

KATE BOWLER
& JESSICA RICHIE

100
Bênçãos
para dias
imperfeitos

 FARO
EDITORIAL

KATE BOWLER
& JESSICA RICHIE

TRADUÇÃO: MAÍRA MEYER BREGALDA

100
bênçãos
para dias
imperfeitos

Introdução

Bênçãos para os dias atuais

Quando temos muita sorte, os dias são iluminados com fogos de artifício. Temos momentos poderosos de conexão — com o mundo, uns com os outros, e mesmo com Deus — que nos fascinam. De repente, há beleza e possibilidades por todos os lados. Pensamos que estávamos vivendo um dia qualquer, só que não. Nós nos descobrimos maravilhados por verdades que não nos propusemos a aprender.

Alguns dias nos conduzem direto para as coisas divinas. É manhã de março, e da janela vejo que o corniso deu tantas flores brancas que parece ter entrado em um vestido de noiva da noite para o dia. E me lembro de que essa criação está conspirando para me encher de fascínio. (E interromper minha produtividade. Se eu ficar o dia todo no meu escritório climatizado, posso evitar a gratidão pelas criações de Deus e finalmente esvaziar minha caixa de entrada, *louvado seja.*)

Ou, talvez, eu me depare com uma noite que me envolva em paz familiar. A televisão está ligada, e meu pai e eu nos aninhamos no sofá, minha cabeça

descansando em sua barriga quente e sentindo o subir e descer de sua respiração. Inspirando, expirando. Sentimos qualquer hiato entre nós evaporar no mesmo ar que respiramos.

Em geral, não há como prever se nossos dias e nossas noites nos oferecerão isso ou aquilo. Exceto que, vez ou outra, descobrimos que uma noite qualquer (provavelmente tediosa) se transforma em um instante. Já é tarde, e estou em um ônibus de traslado cheio de colegas educados. Não há muita conversa, até alguém ouvir os primeiros acordes de uma canção conhecida tocando no rádio e, então, eis que bradamos o refrão com uma confiança imerecida.

Para mim, não há nada mais poderoso do que o momento latente de cada dia em que sinto a ponte do arco-íris conectando o coração do meu filhinho com o meu. Ontem, quando o espiei no banheiro, esperava encontrá-lo tomando banho, mas descobri que ele havia achado algo melhor para fazer. Estava ensopado, usando enormes óculos de mergulho e envolto em uma toalha, curvado sobre o exaustor: ele estava brincando de paraquedista planando em direção à terra. Sem nenhuma explicação. Ele simplesmente olhou para mim, o ar quente soprando seu cabelo, e abriu um sorrisinho.

Há dias que são pura luz. Nós nos sentimos iluminados pela chocante alegria da conexão e do amor. São momentos do dia a dia em que podemos nos entreolhar e dizer:

O que você é, eu também sou.

Onde quer que você esteja, não pode me afastar.

Somos os seres selvagens que o autor de livros infantis, Maurice Sendak, tão bem compreendia. Só de pensar em nos separarmos, rangemos os dentes medonhos e rugimos: *Vou te devorar — te amo tanto!*

Sentimos esse amor feroz porque sabemos. Sabemos como esses momentos podem ser fugazes. Alguns dias são, sim, cheios de fogos de artifício, mas a maioria não é. Vivemos tempos difíceis, e podemos verificar essa afirmação em nossas agendas. Há uma consulta marcada para um adolescente com transtorno de ansiedade ou um horário para visita à casa de repouso. A caixa de correio está cheia de papelada do divórcio, contas médicas, dívidas de mensalidades escolares ou de cartões de crédito. Seria vergonhoso se alguém soubesse quanto tempo ficamos presos discutindo com o(a) parceiro(a), familiares ou o(a) amigo(a) que está nos magoando.

Gostaríamos de escalar montanhas metafóricas, mas quem lavaria a louça? Nossos problemas parecem insolúveis à medida que continuam aparecendo. Às vezes, a solidão, a depressão ou complicações de saúde tornam a vida tão pequena por tanto tempo que fazer quaisquer planos parece ridículo. Talvez optar por estudo ou relacionamentos, aposentadoria ou dramas familiares continue fazendo nossa cabeça girar. A mente se agita e o coração chacoalha ao imaginarmos qual crise enfrentaremos em seguida.

Ou talvez possamos sentir o tédio das obrigações que tornam cada dia uma rotina restrita. Segunda-feira tem isso. Terça-feira tem aquilo. Há poucas ocasiões para surpresas ou alegrias, porque flexibilidade é coisa do passado. Outras pessoas estão saindo de férias ou fazendo longos jantares com amigos, e quase podemos sentir a amargura ao ouvirmos falar disso. Eu me lembro com nitidez de um momento em que o fardo de minha rotina diária, semanal e mensal com o câncer era tão imenso que, por uns instantes, perdi a cabeça ao ver duas mulheres em frente a um restaurante em um dia quente de primavera comendo saladas elaboradas. E gritei: “QUEM É QUE TEM TEMPO PARA SALADAS?”. Não lembro se essas mulheres me ouviram, coitadas, mas pude escutar, em minha própria voz, que essa pergunta foi um choque existencial. Na real, quem tem tempo para saladas quando o tempo é linear e árduo?

Ao contrário da maioria dos conselhos da indústria da autoajuda e do bem-estar, nossos dias não são um reflexo de nossas escolhas e ponto-final. Não somos uma folha de registro de nossas decisões para o *sim* ou para o *não*. Gostamos de imaginar que somos feitos de cada pequena escolha que fazemos. De fato, a cultura em que vivemos dificulta dizer outras coisas. Celebramos fortemente histórias de pessoas realizadas cujos atos determinados parecem trazê-las próximo à grandiosidade. E quem não ficaria inspirado pela coragem ao ver alguém dando duro, agindo e mudando?

Porém, se ficarmos imersos em uma estrutura cultural que só prioriza o agir, isso dificultará aceitar algo que, no fundo, sabemos que é real: que a maior parte do que define nossa vida acontece *conosco*.

Os aspectos mais básicos de nossa vida podem ter sido diferentes. Para imaginá-los, podemos parar um pouco e pensar nos principais pontos de virada em nossa própria biografia. A estabilidade da família em que nascemos. A segurança (ou o perigo) do bairro onde crescemos. Nossa saúde (ou doença) física e as oportunidades que surgiram ou não. O parceiro ou parceira que nos abandonou, ou que ficou conosco, ou que nunca sequer apareceu. O

amor (ou a negligência) de nossos pais e filhos. As comunidades e templos religiosos que nos formaram ou malformaram. Os bebês que tivemos, os que desejamos e os que morreram cedo demais. Nossa vida está menos para um prédio sólido sobre uma base perfeita e mais para uma torre muito alta e oscilante, como num jogo *Jenga*.

Precisamos de uma linguagem de agradecimento para a vida que *levamos*, não simplesmente para a vida que desejamos. Precisamos de uma contagem espiritual de tempo rica o bastante para nomear a extensão de nossa experiência. Boa. Ruim. Difícil. Sublime. Comum.

Comecei a recorrer à linguagem da bênção quando percebi que precisava de categorias mais amplas para descrever minhas próprias experiências surreais. Aos trinta e cinco anos, fui diagnosticada com câncer de cólon estágio IV. Nos primeiros anos, a vida foi uma crise, uma série de dificuldades, muitas vezes decisões de vida ou morte que mantinham a mim e a todos que me amavam em um estado de fragilidade perene. Por mais que eu relute em dizer que “aprendi lições” — odeio como pessoas que passam por situações de sofrimento são forçadas a falar isso —, realmente aprendi muito sobre minha fé. Passei a entender mais sobre a beleza de um Deus que nos acompanha até o limite. Minhas orações passaram de confissões de fé relativamente elaboradas (afinal, sou professora em uma instituição de teologia) para esperanças nuas e cruas: *Deus, me salve, me salve, me salve. E, Deus, se não me salvar, me ame.*

Mas, então, o que era para ser um momento de crise se transformou em dias e semanas, e eu não estava simplesmente sendo arremessada pelos ares. Eu precisava aprender a linguagem do Deus que às vezes aparece em um determinado dia, parece ausente no restante da semana, mas que tem algo a me ensinar justo quando estou *bem* ocupada resolvendo alguns assuntos, obrigada. Precisava de Deus como parte de meus melhores e piores momentos, mas cujo amor eu também fosse capaz de reconhecer em outros instantes.

Há uma linguagem bonita e instrutiva que podemos usar para nomear a estranha mistura de experiências terríveis e divinas em nossa vida. E me atrasei comicamente em usá-la, sobretudo porque eu achei que já a conhecia. É a linguagem das bênçãos. (obs.: Quando eu tinha vinte e poucos anos, escrevi uma história inteira sobre a ideia de que Deus quer nos dar saúde, riqueza e felicidade, e intitulei-a *Bendito*. Então, pronto. Talvez uma nova compreensão sobre bênçãos estivesse vindo até mim há muito tempo.)

A sociedade normalmente não é adepta a uma cultura de bênçãos; é uma cultura de *#Benditos*. (Se quiser uma breve orientação sobre a disseminação desse fenômeno, busque *#Benditos* nas mídias sociais e volte imediatamente quando seus olhos pararem de arregalar. É... muita... informação.) Conseguiu aquele corpo de verão? *#Bendito*. Viagem marcada? *#Bendito*. Sua família não tem nenhum tipo de conflito, e cada um dos seus filhos ganhou uma bolsa de estudos? Meus parabéns. Você é *#Bendito* e, por isso, ganhou as mídias sociais.

De placas de carro e camisetas a toda a linha de utensílios domésticos à disposição na loja de departamentos mais próxima, *#Bendito* se tornou um dos clichês culturais mais comuns. Nossa sociedade assumiu uma verdade muito preciosa sobre gratidão — a de que vez ou outra nos sentimos tão incredivelmente sortudos que queremos gritar aos quatro ventos que *Deus é bom* — e nos tornou a prova disso. Parecemos dizer: *E nós, também não somos bons o bastante? Será que não nos colocamos no lugar certo na hora certa, fazendo as coisas certas, para sermos tão sortudos?*

Mas uma bênção é mais que um fluxo de gratidão pelas grandes dádivas da vida. Ou uma linguagem espiritual do triunfo. De acordo com Stephen Chapman, estudioso do Antigo Testamento, a linguagem da bênção é muito mais ampla e mais profunda.* E é forjada ao longo das escrituras e da tradição cristã de uma forma muito mais rica do que a que eu entendia anteriormente.

O que é uma bênção? Chapman começa explicando que, em sua forma mais básica, uma bênção é um tipo específico do ato de fala espiritual. (O termo para bênção aparece tanto em grego quanto em latim e significa “falar bem”.) E, na maioria das vezes, bênçãos são agradáveis de ouvir. Elas são uma forma de poesia que invoca Deus e aviva o coração dos ouvintes.

Bênçãos são úteis para momentos de todos os tipos. Podemos abençoar uns aos outros como um cumprimento alegre (Gênesis 47:7). Podemos abençoar a comida, a água e a subsistência de nossas necessidades mais básicas (Êxodo 23:25). Mas bênçãos não são meras expressões de agradecimento ou afirmações dos feitos de Deus. Não temos simplesmente que nos afirmar *Benditos* pelo que já recebemos. Ou apenas repetir que Deus é bom. Louvar

* Stephen B. Chapman, “Psalm 115 and the Logic of Blessing,” *Horizons in Biblical Theology* 44 (2022): 47–63.

faz bem para a alma, mas louvor não é sinônimo de bênção. E orar faz bem para a alma, mas oração também não é sinônimo de bênção.

O ato de abençoar é o trabalho estranho e vital de observar o que é verdadeiro em nós e em Deus. E, às vezes, verdades são pavorosas. Tipo, *Benditos os que choram*. Quer dizer, em termos de escrituras é verdade. Foi Jesus quem disse. Mas será que algo nisso parece verdade quando nosso mundo está desmoronando? Não. Ou, então, *Benditos os pobres*. Mais uma vez, não parece nem um pouco verdade. Porém, no ato de abençoar o mundo como ele é e como deveria ser, começamos a reconstruir o que sabemos. Talvez, Deus, o senhor esteja aí no meio da tristeza. Talvez, Deus, o senhor possa cuidar desse problema específico ou dar as caras enquanto passo manteiga na torrada.

Por esse motivo, o Dr. Chapman chama o ato de abençoar de “deslocamento” espiritual, por assim dizer. Isso vai para cá. Aquilo vai para lá. Estamos começando a encaixar este momento na ordem maior das coisas, a história divina da obra e dos propósitos de Deus. Acho a linguagem do deslocamento e realocamento incrivelmente satisfatória. Bênçãos põem nossa casa espiritual em ordem, mesmo quando nossas circunstâncias estão totalmente fora de ordem.

Quando abençoo os dias reais que vivo, de repente descubro muito mais coisas honestas para dizer. Estou triste. Estou entediada. Estou exausta. Estou apática. Descubro que sou livre da necessidade de afirmar que tudo é #Bendito. Bom ou ruim, não tenho que esperar para dizer alguma coisa espiritualmente verdadeira. Em vez disso, posso abençoar tudo.

Como utilizar este livro

Este parece o momento certo para confessar que acho muito difícil criar hábitos espirituais. Raramente faço a mesma coisa mais que dois dias seguidos. Então, por favor, sinta-se livre para usar este livro como uma obra de consulta sem sentir nenhuma culpa por não ter lido todas as entradas, uma a uma. Na verdade, Jessica e eu imaginamos que você, nosso(a) leitor(a) favorito(a), olharia o sumário e escolheria aquela de que precisa no dia.

Organizamos as bênçãos de acordo com o tipo de experiência de vida que você possa estar atravessando: comum, exaustiva, agradável, atingida pela tristeza, cansativa, dolorosa, ruim, necessitada de coisas para os outros e, por fim, bela, mas limitada. Esperamos que em algum lugar na mistura de bom e ruim, alegria e tristeza, você possa encontrar seu lugar na presença de Deus.

Também quisemos fazer um planejamento para pessoas que possam utilizar este livro durante o Advento, a Quaresma ou ambos. Você pode encontrar orientações no início de “Bênçãos para Uma Vida *Sagrada*”.

Quer você seja um pastor que abençoa sua congregação ou um capelão que ora em leitos de hospitais, quer este livro fique guardado no porta-luvas do veículo para emprestar para alguém a quem esteja dando uma carona ou na mesa do café para momentos tranquilos, queremos que ele seja um

bom companheiro. Ao longo de anos servindo nossa comunidade digital e ouvintes de nosso podcast, *Everything Happens*, tivemos o privilégio de aprender muito com as pessoas sobre o que precisamos de Deus e dos outros. Em primeiríssimo lugar, precisamos de honestidade. Precisamos de um lugar com que contar na dor insolúvel de sermos humanos e estarmos num mundo que prefere soluções engenhosas. Em segundo lugar, precisamos de coragem. Precisamos lembrar que nos prometeram a presença real de Deus e o amor palpável da comunidade espiritual. E, por fim, precisamos de esperança. Precisamos recorrer à história em que Deus salva o mundo, principalmente porque nossos próprios esforços nesse ínterim falharão. No entanto, com honestidade, coragem e esperança, teremos muito mais amor para sustentar nossa vida real.

Portanto, que as palavras a seguir sejam um pequeno refúgio para você, caro(a) leitor(a). Que hoje você encontre estas bênçãos, conferindo esperança, coragem ou descanso suficiente para o momento. E que elas lhe ofereçam palavras se você não conseguir encontrar as suas, e um pouco de incentivo conforme você faz o de sempre: abençoar outras pessoas.

Bênçãos
para uma
vida comum

01.
**para dias
comuns.
Senhor, aqui
estou eu**

Como é estranho
alguns dias serem como furacões
outros, como mares cristalinos,
outros, ainda, como nada especial.

O hoje é um estreitamento cósmico.

Minha agenda diz,
de forma bem conveniente,
que não vou precisar de ti,
clamar por ti, procurar por ti.

De modo geral, sequer devo pensar em ti.

Exceto que, se não te importas,
permita que eu te note.

Mostra a face nas pequenas necessidades,
e nas graças diárias.

Senhor, sê pão.
Sê água.
Sê a roupa para lavar.

Sê a xícara de café nas minhas mãos
e o motivo para manter a calma no trânsito.

Sê o tom mais gentil em minha insistência hoje
para que as pessoas limpem a bagunça que fizeram.

Sê o motivo por eu me sentir amado
quando eu olhar meu próprio reflexo
ou sentir autoaversão
vibrando no meu estômago.

Acalma minha mente,
eleva meu espírito,
faze desse dia tolo, comum,
minha prece de gratidão.

"A Terra é tão repleta de
possibilidades divinas que
é de se admirar o fato de
conseguirmos andar para
todos os cantos sem bater
as canelas em altares."

— Barbara Brown Taylor, *An
Altar in the World*

02.
para
sentimentos
plenos

Benditos sejam os que sentem as coisas *por inteiro*.
Os que talvez se sintam incomodados por conta
da sobrecarga das coisas.

Benditos os que precisam de lembretes de que essas
emoções não são boas ou ruins.

Elas são apenas... informações.

Você sente raiva porque isso é injusto.

Você sente tristeza porque isso é terrível.

Você sente cansaço porque isso é exaustivo.

Suas emoções não são erradas ou ruins
nem estão mentindo ou dizendo toda a verdade.

Elas lhe dão um pouco de dados
que você não deve ignorar.

Amamos, perdemos, caímos, nos levantamos,
falhamos e tentamos de novo.

Sua condição humana não é uma afronta.
Estamos lembrando a nós mesmos que
é assim que somos, é disso que somos feitos:
sentir dor, tristeza, estresse,
perigo, medo, desilusão amorosa.

Então, bela criatura,
aqui está sua autorização para sentir tudo isso.
Para sentir alegria, prazer e empolgação.
E o pranto, o medo e o desespero.

Todos os tons de amarelo e rosa, violeta e cinza.

Porque você é o céu inteiro.

03.
para quando
só é preciso
colocar um pé
na frente
do outro

Oh, Deus,
pensar em tentar ser uma versão nova e
aprimorada de mim
me deixa cansado.
Mal dou conta de ir a algum lugar,
então, aproxima-me de uma visão diferente,
que veja que não preciso de perfeição —

Preciso é de amor.

Liberta-me desta expectativa
de que a vida sempre deve ser melhor.
Dos estresses do dia a dia —
das contas, das pressões, dos dependentes,
dos medos existenciais do futuro
e das preocupações do agora.

Estou um trapo.

Benditos sejamos, lembrando
que o mundo não é nosso para carregarmos sozinhos.
Ajuda-nos a colocar um pé na frente do outro
o melhor que pudermos.

Oh, Deus, dá-nos hoje
o suficiente para continuar,
esperança para enxergar um futuro,
dá-nos alegria para ver um presente
iluminado pelo teu amor.

P.S.: E me dá apenas humildade suficiente
para ser lembrada de que fico horrível de chapéu.
Quero dizer, horrível de verdade, impossível de fotografar.

04.

para quando você está com medo de seus filhos não extraírem a experiência escolar de que necessitam

Deus, tu sabes a frequência
com que este medo me sobe
como bile na garganta.
Olho para meu filho
— esse milagre, essa surpresa —
e percebo que não tenho a menor
ideia do que fazer.

Esse meu filho tem necessidades
que não sou capaz de suprir.
Estou falhando, Deus?
Eu não poderia ser mais, de alguma forma?
Essa impotência traz sensação de
derrota.

Espera. Esqueci de novo.
Nunca me pediste para ser ilimitado.

Deus, protege esta família.
Dá-nos um ano seguro, marcante
e bonito.

Presenciamos nossos filhos sofrendo
por tempo demais
por estranharem o fato de crescer
assim, agora,
com preocupações que sequer sabem
articular
sobre coisas que sequer se dão conta
de que estão lá.

“E ele tomou as crianças nos braços,
impôs-lhes as mãos e as abençoou.”

— Marcos 10:16, NVI

Deus, uma ideia:
que possas tomar nossos filhos,
abraçá-los e abençoá-los.
Dá-lhes uma experiência escolar
que funcione,
que alimente a mente fértil deles,
e sustente seus (risíveis, maravilhosos)
espíritos.

E Benditos sejamos nós, seus pais,
que recorremos a ti
(pois também somos crianças)
e também pedimos tuas bênçãos.

Nesse ínterim,
ajuda-nos a continuar aprendendo

e a apoiá-los com criatividade,
bem como as escolas e os professores,
para que nossos filhos possam
crescer com beleza,
cheios de graça e coragem.

P.S.: E se seu filho
(pequeno ou crescido) não se importar,
tome-o nos braços.

Neste momento, amor é o bastante.
Para você e para ele.

05.
para o que faz
com que nós
sejamos nós

“Mude para melhor e acredite que a boa notícia de que somos amados é melhor do que sequer ousamos esperar, e que acreditar nessa boa notícia, viver por ela e para ela, apaixonar-se por ela, é, entre todas as coisas felizes neste mundo, a mais feliz de todas elas.”

— Frederick Buechner, *The Clown in the Belfry: Writings on Faith and Fiction*

Bendito é você, diferente.
Você, com passatempos bem intensos.
Ou coleções de filmes, canecas ou tênis.
Você, com o time da casa ou de visitantes
que o enche de orgulho.

Nem todo mundo vai entender,
mas essas são as coisas que lhe dão prazer,
que lhe permitem contornar os problemas
que o tornam quem você é.

Benditos são os que encontraram sua matilha.
Os que compreendem. Ou que *buscam entender*.
Os que se dispõem a se aventurar, a caçar ou a buscar.

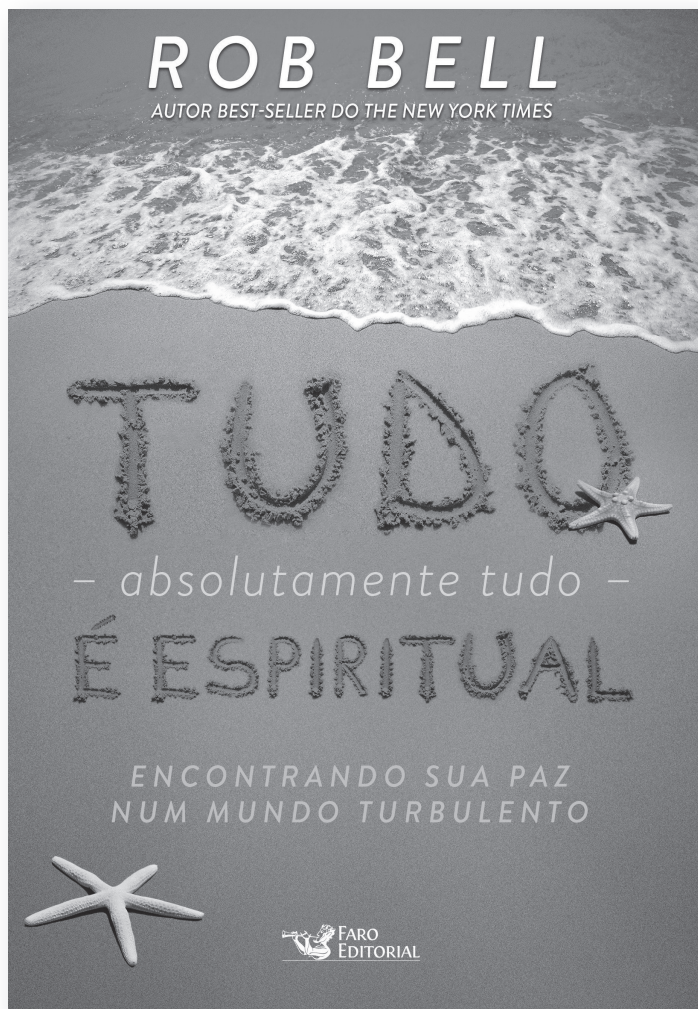
Benditos sejam os detalhes da sua vida. As coisas específicas que o tornam quem você é.
As coisas que você observa e os lugares que deseja visitar.
A pesquisa no site de compras que você acessa o tempo todo.
A convenção que está na sua agenda há meses.
Não importa quanto ela seja bizarra, aleatória ou obscura.

Você, meu caro, em todas as suas complexidades... *é um prodígio*.

Leia



também



**ASSINE NOSSA NEWSLETTER E RECEBA
INFORMAÇÕES DE TODOS OS LANÇAMENTOS**

www.faroeditorial.com.br

Campanha



FiqueSabendo

Há um grande número de pessoas vivendo com HIV e hepatites virais que não se trata. Gratuito e sigiloso, fazer o teste de HIV e hepatite é mais rápido do que ler um livro. Faça o teste. Não fique na dúvida!



ESTA OBRA FOI IMPRESSA
EM OUTUBRO DE 2023