

Entre Versos e Memórias

Helena Bernardes



Apresentado por

Meu Lado Poético 

Dedicatã³ria

Aos que caminham comigo entre palavras, lembranças e silêncios.

*Aos que encontram poesia nas coisas simples, beleza na natureza e histórias onde muitos veem
apenas o passar dos dias.*

E à vida, que continua me dando motivos para escrever.

Agradecimentos

Agradeço à vida, à natureza e às pessoas que cruzaram meu caminho e, sabendo ou não, deixaram histórias em mim.

Aos leitores que encontram um pouco de si nas minhas palavras, minha gratidão. Um texto só termina de nascer quando encontra quem o leia.

E agradeço àqueles que, ao longo dos anos, me incentivaram a continuar rabiscando. Os rabiscos cresceram.

Sobre o autor

Helena Bernardes é escritora goiana, cronista, poeta e autora de literatura infantil. Formada em Administração, com pós-graduação em Estratégias de Marketing e Gestão de Pessoas, também atuou na educação ambiental.

Sua escrita nasce das memórias, da natureza, da espiritualidade, das histórias de família e de sua relação com o Cerrado. É criadora da Vovó Onça, personagem que transformou antigas histórias da Tia Onça em um universo dedicado à infância, à imaginação e ao cuidado com a vida.

Entre poemas, crônicas, contos, canções e livros infantis, continua fazendo aquilo que começou quase sem perceber: guardar histórias em palavras.

resumo

Retrato de um poeta

Quase sem dor

Mesmo na dor a alma sorri e canta

Insista, ensina Jesus

Me escuta

Na hora do adeus

A Natureza a chorar

Oh, sensação danada

A cor do dia

Poesia para as mães

Imaginar a vida sem amor

Bruxa Helena

Mãos que nos levantam

Mulher Bicho do Mato

Poetizando ao Amanhecer

Tesouro de quatro patas (Cronica)

Amanhecer dourado

Arcturus e eu

Avante, guardiões da poesia!

Sorrir com o olhar

Tia Onça e o Pescador

Alma enlutada(Haikai)

Quando a vida te acorda

Novas Companhias

O Bruxário de Vovó Onça

O PRIMEIRO ESPELHO

Retrato de um poeta

Escreve bobagens, retalha poesias
Embriaga-se na companhia da lua
Na madrugada, ouve o som da rua
Desenha rabiscos, pinta com dedo
Conversa com cão, inventa canção
Mesmo sem ter perto, um bom violão
Cria seus poemas mesmo sem rimas
Apenas com tom e som do coração
Helena Bernardes

Quase sem dor

Homenagem à minha mãe "Dona Preta "
O som da chuva caindo no telhado
Transporta-me para tempos passados
Crianças risonhas, ingênuas e peladas
Correndo dentro de valas de enxurrada
O trovão assusta, mamãe fala
"Olha o raio" crianças danadas
Testa enrugada sai da sala
Ha! Teimosia é surra de vara!
Corre um pra lá, outro pra cá
O Chicote chia... "vem aqui já!"
Maninha chora, esfrega os olhinhos
O cachorro late e sai de fininho
Cabelo escorrido na cara
Olhos vermelhos, arrepios de frio
Então mamãe pára e repara
"Vai já, tomar um banho quentinho!"
Cheiro de açúcar queimado
Leite no bule com casca de canela
Fogão de lenha, labareda alta
Borbulha tudo em preta panela.
Lá vem um lindo anjo
"Tá docinho e bem quentinho"
Faz cafuné e dá carinho
É mamãe com seu jeitinho!
Olho pela janela e a chuva foi
O que importa? Ela está morta!
E muda e triste compreendo tudo
É só o amor.... Quase sem dor!

Mesmo na dor a alma sorri e canta

É na dor que percebemos o que vale a pena guardar e acreditamos que o tempo cura mesmo, até as feridas da alma. É na dor que o cheirinho de café ou chá de ervas caseiras se espalham pela casa, pois a família e os amigos se revesam em um esforço concentrado, para gerar bem estar entre todos. É na dor que todos se ligam em um só pensamento, para conversar com Deus, em súplicas de orações. É na dor que os detalhes são percebidos. Até o canto diferente de um pássaro no quintal, é motivo de esticar uma prosa e contar histórias de infância, lá da roça, lembrando do passado, das modas de viola escutadas num radinho de pilha, sentindo uma saudade boa. É isso, mesmo na dor, a alma ainda sorri e canta!

Insista, ensina Jesus

Que Jesus encorage quem estiver com dificuldades, conceda saúde aos doentes, dê sabedoria para os que necessitam tomar decisões difíceis e Paz para a Humanidade (Helena Bernardes)

Me escuta

Retalhando a noite ou pedaços do dia, é assim que costuro minhas poesias.

Na hora do adeus

Homenagem aos que partiram para outros Planos espirituais.

A Natureza a chorar

Choram as águas

Nas nascentes

Nos córregos

Nos rios

No mar

Choram as árvores

Nas montanhas

Nas florestas

Nas matas

No pomar

Choram os animais

Pelas queimadas

Pelos alimentos

Pelos vales

E o ar

Choram as flores

Nos espinheiros

Nos canteiros

Nos jardins

A sangrar

Choram as crianças

Pela fome

Pela sede

Pelo frio

Sem lar

Choram os pássaros

Pelas frutas

Pelos galhos

Pelos ninhos

A chorar

Águas, árvores, animais

Flores, crianças

Pássaros, eu
E a Natureza
A chorar

Oh, sensação danada

Hoje o amigo sono bateu em retirada para deixar a poesia na madrugada fazer morada. Então surgiu isso aí que chamo de " Oh, sensação danada"!

Acordei com triste sensação, dessas que fez sangrar minha alma, apagou a chama do meu pobre coração e fez chorar até meu precioso cão...Oh, sensação danada!

Revi minha juventude de outrora em sonhos embaçados ir embora e, rasgando os céus em oração, pedi pra não morrer agora...Oh, sensação danada!

Quero ainda voar com os pássaros, nadar nas águas cristalinas do riacho e cozinhar ervas em meu caldeirão, atijando lenha no fogão...Oh, sensação danada!

Quero rir muito de mim mesma quando na madrugada, uma luz misteriosa invadir meu quarto e escutar uma voz dizer "venha, venha minha amada"...Oh, sensação danada!

Vou matar os amigos de rir quando contar que tranco a porta do quarto, ao fazer amor. Se tiver almas errantes perto, vão querer morrer de novo ao ver as loucuras que faço...Oh, sensação danada!

Ah, essa sensação passou o dia todo comigo, até quando me banhei nua na bica hoje, ela não foi embora e está comigo até agora...Oh, sensação danada!

Ainda teima em escrever versos na madrugada, quando a tristeza e a saudade em meu peito vem fazer morada ...Oh, sensação danada!

O que queres que eu faça? Acaba com esta peleja, mostra sua encantadora face, vamos gargalhar juntas pela vida, duas eternas palhaças...Oh, sensação danada!

A cor do dia

A vida tem a cor que a gente pinta
Se acordar com um dia cinzento
Pinceladas coloridas de nova cor
É a ferramenta para o momento
Imagine um imenso céu azulado
Com uma revoada de pássaros
Brancos, vermelhos e laranjados
Derrame verde com amarelo no chão
E desenhe nele um lindo coração
Plante sementes de harmonia e paz
E seu dia terá um belo tom lilás
Brinque com as cores sem limite
Pois viver num mundo descolorido
É privilégio de almas sensíveis
Que aprenderam com o tempo
A dar a cor que quiser para o seu dia
Sem colorir demais-É assim que se faz!
Para colorir uma vida sem cor
Misture tinta preta com branco
Respingue pingos de todas as cores
Borrife sem limite a alegria
Arranque com as mãos toda dor
E transforme seu dia sem cor
Em uma linda tela de amor!
Helena Bernardes
(madrugada de 22/04/2011)

Poesia para as mães

Poesia para as Mães

(Helena Bernardes)

Senhor, obrigada por tudo
que criastes e que nos destes!
Obrigada pelo poder criador, que
para as mães também destes!
Acompanhe-as, para que
na alegria, tristeza ou dor,
protejam todos seus filhos
com oração e muito amor!
É em forma de prece, que
eu agradeço todos os dias
muito obrigada querido Jesus
pela Vossa doce Mãe Maria!
Ela é nosso grande exemplo
no caminho da redenção,
pois todas mães entregam,
os filhos em suas mãos!
Obrigada Senhora da Guia
pela vossa meiga proteção!
Que cuida de todas as mães
de qualquer espécie e nação!
Recebam esta homenagem
as que também no céu estão,
Juntei respeito e poesia,
e fiz esta humilde oração!

Imaginar a vida sem amor

Imaginar a vida sem amor
É como o peixe fora d'água
Como espinho sem a flor
E a distância sem saudade

O céu sem o tom azulado
Os pássaros sem revoada
A noite sem as estrelas
E o rio sem cachoeira

É a terra sem a semente
Alegria sem estar contente
Fazer carinho sem chamego
E abraçar sem aconchego

É namoro sem avanços
Rede sem doce balanço
Fazer sexo sem vontade
...É viver pela metade

Bruxa Helena

Meu Retrato

É uma dessas mulheres que foi
Empregada doméstica, cozinheira.
Arrumadeira, passadeira, pescadora,
Tiradeira de leite no curral e sonhadora.
Não cavalgou no cavalo de tróia
E nem inspirou Manoel C. Bandeira.
Já varou noites ouvindo música,
Pintando com giz de cera e escrevendo besteiras.
Uma mulher que reverencia o sol,
A natureza, a lua e as estrelas.
Faz vãos imaginários com os pássaros
E mergulha nas águas da cachoeira
Sabe manipular poções mágicas
Com mel, ervas, café e chás
Que sempre deixam um gosto na boca
De proibido, mas, "quero mais".
Causadora de ira e inveja em
Santas e mal amadas mulheres,
Que entre descasos e desamores,
Aprenderam fingir e distribuir flores
Dama que esconde pensamentos secretos,
Usando máscaras para disfarçar
Seus desejos escondidos pelo tempo,
Para encantar seus belos amores.
Tem cara de mulher madura, mas é menina.
Sabe ser cúmplice e tem a língua ferina
Faz amor no mato, na lama, na chuva,
Na rede, no carro, na cidade ou na fazenda.
Faz os olhos de um homem sorrir
E prazer o seu corpo sabe pedir.
Não tem preconceito de raça e nem cor
E sabe amar seus homens sem pudor.

Traz alegria nos gestos e nas palavras veneno,
Pois carrega na alma o peso das mentiras
Dos maravilhosos e eternos amantes,
Que fazem parte da história da Bruxa Helena.
(Meu retrato_rabiscos noturnos em 07/12/2009)

Mãos que nos levantam

Mãos que nos levantam

(Helena Bernardes)

Obrigada querido Mestre Jesus,
pelos caminhos que nos conduz!

Obrigada pela sua companhia,
nos protegendo com sua luz!

Muito obrigada Senhor,
pela segurança que nos dás!

Quando há perigos nos rondando
junto conosco, vais caminhando!

Às suas mãos carinhosas,
agradeço com satisfação,
que ao nos sentirmos caídos
sempre nos levantam do chão!

Mulher Bicho do Mato

A cada amanhecer, agradeço a Deus e a Natureza pela vida que me é concedida. E com uma chicára de café na mão, saio para meu quintal, observando o canto dos pássaros e sentindo os raios do sol na pele. Meu primeiro bom dia é para minhas cachorras e depois uma ladainha com as plantas. Agradeço o cheiro de uma flor ou o sabor de uma fruta, elogio as folhinhas novas que nascem, parabenizo as flores pelas suas lindas cores... e assim vou começando minha lida diária, observando tudo que tem vida.

Esses pequenos detalhes é a energia de abastecimento para minha alma, é a busca da serenidade para enfrentar o que vem pela frente. Sei que não existe ninguém igual a mim, cada ser neste Planeta foi planejado e desenhado pra ser único, portanto cuido dos meus pensamentos, cuido das palavras que digo, cuido com o que escrevo e tento ter muito cuidado para não fazer tolices.

Tento ser o melhor possível para os que estão ao meu redor e observo se minhas atitudes não estão interferindo em vida alheia.

Faço tudo isso diariamente, e sei que todos tem direito de fazer o que bem entender, mas confesso, estou tão brava com o tal bicho homem! Até quando ele vai fazer desmatamento, queimar florestas, poluir as águas, matar animais...É, um dia ele vai entender que existe uma Lei Universal Poderosa, a de causa e efeito, aliás, ele já está sentindo na própria pele...e eu aqui, sentindo muito por ele também!

(Helena Bernardes)

Poetizando ao Amanhecer

Pedido Especial para Jesus - 29 de julho
Senhor Jesus, Meigo e Mestre Querido,
Sei que são lindos seus mandamentos
Mas longe estou de seus ensinamentos
Senhor, abre os meus olhos para a Justiça
Pois minha mente hoje está com preguiça
Mestre dos Mestres, meu Irmão Generoso
Ainda aqui me encontro, em total repouso
Tenho tentado ver o melhor que a vida dá
Mas fatos diários o contrário vem me provar
Saúde, Alegria, Ternura, Amor e Igualdade
É o que sempre almejo para a Humanidade
Mas presencio cada anoitecer e amanhecer
Violência e Maldade, juntas, prevalecer
Sem reclamar, agora, aceito o meu destino
Compreendi com dores, separar bem do mal
E com grandiosa dose de amor e bom senso
Pesar na balança do Tempo, o mel e o sal
Obrigada meu Amigo, pela claridade do dia
Pelo alvoroço dos pássaros no amanhecer
Pelas águas doces e límpidas das cascatas
Pelo verde lindo das árvores lá nas matas
Dá-nos sabedoria, Divino e Santo Amigo
Para enfrentar as dificuldades do dia a dia
Cubra-nos com seu lindo e Poderoso Manto
Neste Planeta de Desamor e Desencanto
Perdoa Senhor o nosso grande desrespeito
Com a Mãe Terra que nos deu seu doce leite
Ajuda-nos Amigo, Protetor e Bom Pastor
Para nossos olhos não ver defeitos alheios
E ser sua ferramenta de Amor e Bondade
Pois é assim, que praticamos a Caridade

Louvo a TI, pelas orientações que me dás
O Sol que no horizonte começa despontar
Traga-nos Luz, Paciência, Amor e Alegria
Para que isto, também, possamos Irradiar
Meu pedido especial de hoje, Amigo Cristo
É que derrame sobre minha velha D.Preta
Pétalas de rosas coloridas e cheirosinhas
Para ela sentir neste perfumado carinho
Que comemoro seu aniversário, Mãezinha!

Tesouro de quatro patas (Cronica)

Desde pequena, e olha que isso já se passaram bastante tempo, aprendi com minha velha e generosa mãe, Dona Preta, a respeitar tudo que tem vida na terra, principalmente as plantinhas e os animais. Tudo que Deus construiu, teve o propósito de nos ensinar ao vivo e a cores, o valor da Vida. Assim, sigo minhas experiências terrenas, observando cada detalhe desta Construção Divina.

Ando tentando fazer bom plantio, selecionando boas sementes para ter colheita abundante, como ela me ensinou, e tais sementes chamo de "boas atitudes", que em solo fértil, precisam ser regadas com amor e paciência, mas confesso que estou encontrando muita dificuldade. Com os olhos arregalados, observo a ignorância humana, e como ser humano que sou, sinto vontade de morder a orelha e latir como um cão bravo, quando escuto ou vejo alguém judiando de um animal. Da uma vontade danada de deixar meus instintos felinos vir a tona!

Já tive muitas histórias de animais que fizeram parte dos meus dias aqui neste planeta, a cadelinha Tica Bernardes, uma basset arlequin, foi uma experiências encantadora que tive. Ganhei ela filhotinha ainda, presente de aniversário. Onde eu ia, ali ela estava. Minha companheira inseparável para entrar na mata, nos rios, em caminhos perigosos do cerrado, beiradas de córregos...enfim, onde a mulher bicho do mato ia com sua câmera fotográfica, ela estava na frente. Sabia até fazer pose quando os clicks eram direcionados pra ela. Era uma excelente nadadora e gostava de retirar folhas e galhos secos de dentro da represa, onde praticava disputar alimentos com os peixes. Uma verdadeira ajudante para conservar as águas limpas. Em setembro faz três anos que minha bichinha morreu, num acidente lamentável, justamente para ficar perto de mim.

Sei que animais tem alma, por isso continuo nesta tarefa de continuar ajudando eles. Assim, onde minha mocinha negra com vários fios de prata no seu pequeno corpo estiver, estará se lembrando de nossas aventuras. Agora tenho minha Cissa Bernardes, peguei na rua muito magrinha e ferida. Hoje é meu outro anjinho da guarda, só que seus pelos são da cor do ouro.

É isso, queria registrar e guardar as minhas histórias vividas com os meus tesouros de quatro patas. A próxima conto do cavalo branco Marengo, o cão Brutão e a Onça Pintada

Amanhecer dourado

Mais um dia a vida acordou em mim, ainda posso sentir e ouvir. Escuto os pássaros cantando na jabuticabeira do quintal "bem que ti vi". Acho que eles estão saudando o céu colorido de amarelo, laranja, vermelho e preto, apenas com algumas gotículas de tinta branca. São os primeiros raios dourados que surgem no horizonte criando magnífica obra de arte. Um pincel mágico invisível aos nossos olhos foi que a coloriu, aplausos para o magnífico pintor!

Sinto um delicioso perfume emanando no ar, é vovó preparando um cafézinho matinal, pão de queijo quentinho e mais um monte de seus deliciosos agradinhos. Ela faz chá de vários raminhos, coloca rapadura para adoçar e diz que é remédinho. Oh, que doce carinho!

Cissa, minha cadelinha, bate as patinhas no meu braço e enfia a cabeça por baixo da colcha de retalhos que mamãe costurou, emendando pedacinho por pedacinho, com paciência e amor. Tenho que levantar, espreguiçar, alongar o corpo, e o melhor de tudo, brincar de rimar. Ah, depois trabalhar!

Tomo minha garrafinha de água que coloquei a noite ao lado da cama, pedindo ao médico Jesus em oração, que se fosse possível, colocar nela uma poção para curar as dores físicas e emocionais, principalmente as dores da solidão. Aprendi lidar com elas, sem reclamação, são as marcas guardadas de imperfeições passados. Um caminho justo para minha evolução!

Tenho muito o que fazer hoje. Vou plantar algumas sementes que coletei na última expedição dentro de uma grande mata fechada. Terei uma longa conversa com elas, antes de colocá-las na terra. Vou lhes explicar da grande responsabilidade que possuem. Nascer, crescer folhas, flores e frutos para continuar alimentando a passarinhada. As ferramentas de hoje são as mãos e uma velha enxada!

A cada amanhecer, agradeço a Natureza pela sua bela criação. Com papel e lápis, ou uma página em branco, vou registrando tudo o que me encanta. Tento dar vida e cor para o meu dia. Se é real, ficção ou intuição, não importa, um amanhecer dourado junto com o cantar dos pássaros é motivo para dar asas à imaginação!

(Amanhecer de 20 de agosto 2020-Helena Bernardes)

Arcturus e eu

Hoje a noite está longa, o amigo sono resolveu fugir,

neste momento a imaginação acorda e tolos rabiscos começam surgir.

Pela janela vejo uma linda estrela, brilha como um vagalume distante e sua luz invade minha mente errante.

Observo o céu e em prece rogo aos invisíveis guardiões, moradores das galáxias distantes, proteção para todos os irmãos, de toda nação.

Através das ondas do pensamento esta rogativa chegará até eles. Como soldados zelosos que são, vão enviar as respostas para o meu coração.

Na constelação de Boieros, ela é Arcturus. As pesquisas dizem que ela é trinta vezes mais brilhante que o Sol e a quarta mais brilhante no céu noturno.

Tem seis pontas de luz para com os Orixás colaborar, pois a missão deles é a Natureza e a Humanidade proteger e guiar.

Se assim for, tenho uma boa camaradagem com eles, pois converso com ela toda madrugada, esteja ela escura ou iluminada.

Assim encerro esta noite, o sono chegou, é hora de deixar o corpo descansar e dar liberdade para a alma acordar e continuar a rabiscar.

*madrugada 01 de Maio 2020

Autoria : Helena Bernardes

Avante, guardiões da poesia!

Vamos, fique firme, resiste!

Acorde as dores, sacode essa vida sofrida, irradie focos de luz em todas as feridas e continue criando poesia.

Vamos, fique firme, resiste!

Doenças e dificuldades nos derrubarão, mas sempre encontraremos boas mãos que nos levantarão do chão.

Vamos, fique firme, resiste!

Não se desespere por antigos amores, eles também sofrem, tem desamores e muitos ainda sabem distribuir flores.

Vamos, fique firme, resiste!

Exercite-se junto à Natureza, rime versos com esperança no peito, transforme choro em alegria, junte palavras e faça poesia.

Vamos, fique firme, resiste!

Saiba que a morte não existe, o Governador da Terra nos disse " Na casa de meu Pai há muitas moradas " , acredite e continue com a poesia.

Vamos, fique firme, resiste!

Guarde a saudade no baú das lembranças, se olhe nos olhos e sorria, estou contigo...Vamos, fique firme, resiste e continue com a poesia.

Vamos, vamos, avante... guardiões da poesia!

(Helena Bernardes, Setembro amarelo, 2020)

Sorrir com o olhar

Às vezes sou santa
às vezes sou bruxa
vou te mostrar a
magia de amar
Se o frio passar
as flores chegar
você vai sorrir
cantar e bailar
Deitará no ombro
sorrirá com o olhar
dormirá agarradinho
e cansará de beijar
Vou voar, voar, voar
sobrevoar os céus
e aterrizar no chão
que seus pés pisar

Tia Onça e o Pescador

Ohando o reflexo da lua cheia nas águas do rio, conversando comigo mesma, um pescador perguntou: Sabe ler sinal no céu? Não, sei contar história para as estrelas, hes dizer quem as criou... e ter cuidado com Pescador!

Helena Bernardes

Alma enlutada(Haikai)

Triste inverno
Coração enlutado
Voa a alma
(Helena Bernardes)
24 de maio 2023

Quando a vida te acorda

A vida te acorda quando te coloca no ventre materno. Quando surge caminhos tortuosos na sua jornada terrena e não dá conta de seguir em frente, ela te faz dormir novamente, desapontando os que estão ao seu lado, mas creia, esta situação é passageira, logo você encontrará tranquilidade de espírito pra acordar de novo e voltará para os que ficaram desapontados quando dormiu. Então, vão trabalhar juntos para velar o sono dos que estão dormindo novamente. Este é o Ciclo da vida, todos terão que acordar, ficar desapontados, dormir de novo, acordar, dormir de novo... Até virar Arcanjo. Esse é o Caminho Seguro...Insista, não desista, ensina Jesus!

(Helena Bernardes)

Novas Companhias

É noite de lua cheia, vejo a pela janela do meu quarto. Observo a madrugada silenciosa, cheia de estrelas. Sinto nesse momento que minha alma voa para um lugar secreto, que acho eu, ser fruto da minha imaginação. Sinto a presença de companhias invisíveis que falam silenciosamente, apenas pelo pensamento. Sei que estão me ensinando algo que ainda não posso compreender, mas que na hora certa acontecerá.

Respiro lentamente e deixo-me ser levada, sobrevoando campos floridos, rios, cachoeiras, florestas... já não é meu corpo que faz esse voo, é minha alma diluída em outras almas, misturadas numa poção mágica, criada por forças desconhecidas aos olhos humano. Nesta encantadora transformação, somos todos agora um círculo de luz rodopiando no céu... viramos pura energia, unidos em oração.

Não sei quanto tempo foi esta minha rica experiência noturna, mas quando fiquei consciente do meu corpo novamente, a lua já não estava mais na minha janela, uma sensação de alegria invadiu meu peito. Então ouvi os pássaros cantar lá no quintal, fazendo algazarra na jabuticabeira, anunciando "acorda, nasceu um novo dia, somos agora, suas novas companhias!"

O Bruxário de Vovó Onça

Neste dia que se inicia agradeço pela vida que acordou em mim e tudo que posso sentir e ouvir. Escuto os pássaros cantando lá na jabuticabeira do quintal "bem que ti vi".

Acho que eles estão saudando o céu com nuvens coloridas de amarelo, laranja e preto...são os primeiros raios solares que surgem no horizonte, magnífica obra de arte pintada por mãos invisíveis aos nossos olhos, mas temos certeza de sua existência...um pintor e tanto!

Ah, agora sinto um delicioso perfume emanando no ar, é vovó preparando um cafezinho, pão de queijo quentinho e mais um monte de seus deliciosos agradinhos. Ela faz chá de vários raminhos, coloca rapadura para adoçar e diz que é remedinho.

Cissa, minha cadelinha, bate as patinhas no meu braço e enfia a cabeça por baixo do edredom, anunciando que preciso acordar, espreguiçar, alongar o corpo e o melhor de tudo, brincar de trabalhar.

Tomo minha garrafinha de água que coloquei a noite ao lado da cama, pedindo ao médico Jesus em oração, que se fosse possível, colocar nela uma mágica poção...depois dos sessenta, duvido que haja um corpo são.

Aprendi lidar com as dores físicas, emocionais, espirituais e até as dores da paixão...essa aí massacra o coração.

As juntas estão inchadas, dói o joelho, a coluna, o braço e a mão, mas reclamo não, são as marcas guardadas das imperfeições de vidas passadas, que hoje servem para minha evolução.

Tenho muito o que fazer nesta minha existência terrena, por isso não dou importância as dores desta velha carcaça. Hoje mesmo, tenho uma tarefa que deixa meu velho coração pular de alegria, vou replantar algumas mudas de árvores na praça.

Tenho um espaço no quintal que digo que é meu Bruxário. Coleta sementes no mato e planto em pequenos canteiros mágicos, que logo crescem folhinhas, florzinhas e até borboletinhas.

Após as mudinhas já estarem com mais de cinco folhinhas, é hora de fazer replantio, colocar local definitivo, adubar, molhar e orar.

Pensa numa alegria esse momento! Vou logo conversando com elas, falando da grande responsabilidade que elas tem...crescer, florir e me fazer sorrir.

Cada dia que nasce, coloco a mão na terra para dar vida a uma outra vida. E agora tenho que parar de escrever, o sol já vai nascer.

As tarefas diárias me esperam, é hora de aproveitar mais esta oportunidade de um novo amanhecer e também me florescer!

(Helena Bernardes, Vovó Onça, 20 de agosto 2020)

O PRIMEIRO ESPELHO

Antes da escola e do caderno,
antes da letra e da lição,
há um pai ensinando ao filho
o caminho da própria mão.

A criança observa em silêncio
o modo de o pai caminhar;
aprende com aquilo que ele faz,
mais do que o escuta falar.

Se o pai respeita, ela respeita.
Se acolhe, aprende a acolher.
Se pede perdão pelos erros,
ensina que é possível crescer.

Palavras também deixam marcas:
podem ferir ou proteger.
Na voz de quem guia uma infância,
mora o poder de fortalecer.

O pai é o primeiro professor,
o primeiro espelho a mostrar
como enfrentar as tempestades
sem deixar de amar.

O que ele planta hoje no filho
amanhã haverá de voltar:
será gesto, escolha e caminho,
será outra forma de o pai continuar.

Por isso, ser pai pede sabedoria,
paciência, presença e verdade;
pois não basta indicar uma estrada

é preciso andar com dignidade.

Um dia, o menino será homem
e seguirá sem a mão do pai,
mas levará consigo os exemplos
da casa de onde ele sai.

E quando o tempo embranquecer
os cabelos daquele que ensinou,
o filho será o seu amanhã,
refletindo tudo o que recebeu.

Porque todo pai deixa uma herança
que nenhum papel pode guardar:
a lembrança de suas atitudes
e a maneira que ensinou a amar.

Helena Bernardes

Escrito na madrugada de 14 de setembro de 2026.