

# SUMÁRIO

PREFÁCIO.....	7
MOINHOS DE VENTO .....	9
RESPOSTAS .....	10
INTEIREZA.....	11
DESEJO DE ETERNIDADE .....	12
CONHECER A DEUS.....	13
DIGNIDADE.....	14
BORDANDO A VIDA.....	15
UM NOVO OLHAR .....	16
SABOR DAS COISAS.....	17
UNIDADE.....	18
IR JUNTOS .....	19
DESERTOS .....	20
PROBLEMAS .....	21
TESTEMUNHAR A VIDA .....	22
A FILOSOFIA DA TRILHA .....	23
A VIDA A PARTIR DO INTERIOR.....	24
ESCURIDÃO .....	25
VÍCIOS E APEGOS.....	26
DOAR AQUILO QUE SOMOS.....	27
CONHECER A SI MESMO(A) .....	28

SUPORTAR .....	29
CICLOS E ESTAÇÕES.....	30
CONTRATO .....	31
EQUILÍBRIO INTERNO.....	32
COMO USAR O FAROL? .....	33
O QUE TEM DENTRO? .....	34
A PEDAGOGIA DA ESCUTA .....	35
ENTRE CRÍTICAS E ELOGIOS .....	36
FALAR AO CORAÇÃO.....	37
PACIÊNCIA COM A MEDITAÇÃO .....	38
O QUE AMAMOS?.....	39
SE NÃO AMAR, MORRE .....	40
A VIDA É MUITO ESTRANHA .....	41
LIBERDADE E RESPONSABILIDADE.....	42
SOBRE EXPECTATIVAS.....	43
DOIS GUERREIROS .....	44
NÃO SE SEPARE DE VOCÊ .....	45
TEMPESTADES DE PAZ .....	46
LUZ DA FÉ .....	47
O TEMPO PRESENTE .....	48
RESPEITO .....	49
QUE O PESO SEJA O AMOR.....	50
ESTAMOS DE PASSAGEM .....	51
QUAL É O SEU PODER? .....	52
AMIZADE .....	53

SOBRE O PENSAR.....	54
UM AMOR SADIO .....	55
PAUSA PARA A REFLEXÃO.....	56
QUANTOS ANOS VOCÊ TEM? .....	57
SOBRE O SABER DE SI.....	58
O SEGREDO DA EXISTÊNCIA HUMANA .....	59
TEMPO DE TRAVESSIA.....	60
FERRÃO E MEL.....	61
DOR E CORAGEM.....	62
NUNCA MAIS SEREMOS OS MESMOS.....	63
ERRAR É HUMANO, PENSAR TAMBÉM .....	64
MINIMALISMO.....	65
SOBRE O EGOÍSMO .....	66
COMO VOCÊ VIVE HOJE?.....	67
AMIGO DE MIM MESMO.....	68
SER O QUE SOMOS.....	69
O CUIDADO .....	70
PRISÕES .....	71
PENSAR POR SI MESMO(A).....	72
PALAVRAS QUE ILUMINAM .....	73
POSFÁCIO .....	75



# PREFÁCIO

Os documentos fundacionais de nossa instituição nos afirmam que em 14 de março de 1959, um sábado, no auditório do Colégio Marista Santa Maria, em Curitiba/PR, ocorria um ato solene com uma conferência cujo tema foi “Universidade e Civilização Brasileira”. Ao final da cerimônia, o então Arcebispo de Curitiba, Dom Manuel da Silveira D’Elboux (1904-1970), anuncia a fusão de sete instituições de ensino que, a partir daquele momento, comporiam a Universidade Católica: Faculdade Católica de Filosofia de Curitiba, Faculdade Católica de Direito, Faculdade de Ciências Médicas do Paraná, Faculdade de Ciências Econômicas, Escola de Serviço Social, Escola de Enfermagem Madre Léonie e o Círculo de Estudos Bandeirantes. Nascia, ali, a Pontifícia Universidade Católica do Paraná (PUCPR).

Claro que podemos, apoiados em evidências históricas, definir quais foram as intenções e motivações de Dom Manuel naquele momento; entretanto, ousa afirmar que o Arcebispo da Curitiba de então teve tal gesto profético porque, primeiramente, cultivou sua interioridade. Foram suas reflexões, seus momentos de silêncio, de contemplação e de oração que possibilitaram que o desejo de uma Universidade Católica se instalasse em seu coração empreendedor.

Passaram-se 65 anos desde aquele 14 de março de 1959. A Universidade criada cresceu, consolidou-se, recebeu o título de “Pontifícia”, um dos maiores reconhecimentos da Santa Sé, e hoje se apresenta como uma das melhores Universidades do país, participando, também, de rankings internacionais. Fiel aos valores éticos, cristãos e maristas, a PUCPR pretende contribuir para o desenvolvimento e o cultivo da interioridade, compreendida como um ato de resistência em relação à superficialidade, à mera aparência e à corrente futilidade que impedem a nossa existência plena.

Desde 2018, por meio de seu “Programa de Meditação”, nossa Universidade vem oferecendo à comunidade momentos e subsídios para

educar a interioridade. Para celebrar, portanto, nossas “bodas de safira”, a Diretoria de Identidade de nossa Universidade traz a público a obra *Caminhos de Educação para a Interioridade PUCPR*; trata-se de 65 meditações redigidas por Valcir Moraes, Coordenador do Programa de Meditação, que nos apresenta, numa linguagem clara e simples, reflexões que nos permitem olhar para nossa história com gratidão e dirigirmos o olhar para o futuro com esperança.

Desejo a ti uma frutuosa leitura e um belo caminho de educação para a interioridade, trilhando os 65 passos aqui apresentados! Que esta leitura faça bem a ti como a mim o fez.

Fraternalmente,

Irmão Rogério Renato Mateucci  
**Reitor da PUCPR**

## MOINHOS DE VENTO

Foi no século XVII que se publicou pela primeira vez, sob autoria do espanhol Miguel de Cervantes (1547-1616), a famosa obra *Dom Quixote*, e quem o conhece sabe que falamos de um personagem épico, capaz de provocar as mais variadas reflexões em quem se aventura por suas páginas.

O velho e louco Quixote tinha por hábito enfrentar moinhos de vento, para os quais atribuía características de grandes feras, como dragões, por exemplo. Essas cenas povoaram minha imaginação de adolescente e hoje nos servirão de conteúdo para a meditação.

“Os cães ladram, Sancho. É sinal que estamos avançando”, dizia Dom Quixote para o seu escudeiro chamado Sancho. Se há o incômodo dos cães a ponto de fazerem barulho, é sinal de que não estão parados, mas, sim, em movimento, caminhando. Hoje, as perguntas que nos cabem são: onde nosso movimento está nos levando? Para onde a meditação diária que você pratica te conduz? Os que estão ao seu redor estão percebendo mudanças?

É um exercício difícil e cotidiano este de caminhar em direção ao nosso próprio interior, mas ele não pode ser feito por outra pessoa. Este não se pode terceirizar. E a despeito de todas as dificuldades que todos nós enfrentamos, ele ainda assim se torna possível e necessário. Inclusive se torna aliado no enfrentamento dos desafios.

Sejamos o tipo de gente que aproveita tudo o que o vento pode nos dar. Olhemos para os nossos moinhos de vento e os enfrentemos (se for o caso) ou apenas sigamos o nosso caminho, pois a jornada certamente é longa.