenta
curvas mais quentes e corcoveantes
mas pifa de vez a parte elétrica
ante um saculejo não freudiano
EVITE o modelo Sedan
classes muito inferiores
e coisas afins
pois pouco conhecedor

das lides transacionais
vai invadir e pecar
contra a sua privacidade
não lhes damos garantias
quanto a surgirem no futuro
danos em sua propriedade
e cataclismas sociais
Compre use e abuse
não evite sua satisfação
Com seu marido de férias
ou em férias de ocasião
Pegue se João Descartável
Não recomendável a solteiras.

(Romão 45)

O JARDIM LÁ DE CASA

Passeando no jardim da minha casa
Chamou-me atenção uma rosa.
Não pelo perfume ou pela beleza,
mas pelo sotaque azedo de falar.
Falava ela sobre os espinhos da vida
Com o limoeiro (obviamente) silencioso
Sem pensar na vida azeda do limão
ou no negro futuro do feijão.
Aproveitando-se da brisa que por
ali passava
Esbarrou em minha mão fina e delicada
tentando subornar-me, com carinhos,
A livrá-la de todos seus espinhos.
Mas depois me lembrei, e bem na hora
que minha casa não tem jardim, nem
teve antes, nem tem agora
É que a dona Rosa a bordadeira,
Queixava-se com seu limoeiro, o judeu
das contas que alguém devia lhe
pagar.

(Márcia Zanetti -11/04/77)

Da janela do edifício
Vejo outros edifícios
E é tão difícil crer
Na mecanização dos corpos
como forma lírica de amor

*Portas da percepção fechadas
na televisão em branco e preto
Sonhos nas cortinas enroladas
Na rotina do amanhecer
Submersas em um travesseiro
Resumo desse dia inteiro
Ou de um viver*

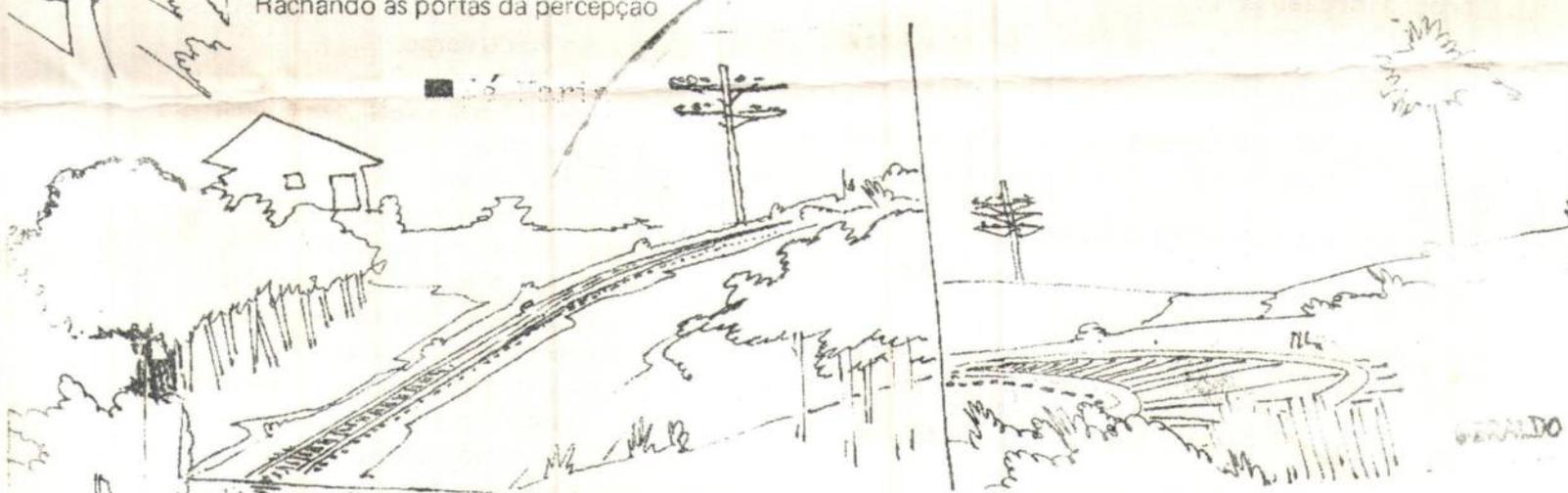
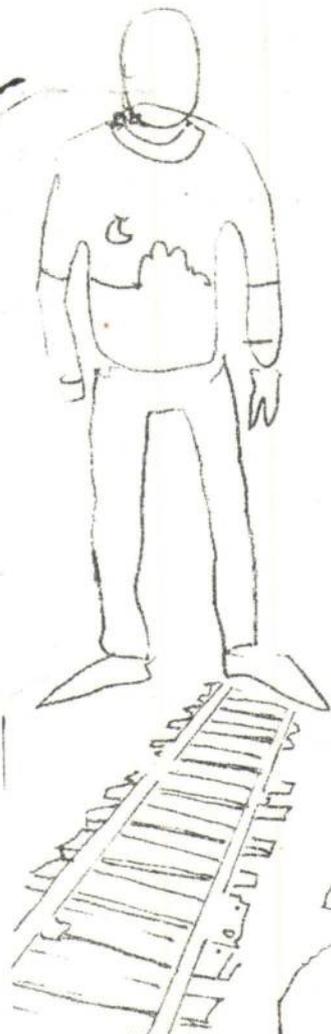
Fazendo papel de pergaminho
Nessa sociedade imersa
Nessa sociedade embutida
No silêncio, em você, no apartamento,
Nesse labirinto inerte ao pensamento

Somente papel de pergaminho
Escrito, censurado, correndo
Contra o tempo
À procura de um lugar
Fora desses artifícios
dentro do apartamento.
Longe da janela do edifício
Vejo outros edifícios
E é tão difícil crer na mecanização dos corpos
como forma lírica de dor.
Rachando as portas da percepção

ARTISTAS E ARTEIROS

como os ratos de esgoto
nosso ninho é a cidade
como uns lobos da noite
o covil é dia a dia
como uns vampiros da sorte
nosso castelo no ar
nossas salas de aula nas mesas
desses bares da vida
nos bancos de praça
na areia das praias
como ervas daninhas
(nosso pasto mata virgens)
como uma epidemia
nossa doença é ter fé
do sopapo das migalhas
pôr de pé a casa do próximo dia.

(Marco Valença)



METAMORFOSE

Uma vassoura varre suavemente
os resquícios do pó da poeira
do ontem que se amontoa
e forma um gigantesco bagaço
das civilizações que herdamos.
O bagaço metamorfoseia-se,
resiste e se reproduz.
Resta uma borra. Um lamaçal
onde inúmeras crianças
montadas em resistentes cavalos
erigem colunas de um templo.

Elisio

FRATERNIDADE

Guerreiros da Cavalaria Branca
e meus irmãos,
marcharemos ao sol: iremos longe,
sobre montanhas, mares e planícies
levando um poema a cada ser humano
que seja todo de Fraternidade;
Um grito de alerta contra o negro abutre
que estende as garras
sobre a realidade!
E a terra há-de florir, serena e bela,
breve e eternamente
sobre os nossos caminhos e os
dos outros,
onde toda a plenitude da vida
sorrirá na alma das flores e
será um dia de simplicidade.

Elisio

PRÉ-TEXTO COM PRETEXTO DE PROTESTO

Não falarei do mundo que explode,
mas da explosão que há em mim.
Não falarei da fome,
mas da sede que tenho de gritar
e ser ouvida ...
Não falarei das verdades que os homens
escondem de si próprios.

A verdade é que nós, poetas, temos o olhar
além dos horizontes
e nem sempre vêem isso os homens...
e podemos ver através das portas que nos
trancam na cara !!!
A verdade é que nós poetas, não desistimos,
porque temos a palavra pronta a ser tanque
de guerra...
e temos a garganta inflamada.
A verdade é que nós, poetas, não temos os
braços cruzados !!!
A nós sempre cabe a cruz dos bons sonhos a
serem conquistados...
por mais vã que pareça ser nossa existência.

A verdade é que nós, poetas,
somos a consciência !

JACI



Os instrumentos de corda

Romper o espaço das cordas
Com o tempo dos dedos
Esfrangalhar a limitação acústica
Abrindo a insondáveis mistérios
Pela tênue cortina surreal
Caminhos sonoros entrelaçados
Com caminhos psíquicos
Em estruturas
Belas & Luminosas

D'Angola



REZA

quero um rio ferindo
o ventre da terra como essa veia
latejando sob a pele úmida,
como esse corte na palma da mão.
quero matas pra desandar os passos
pra navegar o corpo,
pra me perder de vista.
quero bicho, cilada, armadilha,
cipó pra trançar vestidos
e estórias pra se ser herói.
uma mesa tosca: pão, vinho e cheiro de terra
beber chá de erva e água de chuva,
muito vento bravo e silvo de cobra.
quero saber todos os feitiços e gritos e ritos,
conhecer todos os abrigos,
tipos de dentes pra temperar unguentos
quero ser guerreira morena índia,
amazona montada a pêlo em cavalo bravo,
ter na mão o arremesso certo
do arco da flecha.
mirar o brilho da foice,
sentir o cheiro do fogo,
prever o bote da faca desfiando entranhas,
desafiando o sal da terra.
denunciar: a trapaça na esquina,
essa raça esperta de felinos,
o salto brusco, o soluço.
prevenir: do vento leve, a tempestade agreste
apontar: de gota em gota, o mar de veneno, a
coberta por rendas, veludos e sedas,
trançando a corda da força no meio da testa.
é preciso aprender
a cumplicidade das plantas e animais,
é preciso perder um tempo grave,
e observar, olhar devagar os peixes
e aprender a nadar.

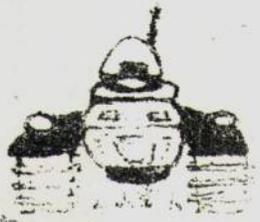
(in *Água Ardente-Tereza Telles*)



Com os pés quentes
Pularemos a fogueira
Ao som das palmas e cantorias
O abano dos rabos dos cachorros
Língua para fora
Sorvendo extasiados
Tudo isto e aquilo
Que será.

Será distribuída canjica (algumas cairão nos babados brancos)
E pensaremos que a festa será eterna
Os músicos ficarão com os dedos quentes
Mas não se importarão
Saltarão a fogueira com alegria e violão
Os bambus estalarão ao crepitar do fogo
Cheiroso de ervas aromáticas

Jogos gastos
de gritar
Pela cor da flor
Sob neon ou luar
Tanto faz, amor, paz
Importa mais a fé sem lugar
Egito ou Shangrilá
Sob neon ou luar
Realizar a reta
Fracca ou certa
Pela mente
Correta na vida
Ou na morte
Deus, tende piedade de nós
Pecadores
Pelo nosso olhar vazio
De quem está à mercê das tempestades
E tem a alma de viajante
Sem busca
Sem rumo



D'Angola

Foi daquelas casualidades que o coração transbordou olhos abertos ao infinito vento quente na alma. Embora os muros se multipliquem e o bafo do imutável não seja cheiro para todos, a energia flui forte em ação defensiva frente à calamidade. Divergências semânticas na discussão do inútil. Destino mesurável, até ver ...

Reforma a forma
O conteúdo importa
Implica muito mais
Que a memória
A forma e forma, fome de glória
Bandeirinhas esvoaçando símbolos
Alegrando as barbas dos profetas
Sonhos pelo tempo ao espaçará
Relojoaria madamente bela
Fulando aquilogo lá, vê lá
Pisca-o-olho
Malícia ao molho tropical
Abacaxi, coco e graviola
Subterrâneo da história
Que nada fala
Incrível
É uma estrela

Toda a sua vida
Queria o que jamais
Precisaria na vida
Agonia e tudo mais
Para ser feliz um dia
Fez Machu Pichu e Hirochima
Toda a natureza é virgem
Toda a natureza é livre
A felicidade
Paz sossego
Cachoeira e mata
Luz cheia no trabalho deslumbrante
Deslumbrante a estrela passa
Cadente
Destino errante, rasante, incoerente
Que das profundezas do céu, caiu
No amado e belo planeta azul

Tudo se transforma
Ninguém engana o universo
Tiradentes, Dom Quixote
A bandeira desfraldada
Pela guerra secular
Consciente o desejo inconsciente
Intuitivo o pensamento
A mercê do sol, da lua, do vento
Do naturalmente sem medo
Ficar alerta ao deus dará
Quem sabe pode ou saberá
Pelo crime cometido
Pelo sangue derramado
A fleresta vai tombando
Junto o homem iludido
E a natureza, toda em pranto se
juntou
Para contestar o progresso que
errou



ESTRUTURA MÚLTIPLA
NATIVIDADE DAS ALMAS
ENEMIGOS DE VIDA

FRAGMENTOS SÔRDIDOS DE UM CASAMENTO SÓLIDO

(marginalidade artística e miopia crítica)

(Mauro Serieiro)

Por ora é por em prática
A tática de ser artista
Da arte, diga-se, congressista
Do inescrutável engajamento social

Atitude de cunho arrivista (pois se anseia nas revistas)
Unge o verbo com perícia
Anda às voltas com a polícia
E alicia a poesia
Essa arquiinimiga conjugal

Sendo que ainda persista
A esperança (é a primeira que nasce)
De que mais dia
Alguma pobre criança
Arredia
Louve-lhe a picardia
Tome-lhe a simetria

E lhe confira um lugar
Assegurado
No quadro
Estilizado
Do bifurcado
Poema marginal.*

* ponto final

MULHER NUA

Pura e puta
rimam no olhar
Uma se insinua
Outra dissimula
Ambas vestem duas
formas de sonegar
Uma que se perde
Outra que se anula
Mulheres nuas
Traem-se no olhar

(Mauro Serieiro)

Roubar do barro e da pedra o poder
de condensar o nada
embaixo das rodas de um carro:
inventar o chão da estrada

Convocar espaços, tempos, energias
e tramar com esses fios vazios
e invisíveis
uma paisagem de pó.

De repente arrancar do ferro
um berro qualquer: uma gargalhada
(meio enferrujada), um espirro
forte

Passar um dia inteiro pensando na morte
e fumar o erro como um cigarro
de palha
só.

Largar o barco, as pernas, o corpo de mulher
e descer o rio num sorriso largo;
o vento é gostoso em teu vestido claro,
tua vela é branca.

Ranger os dentes durante a noite
e diante das cachoeiras
tremor de frio, medo e raiva qual um bicho
amarrado.

Morder loucamente as cordas
da frente, as de trás e as do companheiro
ao lado

Roer lentamente esses nós que
amarram mão já quase
mortas

E rir, dançar, chorar
embriagada
esperando que essas mãos desamarradas

venham de repente abrir tuas portas

Rogério



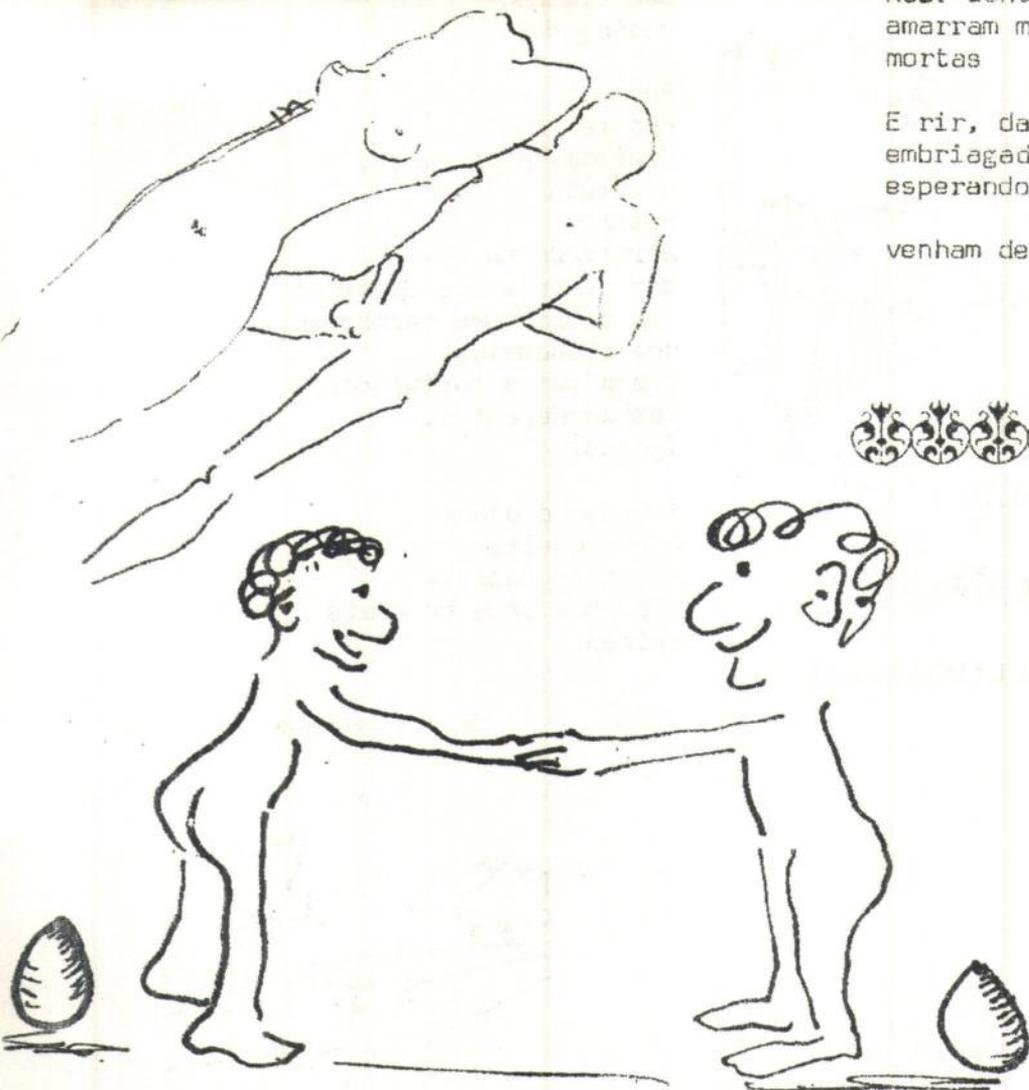
AS GALINHAS E O JÚBILO

De Homelet

As galinhas não se cumprimentam
pelos ovos que põem.
Apenas ciscam no quintal,
conscientes que são,
galinhas pelos ovos que põem.

Mas, os homens
Quantos prêmios, saudações.
Os homens se cumprimentam,
pelos ovos que põem.

São uns babacas.



Faça-te de louca
como um mar aberto
em ondas dispersas e,
escandalosa,
dance na noite
sob o chicote
de um homem.

Faça-te rasgada,
como um papel velho
e amarelada
pelo tempo, em crise.
Mas na hora-vida
seja a mais nova
das flores regadas
pela água-homem.

Faça-te murmúrio,
ou grito abafado
pelas traiçoeiras
vozes do silêncio,
que te arrepiã.

Faça-te de brisa,
entorpecente e alerta
faça-te de terra,
nunca descoberta
continente anônimo...

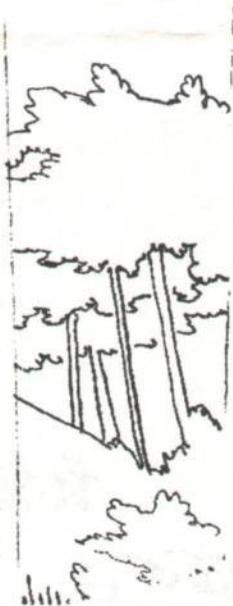
Faça-te, bem podes,
de um céu de cinzas
e cubra os olhos
de quem te olha atônito,
e arrase as tréguas
reiniciando as guerras
e ria, grite, gargalhe,
solta como o vento amorfo
livre como um canto naufrago.

Enfim,
faça-te de tudo
e em tudo pises
arranque das sementes as raízes
e tropece e chore e morra
para sempre
ressuscitando
mulher!

Heloisa. 09.01.80



GERALDO



Romper com o verde da lama,
rosnar para o leão escondido,
desempenhar
o sempre alerta teatro
enraivecido.

E ver a lua em tom metálico
prata.
No meu rosto o lírio da
morte
rasga
e enfatiza o credo
o veto
o nariz rebitado do
desdém.

Porém,
em tom metálico e gosmento
a lua
faz-se cálida.
Toca no meu rosto,
é lua cheia
é farto o desgosto
no amargo sabor de alho
vejo o vulto
afastar-se
sumir.

A lua,
faceira,
se esconde.
Leva o desatino da escuridão
e deixa o brilho dos raios
sem brilho,
queimando.

Porcos!
Apodrecidos!
Dêem-me, pelo menos,
estímulo
nutrido
enraizado na areia
das prais e dos desertos,
nas pedras das masmorras,
dos olocaustos.
Quero raios torturadores,
resplandecentes,
ígneos!

Rasguem o olhar
e não queiram
entender nada...
o blocos eram de areia
ruíram.

Heloisa Helena -06.10.79

DIVAGAÇÕES SOBRE UMA ESCULTURA NOITE

Era noite mórbida
Com ar de fantasma
E mistério de faraó

Era noite que não foi
Desvendada aos olhos
Do mestre e da sua arte
Noite experimental em
madeira e tinta trabalhadas
Provavelmente noite de arrependimento,
Possivelmente a noite em que foi vendida a LIGHT.

DÉBORA



Há gente que eu amo
que se senta nas mesas
que percorre bares e solidões

Há gente que eu amo
que dorme no mesmo quarto
que compartilha o silêncio

Há gente que eu amo
que canta nas noites
que vaga nas ruas
que trabalha pelo pão
e pelo sol

Há gente que eu amo
que vive da pesca
da caça e da canção

que corre riscos
que corre rios
que corre mares

Há gente que eu amo
que silencia
e gente que eu amo
que levanta bandeiras
e grita à multidão

Há gente que eu amo
que dorme nas praças

que vê pores-de-sol
Luas-nascentes
alvoradas

Há gente que eu amo
nas periferias
na zona tropical
no sul do equador
no alto da cordilheira

Há gente que eu amo
que vive da poesia
que dá o sangue pela arte
que vive de saudade

que vive de agonia
Há gente que eu amo
que me povoa a vida
que planta em mim sua presença

Há gente que eu amo
diante dos meus olhos
e gente que eu amo
que jamais vi ou verei

MADRUGADA

como
nada
nesta hora
(onde)
oram vândalos
a
madrugada surge
criança
bocejante
cruel
bela!
vivo
presente
beato da vida
(onde)
oram vândalos
vivos
assobios de gafanhoto

Elisio

ODE A LO BODE

A primeira pra matar a sede
a segunda pra comemorar
a terceira pra pedir
a quarta

a quinta pra relaxar
a sexta pra contar
mentiras

a sétima pra descontra
a oitava pra ir ao
banheiro

a nona pra refletir
a décima pra sentir
saudade e pedir
a conta

a décima primeira pra pedir
a décima segunda pra pagar



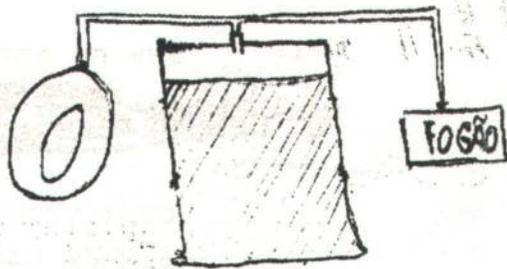
Genald



PRATICAS ALTERNATIVAS

Para quem mora no campo, ou pretende e se preocupa com a produção de gás para cozinha, tem a barata, eficiente e comprovada solução do gás metano. É também denominado biogás pois ele é produzido pela decomposição de matérias vivas.

A solução, além de água, leva 70% de esterco animal e 30% de palha e todo o lixo orgânico que encontrar, desde humus até cascas de legumes. A solução é colocada num tambor de 200 litros que foi previamente pintado no seu interior com anti-oxidante.



A saída do tambor bifurca-se em dois condutos. Numa extremidade acopla-se uma câmara d'ar de pneu que tem a finalidade de além de permitir visualizar a saída de gás pelo enchimento da mesma, vai dar pressão ao se abrir a torneira do fogão. Três tambores juntos servem para cozinhar para uma família de 5 pessoas, 3 vezes ao dia.

AGRICULTURA

Um solo fértil precisa ser fofo, possuir humus e minhocas. Se você quiser aumentar a fertilidade do solo, aumente a matéria orgânica o que vai ocasionar maior absorção de umidade e maior número de minhocas. Para cada cultura existe uma relação específica entre o carbono (celulose) e o nitrogênio (Proteína). Em média as leguminosas e o arroz necessitam de 30/1, a grama de 60/1. A celulose é dada pelas folhas ramos, raízes (humus). A proteína pode ser conseguida com esterco (micro-organismos que digerem), terra forte e urina. Faça a seu aberto um monte de adubo. Ele vai depender de aeração (oxig) e umidade (água).

ESTERCO
PALHA
ESTERCO

Para não demorar deve-se mexer.

Muito bom para as plantas, principalmente as doentes é o xurume ou tônico vitalizante. Num tambor de 200 litros coloque 5Kg de esterco e humus da floresta, 1Kg de açúcar (pode ser refinado) e 100g de fermento de pão. Encha o resto de água sem cloro.



BERLINCA EM BERLINKE?
QUEM ?

Ao crânios trepanados de Cuzco

Quem passou por Berlinque em 73 e passou por lá em 80 deve ter levado o maior choque pela diferença. Em 78 Berlinque era acima de tudo um lugar bom. Tinha um mar bom, peixe e coco em abundância. Não faltava sol ou chuva e quando era lua cheia a noite se abria para nós contemplarmos a sua magia. Mil sons, sapos, grilos, cachorros, jagues, pirilampos, crianças, nativos, malucos, desde argentinos até suíços, franceses, colombianos, paulistas etc. Os lagartos e miocos não se faziam desaparecer. Os nativos berlinquenses são ainda simples no seu modo de viver, embora sejam muito complexos de compreender (como tudo que é simples para nós aliás, não é verdade? O que é uma coisa simples?) Depois que certo dia, numa noite me ocorreu um pensamento estranho que quase como um sonho tinha contornos e coloração forte. ("Eu, somos nós! Todos nós somos, (fazemos) parte da mesma coisa - se assustem os egos - O universo manifestado nos diferentes graus múltiplos de consciência. O vegetariano, o comedor de hamburguer's, a pedra, a semente do casulo na larva da borboleta futura, os pingos de água e da farmácia, o ladrão de galinhas e o dono do açougue. Ó, deuses da região lônica deturpados pelos sadomasoquistas da telúrica Germânia, caiam do pedestal que o mármore das vossas estátuas pelos trabalhos dos teóricos, por os domadores inconscientes do tempo circular fizeram parte de quem erigiram, fortunadamente por vocês... para vocês. Que das cascatas, a água respinga nas flores, molhe também as mil pétalas dos chacras do debilóide que em conversões paga por nós o carma ao choque elétrico, destruidores de fantasias tímidamente organizadas em corredores entreabertos escoando as angústias que do quarto vão ao banheiro, lobotizadas. Alargue-se o ralo para que com a água passe também o sal das lágrimas despejadas em torrentes sem ele mesmo saber porquê. Caíam os arquétipos ao som das turbas criadoras de vibração desconhecida e ritmo policromatados. Os ritos, mitos a quem a estrutura decadente concedeu o mistério inacabado, eternamente na procura de uma consciência maior"), resolvi começar a procurar uma plataforma de apoio para melhor entendimento.

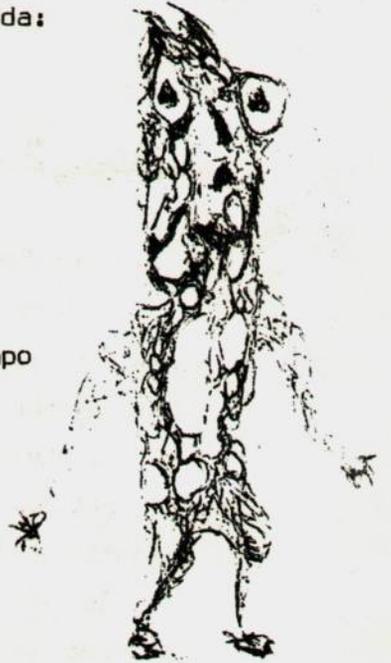


O álcool reina em primeiro lugar junto com o feijão, peixe e farinha. Poucos se dão ao trabalho de pescar. Dedicam-se mais a construir casas para alugar a turistas no verão ou em subir aos cocos. Recebiam Cr\$ 1,00 por cada queiro subido. Destacam-se o delegado (seu Agenor), o seu Dinho seu Moreno, o Nadinho, Orlando, seu Vivinho, Kolcosa, Cacau e o famoso My Friend e os seus filhos Jorge e Jorginho. Todos eles mais os outros viram alegres foliões, bebendo, brigando, dançando e tocando um invariável ritmo secundado pelo

das mulheres da aldeia. Lá dava para viver uma pequena paz se bem que da praia visionava-se um monstro imergindo das águas (às vezes parecia um disco voador) lá no horizonte - Salvador. Cidade grande cheia de misérias e luxos. Velha cidade que já a alguns séculos é falada com amor, ódio, mas nunca com indiferença (que o digam os malucos que por lá passavam ou passaram). Não me esquece a música que por Berlinque, do silêncio da noite me foi dada:



Os sapos começam desajeitados
A sua noturna sinfonia
Sem medo falam do sol
Que caiu do céu
D'impérios perdidos
Nas brumas do tempo, nas ruas do tempo
Ruas de sangue e arame farpado
Germes utópicos espalhados
Sem raiva falam do homem
Que embalsamou a flor e a sua alma



E no silêncio da noite ...

Os trecks-trecks ouvem-se violentos no seu maldito compasso

- Estão esticando os arames, diz um.

Os cupins vão devastar as estacas, não dura um cacimbo.

Que os bichos de pé entrem pelas solas das botas. Mas não são botas o que doço. É o matraquear da cibernética inerente ao pensamento que se aloja na alma nativa, perdida, atenciosa no seu farfalhar obscuro de meques e salameques, mesquitas da moral mesquinha, endeusada e corporoficada no papel bordado (dindeiro) a ouro e sangue. Claro, porque não? Sangue e ouro são a osmose já cristalizada na história do homem. Do homem de cabeça, tronco e membros. Do homem que inventa e reinventa o eterno refazer do consumo e produção, dos lucros e perdas, da renda per capita.

Pela guerra e pela paz ! Pelo ouro e pelo sangue !

O sangue dos heróis, o sangue dos desterrados o sangue dos malditos, o sangue dos salvadores. Salvaram o ouro. Roubaram o ouro. Existe a moral do opressor, a moral oficial. As transmutações da moral do oprimido na eterna roda do tempo e da história. Das revoluções e contrarrevoluções. A busca do absoluto, do satori, do nirvana, do paraíso, do eros. A extinção do ódio, da paixão e da ilusão. Da própria ansiedade da busca, da espera.

Durante o dia de Bhrama todas as entidades vivas se manifestam. Durante a noite de Bhrama todas as entidades vivas perecem. (Bg, 818).



ALIMENTAÇÃO E SOBREVIVÊNCIA

O organismo é um complexo digestivo. Seu funcionamento saudável é determinado pelo equilíbrio das funções básicas de carga e descarga – assimilação e eliminação – que proporcionam seu relacionamento com o mundo. Saúde depende, em grande parte, da harmonia entre ações, pensamentos e alimentos adequados. O que você faz, pensa e come deve estar sempre em equilíbrio. A alimentação é um dos meios utilizados pelo organismo para incorporar substâncias externas a si mesmo, para digerir fisicamente o mundo. A qualidade dos alimentos – mola mestra desse processo – significa capacidade de proporcionar o máximo de energia com o mínimo de esforço assimilativo e propriedade de auxiliar o corpo a eliminar os seus resíduos. Esses atributos são ainda modificados pelas quantidades e combinações de alimentos ingeridos e pelas condições (como e quando) em que são consumidos. Como todos nós diferimos um pouco bioquimicamente uns dos outros, no que diz respeito às necessidades individuais a escolha dos alimentos adequados requer um tanto de observação e experimentação. Sob esse aspecto todas as dietas são deficientes. Divergências dietéticas e filosóficas à parte, o bom senso reúne as diversas correntes naturistas em torno de certos princípios considerados essenciais para uma alimentação saudável.

EVITE:

- Açúcar branco refinado e alimentos preparados à base desse produto: doces, balas, sorvetes, confeitos, refrigerantes etc. O açúcar branco (sacarose refinada) é uma substância antinutriente, formadora de hábito, responsável por uma constrição de distúrbios orgânicos.
- Arroz branco, farinha de trigo refinada e todos os alimentos refinados e processados, que reduzem as reservas orgânicas e criam desequilíbrios no sistema.
- Todos os alimentos enlatados, quimicamente processados ou contendo preservativos, flavorizantes, colorantes ou aditivos químicos de qualquer espécie. Essas substâncias químicas se acumulam no organismo provocando câncer e outras doenças degenerativas.
- Adoçantes sintéticos e todos os produtos dietéticos não naturais.
- Estimulantes e irritantes do organismo, tais como o café, o cigarro, chocolate, álcool, as especiarias fortes e as drogas – especialmente se você está doente ou debilitado.
- Analgésicos, sedativos, estimulantes, calmantes e outras drogas químicas – exceto em última circunstância. Utilize, preferencialmente, os recursos das terapias naturopáticas – alimentação natural, ervas, Do-in, acupuntura, homeopatia etc.
- Óleos e gorduras hidrogenados, banhas e quaisquer margarinas vegetais (óleos saturados pela adição de hidrogênio venenoso).
- Sal de cozinha refinado, destituído de seu valor nutritivo.
- Excesso de proteínas, especialmente as de origem animal. Se você come carne, limite o seu consumo a, no máximo, três vezes por semana. Se seu organismo está condicionado a uma quantidade maior de proteína animal, coma ovos e queijos preferencialmente.
- Alimentos preparados por pessoas doentes ou emocionalmente desequilibradas.

O QUE COMER:

- Alimentos integrais, se possível cultivados organicamente: arroz e outros cereais integrais, verduras, legumes, frutas, castanhas, sementes e brotos (de feijão, grãos etc.).
- Produtos da soja: pasta (misso), molho (shoiu) e queijo (tofu) – que são excelentes fontes de proteína. A fermentação reduz a toxicidade do feijão de soja.
- Beba sucos de frutas e legumes sem açúcar ou qualquer outro adoçante.
- Iogurte e coalhada naturais, sem açúcar ou aditivos químicos.
- No lugar do açúcar refinado use frutas, mel, melado ou açúcar mascavo – nesta ordem.
- “Café” de cevada, chás de ervas e leite de soja.
- Sal marinho integral – rico em minerais.
- Coma apenas as verduras e frutas na estação. Se possível cultive seus próprios vegetais ou procure determinar sua procedência. Certos hortigranjeiros evitam o uso de pesticidas ou os utilizam em menor quantidade.
- Coma apenas o pão feito de farinha integral, em pequena quantidade, com manteiga de gergelim, ricota ou pasta de vegetais. Se usar manteiga e queijos, prefira os do tipo caseiro aos produtos pasteurizados, processados industrialmente.
- Ovos e aves, se consumidos, devem ser “caipiras”. Os produtos de granja contêm grande quantidade de antibióticos e valor nutritivo reduzido.
- Se comer carne, inclua na refeição uma boa quantidade de vegetais, principalmente os fibrosos.
- Queijos, em pequena quantidade, são boas fontes de proteína. Evite, entretanto, os queijos cremosos e os que contenham colorantes e outros aditivos.

QUANDO COMER:

- Coma somente quando sentir fome.
- Não coma nunca quando estiver emocionalmente perturbado, sentindo dores, esgotado ou logo após um trabalho pesado.
- Descanse e relaxe por alguns minutos antes e depois das refeições.
- Coma, no máximo, três refeições ao dia. Evite “beliscar” entre as refeições: se o fizer, coma frutas ou beba sucos naturais.
- Faça sua refeição mais forte no almoço. Coma pouco à noite, no máximo até três horas antes de se deitar.

COMO COMER:

- A atitude mental é importante: sentir-se quito pelo alimento torna os órgãos digestivos receptivos, favorece a digestão.
- Evite assuntos desagradáveis ou excitantes às refeições; de preferência coma em silêncio.
- Coma lentamente e mastigue bem. Respire lenta e profundamente durante toda a refeição.
- Não tome líquidos durante ou imediatamente antes e depois das refeições.
- Evite alimentos muito quentes ou gelados às refeições.
- Coma primeiro os alimentos crus, começando pelas frutas.
- Pare de comer antes de se sentir “satisfeito”. Uma refeição deve utilizar dois terços da capacidade do estômago.



desde
a medida
do tempo

Um pássaro sem asas, do alto da montanha, sô, vê

Pássaros voam no alto não muito alto, porque
no grande alto, o alto da montanha, o ar é
rarefeito e as condições de vôo inpróprias.

O pássaro sem asas vê, e sonha

Sonha com o dia quando poderá voar, se...

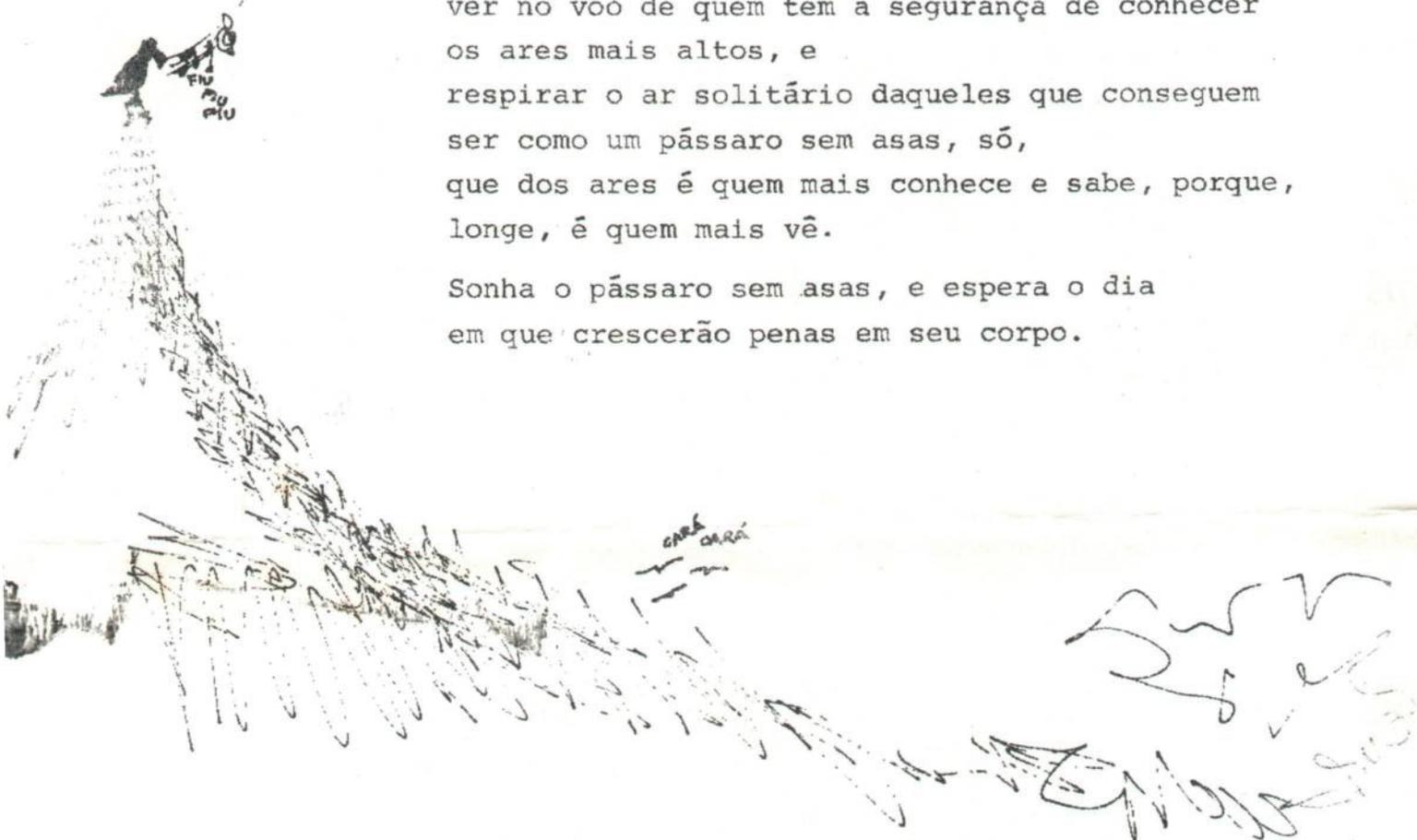
e voar o convívio dos pássaros do vôo mais baixo,
conduzindo-los ao alto da montanha para

ver no vôo de quem tem a segurança de conhecer
os ares mais altos, e

respirar o ar solitário daqueles que conseguem
ser como um pássaro sem asas, sô,

que dos ares é quem mais conhece e sabe, porque,
longe, é quem mais vê.

Sonha o pássaro sem asas, e espera o dia
em que crescerão penas em seu corpo.



SE VOCÊ NÃO MEDE, EU MEÇO
SE MEDIR A HORA, MIDO



DESDE QUE O MUNDO É MUNDO,
O MUNDO É MUNDO,
O MUNDO É MUNDO,
E O MUNDO É MUNDO.

AGORA, O MUNDO SÓ É MUNDO
QUANDO TRAZ NA CAIXA O
LEGÍTIMO SELO DE APROVAÇÃO
DO NOSSO CONTRATO DE
QUANTIDADE, SITUADO NUM DOS
DEPARTAMENTOS DE NÓSSO PARQUE
INDUSTRIAL, EM MEIO AOS MONTES
GELADOS DA SUÍÇA. BLÁ BLÁ BLÁ.