A Respiração Sagrada e o Abraço à Existência

Por Cristiano Ricardo · Publicado em 16/11/2026

Reflexão de segunda-feira por Cristiano Ricardo: um abraço à vida, à alegria de estar vivo, à reconciliação com o passado e ao orgulho do que construímos, iluminada por Gênesis 2:7 & Tradições Sufis.

Versão online e eventuais atualizações:
https://eu.cristianoricardo.com/post/a-respiracao-sagrada-e-o-abraco-a-existencia-2026-11-16

> “Gênesis 2:7 & Tradições Sufis — 'E soprou em suas narinas o fôlego da vida; e o homem passou a ser alma vivente.'”

Toda vez que o ar entra em nossos pulmões na primeira hora da aurora de uma segunda-feira, aquele fôlego primal que o Criador soprou no barro da humanidade é reeditado dentro do nosso corpo com a mesma potência sagrada do início dos tempos. Nós estamos vivos! Não somos uma abstração estatística, não somos um número em uma planilha fria de governo ou banco; somos almas viventes, herdeiros da luz, portadores de uma centelha divina que nenhuma escuridão deste mundo consegue apagar, e essa simples percepção deveria ser suficiente para fazer brotar em nós uma alegria tão caudalosa que calaria qualquer queixa miúda da rotina.

Quando contemplo a trajetória que me trouxe até esta manhã bendita, eu não guardo uma gota sequer de rancor contra o tempo, contra o destino ou contra as minhas próprias imperfeições. Eu me perdoo por não ter sabido tudo de início, por ter precisado quebrar a cara em tantas pedras para aprender a caminhar direito e por ter deixado para trás oportunidades que outrora me tiraram o sono; tudo o que eu passei, até mesmo as madrugadas de solidão e pranto, serviram para polir o diamante da minha alma e me ensinar a valorizar cada conquista verdadeira que hoje compõe o meu lar e a minha história.

Que nós possamos abraçar esta semana que se inicia com o carinho e o respeito de quem sabe que a vida é um banquete abundante e próspero. Há tanto para aprender, tanto para ensinar, tanto para doar e tanto para rir com quem a gente ama; que a nossa fé seja o nosso escudo, que o trabalho seja a nossa prece em ação e que a alegria de existir seja o nosso testemunho mais radiante de gratidão a Deus.

Cristiano Ricardo — Reflexões de Segunda-feira
Um Abraço à Vida, Prosperidade & Paz Interior · Publicado em 16/11/2026 às 05:24.
Que a sua semana seja repleta de saúde, perdão, trabalho digno e daquela paz profunda que ninguém consegue arrancar de nós.

© 2026 Cristiano Ricardo · eu.cristianoricardo.com