

vulnerabilidade

**N**ão estamos prontos, estamos em movimento. Não somos seta, somos tocha. E é nesse flamejar que buscamos aquecer nossos potenciais. Cada um com os seus, cada um com a sua busca. Em tempos de uniformização, produtividade e eficiência como valores máximos, a singularidade de cada chama pode assustar. Por vezes, tentamos mascarar nosso jeito, nosso brilho ou nossa sombra para que exista aceitação. Mas será que é isso o que a vida pede? Somos vulneráveis porque somos afetados e também afetamos – de forma única.

“A revelação é aquele momento em que somos desafiados pelo universo a abandonar o que achamos que devemos ser e assumir quem somos.”

Brené Brown



página 2



“Com vossa *maneira de ser*,  
deveis dar ao vosso próximo!”

NA LUZ DA VERDADE  
MENSAGEM DO GRAAL  
Abdruschin



Leia também

TERRAS SUBMERSAS

página 3

EXPANDIR E PERTENCER

página 4

# Pedra sobre pedra

“É de pedra em pedra que se faz um edifício.  
O mesmo se dá com a atividade do homem.”

Roselis von Sass, *Revelações Inéditas da História do Brasil*

Um dos maiores ossos do corpo humano, o fêmur, demora cerca de seis semanas para cicatrizar quando fraturado. Um fêmur de 15 mil anos, encontrado numa escavação arqueológica, chamou a atenção de antropólogos. O osso humano cicatrizado indicava que alguém havia protegido aquela pessoa até a cura, apontando para a força dos agrupamentos humanos e o cuidar.

Todos somos vulneráveis e nos sentimos mais ou menos inseguros em certos momentos ou contextos – tanto no corpo como na alma. Buscar a própria inteireza implica em enxergar o todo, incluindo o que pode parecer insuficiente, o que falta ou fere.

A palavra vulnerabilidade vem do latim *vulnus*, que significa ferida. Quando estamos inseridos numa cultura que valoriza o sucesso, a eficiência extrema, o infalível, há o perigo de cultivarmos uma estrutura de artificialidade com alicerces frágeis. Falar sobre vulnerabilidades em tais espaços pode ser associado a revelar fraqueza, gerando vergonha ou o risco de não se encaixar ou de não ser aceito.

Fingir que a vulnerabilidade não existe, no entanto, não faz com que ela desapareça. E quando a ferida não se mostra é mais difícil curá-la – ela pode silenciosamente aumentar de tamanho. Um grupo ou ambiente que rejeita a vulnerabilidade nega a trajetória pessoal de cada um com suas singularidades e acaba por gerar uma falsa sensação de segurança, estabelecida numa base de prisões e imobilidade.

Fato é que não estamos todos no mesmo lugar, no mesmo patamar e nem vivendo as mesmas histórias. Somos seres em trânsito, construindo e reconstruindo o próprio caminho. Por isso, a abertura ao que não é espelho se faz necessária. É justamente por meio das diferenças que reconhecemos no outro novas possibilidades e formas interessantes de lidar com o que se apresenta no cotidiano.

O filósofo espanhol Miquel Seguró diz que somos seres que têm como prerrogativa a capacidade de serem afetados. Imagens, palavras, gestos e objetos nos impactam de forma incisiva, podendo inclusive formar feridas. Expostos à incerteza, à possibilidade de falhar, à incapacidade de controlar todas as variáveis e à transitoriedade da vida, temos o inesperado como companhia.

Mas para Seguró a vulnerabilidade não está conectada apenas à ferida ou a aspectos negativos. Ele considera que sem vulnerabilidade seríamos inertes, não afetando o outro e não nos sentindo também afetados. Dessa forma, a vulnerabilidade estaria também conectada à possibilidade de sermos tocados pela vida e de nos sentirmos comovidos.

Reconhecer a própria vulnerabilidade e trabalhá-la de forma mais aberta pode gerar um senso de humanidade, de conexão com a sensibilidade do outro, de reciprocidade, de intimidade. Pode ser o início de alguma cura. Sendo espaço de instabilidade, a vulnerabilidade também é convite para a humildade e para novos aprendizados.

Ao expor a própria vulnerabilidade, a recepção e a qualidade da escuta têm papel importante para



promover segurança. O ambiente pode ter função amparadora, acolhendo a coragem de sermos como somos e a autenticidade de cada um.

“Dar desinteressadamente, ajudar onde for necessário, ter compreensão pelo sofrimento do próximo, bem como por suas fraquezas, chama-se receber (...)”, escreve Abdruschin em *Na Luz da Verdade*. Para além das questões materiais, é o convívio uma grande oportunidade de doação, exercício de consideração e respeito. Em ambientes massificadores, demasiadamente críticos, de cancelamento social, a escuta e o silêncio podem ser formas de não jogar a primeira pedra, aproveitando a ocasião para observar nossas coleções de pedras, a utilidade que elas podem ter e o que elas contam sobre quem somos.

Assim, o cuidado pode crescer e ganhar *status* como máximo valor da humanidade – o cuidar de si, do outro e do entorno. O cuidado como valor fortalecedor de uma cultura, como aspecto relevante e revelador da humanidade que existe em cada um. Cada cuidado como uma pequena pedra, encaixada na construção de uma nova edificação. 



**NA LUZ DA VERDADE**  
Mensagem do Graal  
Abdruschin

## ▶ Atlântida

# Terras submersas

Muitas terras já estiveram acima das águas e hoje estão submersas. Cidades antigamente povoadas afundaram por desastres naturais, aumento do nível do mar ou inundações propositas.

Civilizações misteriosas perdidas são objeto de exploração de pesquisadores e fonte de inspiração para diversas histórias. Também Atlântida, o misterioso continente submerso registrado nos escritos do filósofo Platão, desperta o interesse de muitos.

“A posição exata do reino submerso é hoje difícil de se determinar, pois passaram-se mais de 10.000 anos desde então. Não se deve esquecer de que também o fundo do mar encontra-se em constante movimento, e de que desde aquela época maremotos e terremotos causaram deslocamentos e muitas modificações. O eixo da Terra também está sujeito a oscilações, e a crosta terrestre levanta-se e abaixa-se no equador sob a poderosa influência da Lua... Poder-se-ia dizer que a Atlântida situava-se, aproximadamente, entre a Irlanda e as Bermudas, e que as Hébridas são constituídas de picos de montanhas do reino submerso, picos esses que se elevaram com o passar do tempo”, escreve Roselis von Sass em *Atlântida – Princípio e Fim da Grande Tragédia*.

Protegida por encostas de rochedos íngremes que avançavam até o mar e repleta de altas montanhas, colinas verdejantes, planícies e vales, Atlântida abrigava povos e também animais que conviviam em harmonia.

Mesmo sendo brevemente ligada ao continente em sua porção norte e não tendo vizinhos de outras povoações ao sul, os poucos navios e embarcações que atracavam na Atlântida traziam forasteiros, que ora permaneciam na ilha, ora partiam. Em suas viagens, levavam adiante relatos sobre o desenvolvido povo que vivia em harmonia com majestosos dragões e outros seres da natureza, despertando grande curiosidade e fascínio. Relatos sobre o saber espiritual dos atlantes, suas crenças e profecias também chegavam para terras além-mar.

“Existia, pois, uma antiga tradição que dizia que essa terra, um dia, seria coberta pelas águas do mar... Essa tradição era conhecida por todos. Provavelmente, porém, pensavam que esse fenômeno natural se realizaria somente numa época longínqua...”, continua Roselis von Sass.

Insistentemente alertados para saírem do país, nem todos escutaram. Atlântida iria submergir, mas diante do temível acontecimento, o povo poderia escolher, individualmente, o rumo de seu destino.



**ATLÂNTIDA - PRINCÍPIO E FIM DA GRANDE TRAGÉDIA**  
Roselis von Sass

# Expandir e pertencer

**M**aré baixa e alta. O mar recua e depois arrebatá.

Poucas coisas são. A maior parte delas está.

A combinação de montanhas e vales, e os rios que desembocam nos mares contam uma história de continuidade que não implica necessariamente em constância.

E como sentir o ser e o estar, a transitoriedade e a inconstância?

O indígena Daniel Munduruku disse certa vez numa entrevista que na sua cultura viver o presente é muito importante e que isso traz gratidão. A gratidão, por sua vez, gera o sentimento de pertencimento e este leva ao senso de comprometimento. Viver o presente, agradecer, pertencer e comprometer-se. Segundo ele, esse conjunto de ações está conectado ao cultivo da esperança.

Com a atenção difusa e com diversas preocupações – imaginárias ou reais –,

viver o presente tornou-se desafiante. No entanto, somos dotados de sentidos que nos acordam para a realidade. Trazer a mente para a observação das sensações do corpo, do entorno, e para a observação de tudo o que os nossos sentidos nos possibilitam experimentar pode ser uma forma de unir as camadas ansiosas ou distraídas do nosso ser e enraizá-las no agora.

A expansão dos sentidos parece não ter finitude. Os observadores de aves escutam o mais remoto pio e sabem distinguir quem é o dono do canto. Os especialistas em perfumes e em paladar desenvolvem grande capacidade de perceber fragrâncias e notas invisibilizadas. Terapeutas que trabalham para aliviar dores sentem pelo tato quais músculos de um corpo precisam de atenção.

Desenvolver a sensibilidade e a capacidade de observação pode encher de graça o que parecia inosso. Talvez o tédio e a fuga do momento presente sejam, em parte, resultado do adormecimento dos sentidos. Assim, cultivar os sentidos pode ser uma forma de cultivar o apreço.

A vida recua e depois arrebatá. Nada dura para sempre. Daí a beleza de permitir-se usufruir o agora com toda a inteireza, qualquer que seja a maré. 

“Ele levantou a cabeça, seguindo com os olhos as nuvens que passavam, escuras e cinzentas, sobre montanhas e vales. Foi como se procurasse nas nuvens um vislumbre de esperança.”

Roselis von Sass, *A Verdade sobre os Incas*

## AO LEITOR

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

### Por telefone:

(11) 4781-0006

### Por carta:

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

### Internet:

graal.org.br  
graal@graal.org.br  
facebook.com/OVagaLume  
instagram.com/o\_vaga\_lume

### Sucursais:

Apucarana	(43) 3422-3331
Campinas	(19) 9 9261-2772 (11) 9 8469-4067
Cuiabá	(65) 3624-8199
Curitiba	(41) 3672-3500
Fortaleza	(85) 3267-9004 (85) 98723-1713
Franca	(16) 3701-0200
Gravataí	(51) 3431-6843 (51) 9 9955-3548
Santo Ângelo	(55) 3312-6123

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



  
**VAGA-LUME**  
ORDEM DO GRAAL NA TERRA

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

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

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

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

Tiragem: 10.000  
Certificação FSC®

2023 - setembro/outubro/novembro/  
dezembro

Redação/Jornalista Responsável:  
Sibélia Schuler Zanon  
MTb: 40.610

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