

Literatura. Acely Hovelacque lança em BH 'A Bula da Vida', uma reflexão lúdica sobre meditação e medicação

# Fábula para uma vida plena

INÊS RABELO/DIVULGAÇÃO

Livro aposta na própria vida como o melhor de todos os medicamentos

■ ANA ELIZABETH DINIZ  
ESPECIAL PARA O TEMPO

A ideia era escrever um livro que tocasse as pessoas que estão mergulhadas e sufocadas na roda viva da atualidade, que reconstruísse o homem fragmentado, oferecendo-lhe acesso à ampliação de consciência e que estimulasse a mudança do olhar e a transformação. Assim nasceu "A Bula da Vida", definido pela autora, a médica Acely G. Hovelacque, 59, como "a bem-aventurança que provém da vida". A obra será lançada no dia 29, em Belo Horizonte.

Acely tem especialização em clínica médica, homeopatia e antroposofia e atua como professora em cursos de pós-graduação. É autora de quatro livros, praticante budista, sagitariana com ascendente em leão e lua em peixes.

Na prática, isso significa uma série de características que foram muito bem-definidas pela filósofa, educadora e escritora Dulce Magalhães, no prefácio do livro: "Acely é uma moleca, dessa que amadurece cedo e não envelhece nunca... coisas de médica, curandeira, xamã e benzedeira".

A ideia do livro, diz Acely, veio durante uma meditação. Ela percebeu que as palavras meditação e medicação tinham apenas uma letra que as diferenciavam, o T e o C. "Fui pesquisá-las e descobri que as duas vinham do radical 'med', que significa medida. Entendi que a meditação era trocar a medida da realidade e medicação também. Fui ampliando o conceito de medicação, e não remédio, e percebi que o cirurgião assim como o psicotrópico interferem na medida da realidade do outro, que medicação pode ser psicoterapia, uma palavra certa na hora certa, a imagem certa, como um filme, um concerto, uma peça. Todas essas experiências podem abrir e criar outras realidades e acessar pensamentos e possibilidades sobre as quais nem pensávamos antes".

A médica comenta que as letras T e C podem ser entendidas como transformação de consciência, algo absolutamente curativo. "Percebi que o T é também a primeira letra do nome do monge zen Tokuda San, meu mestre, que, ao ensinar a arte de meditar, medicava as visões estrei-

tas que adoecem as realidades, e o C era de Célio de Castro (fui aluna e residente dele) que, ao ensinar a arte de medicar, despertava a consciência que nos qualifica como humanos".

**criação.** No processo de criação do livro, várias coisas passaram pela cabeça da médica que, apesar de meditar há mais de 30 anos, não é monja nem teóloga. "Um dia sonhei que o aparelho de pressão do meu consultório conversava com os outros objetos e a primeira frase de que me lembro está no capítulo 'Dr, tira minha pressão'".

É claro que ninguém tira a pressão de ninguém. "Essa forma incorreta de se expressar revela o desejo da pessoa de sair do consultório médico com a pressão da vida mais baixa, que o médico abra as possibilidades da sua vida. Se ele tiver uma palavra, o rodapé da receita talvez mostre para o paciente como lidar com aquilo. Nós, médicos e pacientes, estamos usando remédios demais e tirando a pressão da vida de menos, entregamos demais, querendo alívio, soluções imediatas, que não se sustentam", ensina Acely.

A partir desse entendimento, a médica percebeu que os objetos do seu consultório podiam atuar como porta-vozes e, dessa forma, nasceu a fábula. "Todos eles têm voz e dialogam. Na fábula, há um médico que deseja passar o legado do que aprendeu para as outras gerações, somar as diferenças e multiplicar as afinidades das várias escolas médicas. Ele quer que o ser humano saia do sofrimento", infere a médica.

"A Bula da Vida" é um livro diferente porque não propõe remédios, mas incita a saborear a vida como um grande medicamento. "Essa fábula convoca as diversas abordagens em saúde a somar as diferenças e a multiplicar a lucidez e a compaixão. Celebra o olhar convergente entre a medicação e a meditação, oferecido pelo conceito de saúde plena e de medicina integrativa. De forma lúdica, interage o leitor com as próprias realidades multidimensionais. Como um espelho amplia sua visão e lhe pergunta como está utilizando o melhor medicamento disponível", propõe a homeopata.

AGENDA: Lançamento do livro "A Bula da Vida", dia 29 de outubro, às 19h30, pelo projeto Sempre um Papo, no centro de convenções do Hospital Mater Dei, na rua Mato Grosso, 1100, bairro Santo Agostinho, em Belo Horizonte. Informações: (31) 3261-1501.



Reflexão. A médica Acely Hovelacque vai lançar "A Bula da Vida", manual para se apropriar da vida

"Trata-se de uma preciosidade. Linguagem mágica, conteúdo vasto, visão abrangente, cativante, tocante, humorado, muito bem-escrito. Ensaio sobre o viver, sobre a morte, sobre o caminho dos bodisatvas no mundo. Aprecie, alegre-se."

Lama Padma Santem  
mestre budista

Arte de casar talentos

## Textos inspirados ganham ilustrações de Juçara Costa

➤ A médica Acely G. Hovelacque afirma que o livro "A Bula da Vida" é um convite às pessoas para que elas usem um precioso medicamento, que é a própria vida.

"Ninguém sabe seu prazo de validade, mas a saúde essencial existe no ser, na vida, e o médico é um auxiliar. Tratar doenças e não doentes revela cada vez mais as distorções da realidade, no entanto, cuidar da saúde é mais barato. Combater as doenças é heroico, está relacionado com a guerra, mas a saúde detém a sabedoria da paz, necessita cultivo e estímulo à força da vida. E o que de fato a medicina pode fazer sem a força da vida?", indaga a médica.

O livro é uma fábula, uma poesia, uma ode à vida e à apropriação da saúde,

da qualidade de vida, do cuidado, a atenção e delicadeza consigo.

O texto lúdico e sábio de Acely ganha força e mais leveza com as belíssimas ilustrações e obras da artista plástica Juçara Costa, que funcionam como um facilitador nesse percurso das dialéticas vida/morte, saúde/doença, eu/outro/coletivo/ tudo.

A obra traz uma lista de sites e extensa bibliografia para os que desejam conhecer mais sobre as áreas do conhecimento como meditação, saúde, ciência e arte. Enfim, como diz a bula, o livro deve ser mantido ao alcance de todos. (AED)

A jornalista Ana Elizabeth Diniz escreve neste espaço às terças-feiras. E-mail: anadiniz@terra.com.br.

### A bula da vida

➤ Indicações: uso livre e total, sem prescrição médica. Deve ser mantido ao alcance de todos.

➤ Efeito esperado: o uso prolongado da "vida" deverá conduzir a transformações capazes de ampliar a consciência e gerar o aprendizado da liberdade, da lucidez compassiva, da sabedoria e da felicidade essencial.

➤ Reações adversas: sofrimentos, doenças, decrepitude e morte física são esperados, assim como estados de alegria, felicidade temporária, sensações de prazer, sucesso ou poder. Todos eles são tão impermanentes como ondas do mar.

➤ Advertências: essa é uma bula genérica. Cabe a cada um desvendar o espaço em branco, ler, escrever a bula da própria vida e auxiliar os demais a fazer o mesmo. Em geral, durante esse misterioso fluxo, vai mais longe quem respira mais devagar e repousa no amor e na bondade.

➤ Prazo de validade: indeterminado, porém temporário. Lembre-se que, da data do seu nascimento até a morte, todos os dias da vida são seus e refletem suas escolhas.

### Sinopse

**Obra.** O livro discorre sobre o bem-estar, oferece ao leitor um novo olhar sobre a existência e alerta que o melhor medicamento disponível a todos é justamente a vida.



"A Bula da Vida", Acely G. Hovelacque, editora Gutenberg, 144 páginas, R\$ 37,90.