

VIDA ALTERNATIVA

A alquimia do pão

Receita utiliza ingredientes básicos com sentimentos positivos, na preparação de um alimento que nutre, conforta e cura

DÉA JANUZZI

Encontrar Magdala Ferreira Guedes, mais conhecida como Magui, é sentir o cheiro embriagante dos pães que assam no forno do sítio Sertãozinho, em Moeda, região Central do Estado, a 65 quilômetros da capital. As pessoas fazem fila na porta, sempre às quartas-feiras, para compartilhar com Magui o ritual de fazer o pão da boa intenção, que vem ajudando a transformar a vida das pessoas há mais dez de anos. As mãos dela afagam a farinha, que se mistura aos ingredientes básicos de fermento, sal, manteiga, açúcar mascavo e água morna. O recheio, além da intenção do dia, leva ervas, passas, castanhas e nozes.

Enquanto a massa cresce, “com o calor do coração”, ela vai contando como iniciou essa alquimia do pão: “Eu vivia num sítio perto de Goiânia, depois de ter reconhecido que o meu tempo na cidade grande havia se esgotado. Eu era designer de jóias em Goiás e ganhava muito dinheiro, mas queria viver no campo. Fui embora, mas ainda não sabia o que fazer. Todas as manhãs, então, silenciava

e deixava a resposta vir. A cada dia, eu exercitava a minha segunda voz, que sempre fala do que eu preciso e não do que desejo. Nem sempre o que a gente quer é o que a gente precisa”, ensina.

A voz interior de Magui dizia, a cada amanhecer: “Pão, pão, pão”. Sem entender direito, Magui fazia pães para o consumo da família, para dar de presente aos vizinhos e amigos, enfim, para todos à sua volta. Voluntária de uma fazenda para dependentes químicos, em Goiânia, Magui teve a intuição de fazer o pão para os internos, numa quarta-feira fria e chuvosa de Natal. Ao avisar que ia para a fazenda, seu marido, Orestes Ferreira Lúcio, com o qual está casada há 26 anos, estranhou e perguntou se ela ia fazer pão com aquele frio. “O pão não vai crescer”, ele observou.

Mas Magui foi assim mesmo. Ao chegar à fazenda, encontrou 33 homens muito tristes e recolhidos. Com os ingredientes em mãos, eles fizeram 33 pães que foram colocados em bacias, gamelas, canecas, porque não existiam fôrmas no lugar. “Pela primeira vez na vida, eu soube o que era uma intenção. O pão cresceu com o calor vindo do co-

ração e da intenção de cada um. Este é o milagre do pão que todos nós podemos realizar: misturando a farinha – que representa a Terra; a água – o sangue; o fogo que é a nossa vontade, e o ar, os nossos melhores pensamentos. Então, recheamos o pão com as nossas melhores intenções.”

Essa foi a primeira experiência de Magui com o pão, que ela continuou a fazer para os filhos e amigos. “Se um filho estava precisando de amor, eu o usava como ingrediente básico. Se um amigo estava em dificuldades, eu fazia o pão com a intenção de ajudá-lo e tudo se transformava. Essa é a experiência mística, de profunda conexão com o sagrado que habita em todo coração.”

Quem é Magui? A pergunta veio de repente, entre uma fatia de pão com chá e uma música suave

que se espalha por toda a casa. Calmamente, ela responde: “Eu sou uma mulher da terra, que escuta a terra chorar e canta para ela. E quando eu choro, a terra canta para mim e me oferece o seu grande colo”. A força de Magui vem do silêncio que a natureza proporciona: “Todos precisam silenciar e observar a natureza.

Aprender com o rio, com a montanha, com as flores, os pássaros, as árvores, os raios, as brisas, e até com as intempéries. Eu vi isso, pois se você não se conectar com essa gratuidade da natureza, fica presa no que já vem pronto e não consegue realizar o seu caminho”.

Foi respondendo a um outro chamado que Magui voltou para Belo Horizonte, sua terra natal. Por causa do trabalho do marido. “Fomos morar no Retiro das Pedras, onde eu abri o leque, fazendo pães, bolos, geléias, licores, perfumes, até que algo mais forte me chamou e de novo sai da cidade e encontrei essa terra em Moeda.”

Amassando o pão, Magui se encontra. “É a massa, o fogo, a água, o ar e mais nada. Ai eu me transformo, coloco as melhores intenções e partilho desse alimento que também é para alma, com a minha família, os meus filhos e amigos.”

Para ajudar mais pessoas, pois as quartas-feiras já estão lotadas até meados deste ano, Magui está lançando, na segunda quinzena deste mês, a “Caixinha do Pão”, com receita, ingredientes, modo de fazer e 33 cartas, com as intenções que ela acha que o ser humano está necessitando urgentemente, como humildade, fé, entrega, tolerância, amor, simplicidade, confiança, desapego, doçura, perdão, paciência, entre outras.

FAZER O PÃO

A Caixinha do Pão é composta por um livro, com prefácio de Maria José D'Alessandro, apresentação de Jeremias Horta, contracapa de Frei Betto, prece de Acely Hovelacque, além de informações sobre a história, origem e receita do pão. E 33 cartas com as intenções que devem ser trabalhadas durante o ritual.

PREPARAR O AMBIENTE

Coloque uma música suave, acenda um incenso. Ilumine o local com uma vela perfumada. Inspire e expire com consciência. Apropriar-se da mais genuína essência do seu ser. Coloque-se de prontidão, para receber com abundância o que colocará como intenção. Agradeça esse momento único da sua vida. Permita que o sagrado entre suave e sutilmente. Embaralhe as cartas e escolha uma intenção.

INGREDIENTES

- **Fermento** - 1 tablete de 15 gramas ou 1 colher de sopa rasa.
- **Sal** - 1 pitada
- **Água morna** - 1 xícara de chá
- **Manteiga** - 1 colher de sopa rasa, em temperatura ambiente
- **Açúcar mascavo** - 1 colher de sopa
- **Farinha de trigo integral** - 1 e 1/2 xícara de chá
- **Farinha de trigo comum** - 1 e 1/2 xícara de chá

MODO DE FAZER

Coloque o fermento numa bacia, seguido do açúcar, manteiga, sal e água morna. Misture lentamente com as próprias mãos e acrescente a farinha. Quando sentir uma integração entre você e a mistura, coloque as mãos semifechadas acima da massa. Imante-a com a sua energia e mentalize a intenção que tirou na carta. Tampe a bacia com um pano limpo e seco e coloque o pão para crescer. Mantenha-se em silêncio e pacientemente de 20 a 30 minutos, até a massa crescer. Agora, você dará forma ao pão. Se quiser, acrescente passas, castanhas e/ou frutas cristalizadas. Coloque o pão em forma inglesa, modelando-o à sua maneira. Assar em forno pré-aquecido a 180 graus centígrados, por cerca de 20 minutos, até corar. Tire do forno, desenforme e pronto. Você pode comer a primeira fatia e, se quiser, compartilhe o seu pão com outras pessoas. Coma uma fatia diariamente durante sete dias consecutivos, renovando, a cada vez, a sua intenção. Guarde o pão na geladeira ou deixe-o em temperatura ambiente. Nesse caso, só o faça se confiar que ele não irá mofar. Se sua fé for pequena, certamente, mofará. Nesse caso, é melhor colocá-lo na geladeira.

Fonte: sitiosertaozinho@terra.com.br.
Telefone: (31) 3575-1164

Magui faz o pão da boa intenção há mais de dez anos, ajudando a transformar a vida das pessoas

BETO NOMEIS

