

DE **DENTRO**
PRA **FORA**

REVISÃO

Mônica d'Almeida

PINTURAS E DESENHOS

Juliane Pfeiffer

ARTE-FINAL DE CAPA

Daniela Jacinto

DIAGRAMAÇÃO

Valdir Colonbezi

JULIANE **PFEIFFER**

DE **DENTRO**
PRA **FORA**

SCOR
Editora
TECCI



Copyright© Juliane Pfeiffer Marinho Konrad

8230/1 – 500 – 120 – 2016

O conteúdo desta obra é de responsabilidade do(s) Autor(es),
proprietário(s) do Direito Autoral.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Pfeiffer, Juliane
De dentro pra fora / Juliane Pfeiffer. --
São Paulo : Scortecci, 2016.

ISBN 978-85-366-4729-6

1. Contos brasileiros I. Título.

16-03791

CDD-869.3

Índices para catálogo sistemático:

1. Contos : Literatura brasileira 869.3

GRUPO EDITORIAL SCORTECCI

Scortecci Editora

Caixa Postal 11481 - São Paulo - SP - CEP 05422-970

Telefone: (11) 3032-1179

www.scortecci.com.br

Livraria e Loja Virtual Asabeça

Telefone: (11) 3031-3956

www.asabeça.com.br

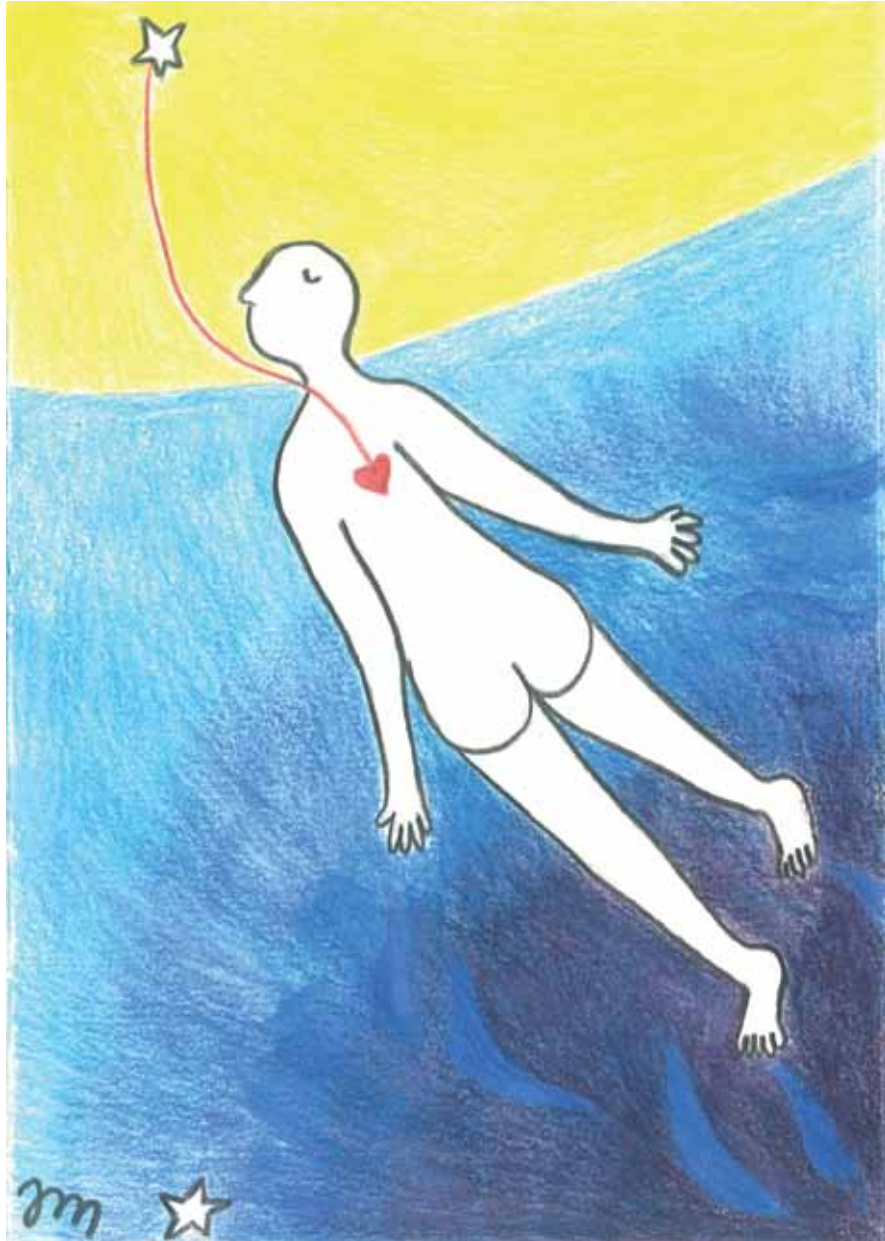
Dedicatória

Aos meus guias espirituais, pela proteção e inspiração na caminhada.

À minha filha e mestra Katharina e ao meu parceiro desta e de outras vidas, Lars, que, como uma brisa de amor, afagaram as minhas asas, permitindo que eu pudesse me transformar e voar com liberdade.

Sumário

Impulso de sobrevivência	9
Abrindo espaço para o vazio.....	15
Ser e fazer.....	23
Mais experiência, menos conhecimento.....	27
Deixar fluir	31
Arte como experiência	41
Fazendo o caminho ao caminhar.....	49
Inspira, expira, respira	57
Sabedoria da natureza.....	61
Morrendo e renascendo a cada dia.....	65
Totalidade	71
Abraçando a sombra.....	75
Transformar	81
Vida e trabalho	95
Entrelaço	99
No DNA	103
De dentro pra fora	111



Impulso de sobrevivência

Impulso de sobrevivência

Estou aqui para falar sobre a consciência. A história de vida é um detalhe, mas pode ajudar na compreensão de alguns acontecimentos, pois é nela que a nossa mente se apoia. No entanto, eu não sou a minha história. Eu apenas sou.

Aqui quero compartilhar os desafios e aprendizados na evolução da minha consciência até o presente momento. Já desde criança tinha muitos questionamentos e dúvidas com relação à minha existência. Às vezes me perguntava até se estaria realmente viva ou não. Se estaria dormindo ou acordada. Quase uma obsessão pelo que é a verdade. Qual é a verdade? Cheguei inclusive a estudar a *História da loucura*, de Michel Foucault, para me perceber e sentir se estava lúcida ou não.

Fiquei muitos anos buscando a verdade fora de mim e hoje percebo que ela está dentro de mim. É como aquela história da avó que, procurando os óculos desesperadamente, percebe que estão bem ali no nariz.

Ainda sem essa clareza, a fé me dava o apoio necessário e as respostas de que necessitava quando criança e, depois, adolescente. Fui iniciada pela minha avó Lia na espiritualidade e encontrava nos diálogos com Deus a confiança, o amor e a acolhida. Ainda adolescente, procurei me aprofundar na espiritualidade e saber mais sobre as mensagens de Jesus e seus ensinamentos. Não encontrei eco na linguagem cristã por meio dos “representantes” da egrégora de Jesus. Parecia descolada da realidade que vivia e não me falava ao coração. Talvez por todas as distorções e desvios que a Igreja conseguiu criar a partir da mensagem original.

Na fase adulta, fui enrijecendo, distanciando-me de mim mesma e perdendo a fé incondicional, sem admitir que ela já não era tão forte assim. Creio que fosse uma proteção para que eu pudesse lidar com a dureza e frieza daquilo que enfrentava. Ou simplesmente nos distanciamos da fé quando nos distanciamos de nós mesmos.

Muitos anos depois, em terapia com meu psicólogo, amigo e mestre Lício, fui acessando outros portais e linguagens que me reconectaram com a espiritualidade. Bebia de várias fontes e fui fazendo o meu próprio “mix” espiritual. Budismo, cristianismo, espiritismo, taoísmo, combinado com o Curso em Milagres, ensinamentos de Krishnamurti, Eckhart Tolle, Amit Goswami e outros guias espirituais.

Quando minha filha Katharina nasceu, senti o milagre da vida, e isso desencadeou um processo de reconexão. Um ser criado a partir do meu corpo, dentro dele, e para fora dele. Era como um espelho: eu me via nela, via ela em mim e não me reconhecia mais.

Era uma inquietude, mas ainda sem consciência da sua real dimensão. Algo estava faltando nessa imagem que refletia no espelho. Era uma imagem bonita, segura (aparentemente), bem-sucedida, forte, dura, mas sem alma. E não tinha como me desviar daquilo que estava vendo.

O que eu poderia ensinar à Katharina? Será que aquilo em que eu acredito é o que eu pratico? Onde está a essência, aquela verdade? Perdida em algum lugar, mas ainda conectada por um fio. Um fio que levava direto ao meu coração. Além da inquietude, essa imagem me trazia dor. Dor e culpa de ter abandonado a mim mesma.

Quando a dor de ficar é maior do que a dor de transformar, vem a coragem. Ela vem como um impulso de sobrevivência. Como um grito. Às vezes, a alma grita através do corpo físico, trazendo uma enfermidade, uma limitação. Outras vezes, é como um alarme que

não quer desligar quando estamos adormecidos. É nesse momento que temos a escolha: escolher por vontade própria ou pela dor. O caminho do ego, ou o da consciência.

Percebendo que estava me anestesiando, e a vida estava me conduzindo, eu resolvi mudar o rumo e tomar as rédeas do meu caminho.

Por fora, nada parecia estar faltando. Muito ao contrário. Tudo parecia em perfeita harmonia e perfeito andamento. Carreira bem-sucedida, casamento harmônico, casa quitada e com todo o conforto possível, saúde física em bom estado, férias nos melhores hotéis, perspectivas patrimoniais excelentes, amigos presentes; enfim, cardápio completo e atendido.

E, com tantas coisas, o vazio ainda estava lá. Parecia que nada poderia preenchê-lo. Foi quando me dei conta de que a inquietude não seria atendida por pequenos ajustes.

Gosto muito de me lembrar de um trecho de Miriam Subirana, no qual ela fala que, quando não estamos satisfeitos com uma situação, há três caminhos possíveis: um – mudamos a situação; dois – quando isso não é possível (e muitas vezes não é), podemos mudar a nossa postura com relação à situação; três – quando isso também não funciona, podemos mudar de situação.

Garanto que tentei os primeiros dois caminhos pacientemente e com persistência. No trabalho, criei um minimundo na minha área, com valores, princípios e comportamentos nos quais acreditava. Ao mesmo tempo, seguia os ensinamentos de Eckhart Tolle, buscando viver o momento presente sem resistência ao que é, apenas sendo. Esse foi um dos exercícios mais desafiadores na caminhada, a aceitação. Quando resistia ao que era, reclamava, sentia raiva e tristeza, drenava muita energia. Sentia que essa energia poderia ser canalizada para a busca daquilo que realmente queria.

Buscava vários ângulos e formas de ver a situação em que me encontrava, tentando compreender se eram apenas os meus óculos que estavam desfocados. Era como se eu estivesse olhando através do caleidoscópio e girando, e girando, e girando, esperando e buscando configurações diferentes dos mesmos elementos.

Cheguei a mudar de área, deixando a advocacia e me desafiando em competências completamente novas, com a expectativa de ver uma imagem diferente. Para simbolizar o fechamento do ciclo da carreira jurídica, lembro que anunciei na área um “mercado de pulgas” de todos os meus livros jurídicos e *tombstones* conquistados em transações. Saí da minha sala com um potinho de balas, que guardo até hoje, e uma caneta. Após alguns meses na área de investimentos, sentia que nada parecia criar um movimento que eu precisava. A questão estava na base. Na época, eu disse ao meu chefe Geraldo que não sentia que meu potencial criativo estivesse sendo completamente explorado no trabalho. Compartilhei a vontade de expressar plenamente a minha alma naquilo que estivesse fazendo e isso talvez não seria possível naquele ambiente. Ele olhou curioso, sorriu, e sabia que não poderia me ajudar, exceto desapegando-se para que eu pudesse iniciar a minha jornada.

Para nascer algo novo, é necessário morrer o velho. Quando plantamos uma semente na terra, é importante antes limpar os matinhos, revirar a terra, e revirar mais, para criar o campo fértil. Antes de inspirar o novo ar, é necessário expirar e liberar todo o ar que está no pulmão.

Não era só uma questão de aparar arestas, mas desconstruir para construir algo novo em bases verdadeiras. O movimento de deixar para trás foi tão natural como uma expulsão de algo que está no corpo, não nos faz bem e não queremos mais. Sim, demanda desapego, porém é libertador.

É uma oscilação entre o medo de soltar e o caminho inevitável da verdade.

A decisão de deixar tudo aquilo que construí com a convicção de que era o certo me dava a sensação de estar perante um abismo. Eu só saberei a vastidão que há se der um passo e saltar. E, quando saltamos e damos o passo, percebemos a infinidade de possibilidades e a beleza que chega até a gerar um estado de euforia. É o momento da queda livre.

Escrevi, na época: “Que sensação maravilhosa de liberdade e vazio. Livre de todas as amarras e condicionamentos. O início do meu período sabático não foi a causa da libertação, mas apenas uma das consequências. O que sinto agora, após três semanas de limpeza mais profunda, é uma vontade e necessidade de não planejar nada. Não quero ser ‘produtiva’ ou realizar algo. Muito ao contrário. Não quero que nada ameace esse vazio maravilhoso que estou sentindo. Eu sinto que posso recomeçar, ou melhor, iniciar novas experiências em bases diferentes das anteriores. É um caminho sem volta. Vejo as coisas e pessoas sem medo, ansiedade ou julgamento. As coisas são como são. Ainda tenho vontade de transformar, mas sem resistência e conflito. Não há mais conflito. Por isso, não há o que eu possa fazer de concreto no momento. A transformação está acontecendo em outro âmbito. Com outros meios. Não há nada a temer. Tudo é perfeito e como deve ser. Quero sentir cada minuto do presente e absorver os pequenos detalhes. Naquele momento, como agora, é como se fosse eterno. Estou pronta para aprender e compartilhar com muito amor. E sem julgamento. As coisas fluem e tomam seu curso perfeito quando não usamos nosso condicionamento e ego. É um exercício constante, mas estou certa de que os intervalos de consciência e ego serão cada vez menores, deixando espaço apenas para a verdade e a essência. O que, onde e como farei, não importa, não tomarei nenhuma decisão por mim (ego), mas serei guiada pela minha essência e por aquilo que é minha função aqui. Eu saberei na hora que tiver que saber”.



Vazio

Estudando o Tao Te Ching comentado pelo Mestre Wu Jyh Cherng, aprendi que “O caminho é o Dao em estado latente, o Vazio do Absoluto como condição que permite a geração de todas as existências; então ele é a energia que potencializa a criação. E Virtude é o Absoluto manifestado em sua totalidade como Unidade. Assim, o caminho gera, a virtude cria. O céu e a terra protegem o ser humano sustentando o corpo físico na terra e dando-lhe um teto (céu) como cobertura”. E como diz minha filha Katharina: no final do caminho tem uma surpresa: a Paz!

Abrindo espaço para o vazio

Apesar da consciência e da liberdade do recomeço, minha armadura ainda era muito pesada, tão pesada, que me incomodava os movimentos de que as minhas asas precisavam para voar.

Fui tirando peça por peça da armadura, mas muitas estavam tão enraizadas e presas ao meu corpo que não era só com o querer que elas saíam, era através do sentir que eu me libertaria das próprias amarras que criei. No início do processo, achava que precisaria apenas de um plano e ação para encontrar o meu propósito. Ao longo do processo, fui aprendendo que não era querer, era sentir.

E, aos poucos, fui ficando mais leve, esticando as asas, olhando para as cores que elas tinham, a grandeza e a potência aonde elas poderiam me levar. Muitas partes do corpo estavam bem anestesiadas. Nem dor eu sentia. Nem dor, nem prazer. Era como se fossem enrijecendo para não sentir o quão longe estava de mim. Aos poucos fui me reconectando com o corpo, sentindo o que ele me pedia. Minha amiga e terapeuta corporal Karin me ajudou muito nesse processo. Meu corpo pede um suco de limão ou de melancia? Um

vento fresco ou um acolhimento quentinho? Um movimento ou um descanso? Uma roupa branca ou amarela? Uma música ou o silêncio? Uma palavra ou uma imagem? E assim fui aprendendo, ou melhor, me lembrando de como é me conectar com o meu corpo, de como me comunicar com o meu corpo, nas pequenas coisas.

Algumas fechaduras ainda não estavam prontas para serem abertas. Alguns cantinhos cheios de memórias não permitiam ainda o acesso. Por mais que eu quisesse ver tudo, e me confrontar com os meus maiores medos, não era hora. Assim, fui afinando o instrumento e percebendo que som eu ouvia a cada tecla ou corda que tocava.

Foi natural, mas inconsciente, começar pelo corpo, pelo mais denso, o que nos mantém aqui, o que nos conecta com este mundo. Voltar-se para si, começando pelo corpo, traz a presença, como quando nos damos um beliscão para saber se estamos acordados. Quando tomamos anestesia no dentista e, horas depois, ela vai perdendo o efeito, tocamos nossos lábios e bochecha para sentir novamente. Ficamos felizes quando, finalmente, podemos comer algo e sentir o gosto. É o mesmo quando anestesiamos nosso corpo, desconectando a nossa alma da fonte original.

Comecei a tomar consciência de quais alimentos eu queria colocar para dentro do meu corpo, quais palavras eu queria receber e emitir desse corpo. O que está dentro de mim e é meu verdadeiramente e o que é dos outros? Com intenção clara, devolvi aquilo que é dos outros, e recolhi aquilo que é meu e ficou perdido no tempo e espaço. Reconhecer expectativas, crenças, valores, exigências que não eram minhas e me perdoar por concessões

que fiz no passado e feriram minha essência. Um verdadeiro *detox* de memórias que ficam gravadas nas células do nosso corpo. Fui recolhendo cacos, reencontrando peças e refazendo o mosaico da minha alma.

Dentro e fora, fora e dentro, o que pertence a mim, o que me une ao todo, e o que é do outro.

Nessa fase, de limpeza física, foi importante me desfazer, além da armadura, de coisas de que não precisava mais. Penduricalhos da vida que buscamos para nos completar e acabam pesando e nos limitando nos movimentos, coisas que nos distraem do que é essencial. Como diz o Pequeno Príncipe: “O essencial é invisível aos olhos...”. As coisas distraem porque nos ocupam, preocupam e consomem. No fundo, não consumimos as coisas, mas somos consumidos por elas. Quando estamos apegados às coisas, nossa mente fica ocupada em, permanentemente, satisfazer os desejos e manter as coisas.

Meu marido Lars chegou a ficar preocupado com o que poderia sobrar em casa. Eu me desfazia de tudo aquilo que era duplo em casa e não tínhamos usado no último ano. Mais tarde, ele entrou na onda e também buscou leveza. Percebi então que também a própria casa onde morávamos já não servia mais seu propósito e era superdimensionada para nossa necessidade. Saímos em busca de um novo lar que nos deixasse mais leves e livres. Mudamos um ano depois para a nossa casinha, um terço do tamanho da casa antiga. No dia da mudança, escrevi:

“Quando mudamos seis anos atrás para esta casa (*antiga*), a primeira coisa que insisti no contrato, como uma boa advogada treinada, foi a poda total do abacateiro que ficava no centro do jardim, cujas raízes estavam contidas por uma mureta de concreto. Sentia como um trambolho na ‘paisagem’. Algo que obstruía a nossa visão plena e parecia desproporcional, fora do lugar, e sem harmonia com o restante do ambiente. Além de tirar espaço no jardim que já parecia pequeno.

O abacateiro não foi retirado por restrições ambientais ou preguiça do construtor da casa. Por alguma razão, não nos interessamos pelo motivo e não cobramos o compromisso assumido no contrato.

Com o tempo, o abacateiro foi integrando o nosso lar e começou a tomar corpo e vida no jardim. Inicialmente, podávamos todos os galhos e as folhas que pareciam não se ‘harmonizar’ com as demais plantas ornamentais colocadas em seu tronco de forma estética e planejada, como se quiséssemos mantê-lo pequeno, contido e invisível. Depois, quando as orquídeas e bromélias se agarravam e enfeitavam o abacateiro, sentíamos que as suas folhas e os seus galhos desengonçados faziam parte do conjunto. Afinal, os ‘adornos’ se sustentavam no abacateiro e ele trazia estrutura, água e sombra às lindas flores que davam a graça uma vez por ano.

Aos poucos, o abacateiro foi crescendo. Toda vez que o jardineiro chegava, pedíamos para ele podar menos e menos, apenas os galhos que pudessem comprometer o telhado. Ele foi ganhando corpo, nos conquistando aos poucos, até que virou o centro das atrações

do jardim. O abacateiro, entrelaçado como o coqueiro, cheio de flores e plantas, tornou-se o abre-alas da casa. Até iluminação ele ganhou para que pudéssemos apreciá-lo à noite. As orquídeas, as bromélias e os chifres-de-veado se agarraram nele, e um não vivia sem o outro. Quando era lua cheia, era no abacateiro que apreciávamos sua luz prateada. Um membro fundamental da nossa família que passou a trazer vida, sombra e luz para nosso jardim.

Após seis anos morando nessa casa, o abacateiro deu frutos pela primeira vez. E ele veio com tudo, cheio de abundância, muitos abacates e muitos galhos carregados, como se estivesse abrindo seu coração e mostrando seus lindos frutos. Vigoroso, cheio de saúde, exibia seus lindos abacates bem lá em cima, como se dissesse: ‘Estou aqui bem em cima para vocês esperarem o ponto e desfrutarem do meu sabor’.

Nós aqui embaixo apenas esperávamos sem saber bem o momento certo de tocar e colher os frutos. Sem saber se deveríamos deixá-los na árvore e compartilhar com os pássaros que fielmente acompanharam esse processo e também com água no bico. Ou se deveríamos pegar uma escada e colher os frutos.

Um dia, Cesar, o jardineiro, foi cuidar do jardim do vizinho e me chamou sobre o muro. Como o abacateiro exibido extravasou nosso terreno, perguntou se poderia podar o galho que estava no terreno do vizinho e colheria os frutos para que pudéssemos comer. Logo me deu uma ansiedade para saber como seriam esses abacates e que ele, por favor, entregasse alguns ao vizinho para compartilharmos.

Os frutos estavam verdes. Então o jeito era esperar... esperar... esperar...

Amanhã iniciaremos o processo de mudança desta casa.

Hoje abri o primeiro abacate do nosso jardim. Imediatamente tive um ataque de choro. Uma sensação de gratidão e perdão. Perdão por não ter honrado um presente tão lindo que recebemos quando aqui chegamos e que, machucado, levou seis anos para dar frutos novamente.

Perdão pelos olhos que não tive no passado e agora tenho para ver toda sua beleza, vigor e perfeição. Perdão a mim mesma.

Que gosto maravilhoso! Perfeição na forma, cheiro e sabor.

Peço perdão por não ter respeitado sua presença, natureza e generosidade. Agradeço cada mordida e momento que embelezou nossa vida durante todos esses anos e me despeço com muito amor e respeito. Despeço-me da Juliane que queria controlar tudo, inclusive as árvores do jardim de sua casa, e não tinha olhos para ver aquilo que mais traz amor, equilíbrio e abundância: a natureza.

Agradeço tudo aquilo que essa casa nos proporcionou e, junto a meu parceiro de vida e trabalho, sinto-me pronta para uma nova etapa em que nossos valores ressignificados possam permear também nossa casa e estilo de vida.”

Nessa fase, foi importante também destruir algumas memórias e alguns acordos que não faziam mais sentido. O fogo ajuda na limpeza, inclusive de pensamentos. Colocamos

para fora, e o fogo ajuda a transmutar na matéria. Cancei de procurar latas de tinta em caçambas para servir de apoio às fogueiras de coisas, imagens, fotos e pensamentos que não faziam mais sentido.

Quando abrimos espaço para o vazio, a tendência é colocar outra coisa no lugar. Assim, nos desviamos novamente do caminho e continuamos na ilusão.

Os padrões enraizados me tiraram muitas vezes desse caminho e já me via fazendo algo em substituição ao que era. Às vezes, percebia depois de ter desviado e aí retomava energia para voltar. Outras vezes, enquanto me desviava, me dava conta e aí logo voltava para o caminho. Fui me aprimorando nessa vigilância e, muitas vezes, já percebendo as armadilhas do ego por vir, voltava para o eixo, antes mesmo de me perder. Precisava apenas tirar o excesso e aquilo que sobrasse era a essência.

Como me ensinou meu amigo Diego sobre o Tao (o caminho): “Quando o ser humano está desviado de sua essência original, ele ainda está na condição de um buscador. Ele é aquele que está a procurar (Zhao). No entanto, quando seu olhar recupera a luz, eis que surge o Caminho (Tao), o primeiro passo para manter o verdadeiro entendimento. Então chega à fonte do mais profundo saber (Zhidao). Estar no caminho é uma questão de bem escolher (Hao Tiao)”. Ensinou-me também que a palavra *pecar* vem de “desviar do caminho, ou errar o alvo”.



Do Be Do Be Do

Nossa mente não é capaz de compreender a realidade completamente. Em tempos de grandes mudanças, nossa mente tenta compreender as complexidades e ficamos aflitos, inseguros, e queremos controlar. Qual é o caminho para acessar aquilo que a minha mente não consegue ver? A experiência. É através da experiência com consciência que acesso a realidade imediatamente e sem dualidade. O desafio é experimentar sem ter medo de errar, sem querer controlar o processo. Apenas estar disponível para o que emergir. É nesse momento que entra a confiança, ou seja, com fé. A fé emerge da espiritualidade que, por sua vez, não tem nada a ver com religião. A espiritualidade é o caminhar com consciência de volta para a origem. De volta para si, para a essência, para o simples.

Ser e fazer

Os primeiros meses foram de muita “fazeção”. O velho padrão de que fazer era acontecer. Exausta, curiosa e com a visão expandida, ainda não enxergava o meu real propósito. Achava que ele nasceria a partir de um processo do querer e fazer. E eu queria e eu fazia, e não via. Escrevi: “Já muitos meses de questionamentos... Evoluí nos contatos, conversas e troca de ideias. No entanto, confesso que a sensação é de estar tão perdida quanto alguns meses atrás. Ainda não consigo ver o caminho...”. Via histórias, histórias que eu poderia criar. Mais bonitas talvez, mais coloridas, mais altruístas, mas não da minha alma.

Como o caminho tinha sido desafiador até aquele ponto, não queria repetir o mesmo padrão, como se não tivesse tempo a perder. Pedia sempre lucidez, clareza e verdade. Eu não sabia, mas ainda tinha (e tem) muito por vir.

Percebi que a minha mente não era capaz de compreender algo que estava muito além daquilo que pudesse acessar. Era necessário trazer para a experiência e reconectar com minha intuição. Assim, experimentei muitas práticas que trabalhavam corpo, mente e alma: *lian gong*, *yoga*, massagens terapêuticas, xamanismo, umbanda, *chi gong*, *ayurveda*, *coaching*, terapia quântica, dança, artes, Reiki, taças tibetanas, *magnified healing*, *theta healing*, florais, terapia com cristais, *mindfulness*, leitura de aura, oraculoterapia, psicoterapia, renascimento e muitas outras que não vêm ao caso neste momento. Cada uma com sua riqueza e atendendo um canal. São apenas linguagens diferentes para acessar a mesma coisa.

Às vezes, precisava de algo mais intenso, que chacoalhasse o corpo e me ajudasse a lidar com os limites, de forma mais firme e conectada com a terra. Outras vezes, buscava a sutileza e delicadeza para estabelecer conexões mais finas. Como se pode notar, sou uma curiosa das diversas terapias e linguagens, e estava disposta a me experimentar em tudo aquilo que pudesse contribuir para meu autoconhecimento.

Durante um tempo, tive a sensação de que, dentro do meu corpo, uma metade girava para um lado, e a outra metade, para outro, sem integração, como se fosse o lado direito num giro, e o esquerdo noutro giro. Depois aprendi que eram os meus lados racional e intuitivo, energia masculina e feminina, *ying* e *yang*. O corpo me ajudou também a trazer para a consciência como o feminino ficou abandonado no passado.

As circunstâncias me levaram à ilusão de que ser firme, segura e forte era fazer predominar a energia masculina. Essa prática, durante muitos anos, foi sufocando a intuição, delicadeza e expressão feminina de tal forma que ela fosse até negada, por medo de fragilizar aquilo que parecia ser importante para a sobrevivência.

Na gravidez, cheguei a suprimir algumas sensações que pudessem me fragilizar e, de alguma forma, interferir na rotina do trabalho. Viajei intensamente até o sétimo mês, como se nada estivesse se passando com o meu corpo.

Ainda na barriga, Katharina já se manifestava e me mostrava o milagre da vida quando se mexia. Fazia-me olhar para as estrelas no céu antes de dormir e sentir o calor e brilho do sol nascer quando acordava. Por conta do barrigão e da pressão baixa, não era possível “pular da cama” e sair correndo. Katharina me trazia para o momento presente.

Quando se iniciaram as contrações, o caminho foi do escritório para a maternidade. Ainda dava as últimas coordenadas à minha substituta que, no dia anterior, foi

escolhida para assumir o meu trabalho durante a licença-maternidade. Cheguei à maternidade com seis dedos de dilatação, Katharina encaixada e perfeita para o parto normal. Ainda com a cabeça cheia de pensamentos e tarefas pré-licença, percebi que não era uma questão de apertar um botão e deixar florescer minha energia feminina e parir a minha filha. Senti medo. Medo de não dar conta. Optei pela cesária e me cobrei algum tempo por essa decisão.

Hoje sinto que fiz o que era possível para mim na época e no limite da minha força. Com a energia masculina e mental a pleno valor, sentia que o parto, algo tão visceral e feminino, exigiria de mim uma força que estava adormecida. Descobri depois, em terapia de renascimento, que parte do medo também tinha origem no meu próprio nascimento. Minha mãe ficou 18 horas em trabalho de parto, eu nasci com o cordão enrolado no pescoço e com a ajuda de fórceps.

Ainda com relação à energia feminina, aprendi que a sustentação da energia e harmonia da casa estavam conectadas (ou desconectadas) ao meu feminino. Por completa falta de tempo, delegava alimentação, limpeza, supermercado e tudo aquilo que dizia respeito aos cuidados da casa. Não havia tempo nem espaço dentro e fora de mim para cuidar da casa. Quando eu estava desequilibrada, percebia que a harmonia da casa ficava um caos. Noites maldormidas, Katharina doente, Lars irritado, e eu impaciente. Mais tarde, resgatando o prazer pelo cuidado do ninho, aprendi que tomar posse da casa e trazer a minha energia feminina e o cuidado reverberavam no equilíbrio e na saúde de toda a família. Muitas vezes subestimei a importância do cuidado com o lar, considerando que tarefas da casa seriam puramente operacionais e poderiam ser executadas por outra pessoa. Negar a importância desse acolhimento da família e cuidado da casa era negar o próprio feminino dentro de mim.



Arte que transforma no inóspito

A arte penetra nos solos mais áridos, nos corações mais machucados e nas consciências mais adormecidas. A arte transpõe os sentidos imediatos e transborda nossos limites. Ela chega tão rápido que não precisa de palavras porque está tudo dito. Não existe vida perfeita, mas a arte nos abre os olhos para ver a perfeição da vida. Escolhemos todos os dias e, assim, criamos nossa realidade. Escolhemos as imagens que queremos ver, os alimentos que queremos colocar para dentro do nosso corpo, quais notícias queremos ler, com quais pessoas queremos nos relacionar. Quais são as sementes que plantei hoje? Onde estou colocando meu amor e minha energia?

Mais experiência, menos conhecimento

Acessar a essência não seria através do conhecimento, ou mais conhecimento, mas sim através da experiência. Assim, colocava-me em situações em que pudesse me experimentar. E, a partir do sentir, criar filtros daquilo que me inspirava e aquilo que era apenas uma experiência interessante.

Buscava, preferencialmente, situações em que tudo aquilo que tinha aprendido e representado no passado não importasse para aquela experiência. Algo nunca antes vivenciado. Bem no início do processo, resolvi participar de um projeto de dança e teatro com Lela, que foi minha professora de dança e musa inspiradora durante o período em que vivemos na Alemanha. Eram 250 crianças em uma escola em Bilbao na Espanha. Lela me apresentou como sua assistente à diretoria da escola e às crianças e me colocou à frente do grupo para iniciar os trabalhos de aquecimento corporal. De repente, via-me numa situação em que a única coisa que importava era aquilo que sou. Não havia arquivo ou memória a acessar para fazer o trabalho com as crianças. Elas me olhavam aguardando o que fazer. Naquele momento percebi que só tinha um lugar de onde sair a criação: seria a partir do vazio que eu permitisse dentro de mim. Meu nome, minha idade, minha origem, minha história, meus sucessos, meus fracassos, nada disso importava

àquelas crianças. Apenas a conexão verdadeira, genuína, com o momento presente, poderia acessá-las. Sentia-me pelada e com medo. Medo de confiar naquilo que sou capaz de criar. Foi um grande exercício de entrega. A ideia de que nada teria a perder me ajudava a liberar essa expressão. Voltar a ser criança e apreciar as coisas simples da vida sem expectativa, sem julgamento. Notei também que fazia tempo que não me divertia, e esse processo poderia também ser divertido e não menos profundo.

Eu me inseri também em ambientes jovens, onde pudesse expandir a visão para aquilo que eles estavam enxergando. Era muito confortante saber que tinha aliados que também enxergavam além, e as redes sociais me ajudaram muito a encontrar pessoas que estavam usando os mesmos óculos.

Antes, quando tinha questionamentos e visões na fase mais jovem, muitas vezes me sentia sozinha por não ter a possibilidade de fácil conexão com pessoas com o mesmo pensamento. A tecnologia me abriu grandes portais de fortalecimento daquilo que acreditava. Ouvir os jovens me inspirou muito, pois me trouxe uma visão cheia de luz e consciência daquilo que podemos construir.

Trabalhei como voluntária e visitei projetos sociais, ambientais, educacionais, filosóficos, com jovens portadores de deficiência intelectual... Até em presídio eu fui para me reconhecer através da experiência e resgatar a minha causa. O *mind map* de conexões e projetos que desenhei na parede do escritório da minha casa já ocupava mais de três metros. Mais

tarde, o *mind map* também foi objeto do exercício de desapego e queimado na lata de tinta juntamente de anotações e textos escritos por mim.

Havia uma armadilha na história do propósito, com a qual eu me deparei, que era buscar e compreender o que o mundo precisa, e não o que eu preciso. Patinei nessa ilusão do que o mundo precisa e me dei conta de que essa também é uma história do ego. Quando o ego faz pelos outros buscando reconhecimento, já não é verdadeiro. Quando realizamos nosso desejo de alma, acessamos uma luz dentro de nós, que ilumina fora também. A essência emerge naturalmente quando estamos ancorados em nós mesmos e, assim, damos e recebemos verdadeiramente.

Querer acender a vela dentro do outro, ou seja, querer que o outro veja o mesmo que estamos vendo, drena energia e gera frustração. É preciso respeitar o momento de cada um, pois, apesar de estarmos todos conectados, o processo de despertar é individual. Quando buscamos a realização dentro de nós e estamos sintonizados com o Plano Maior para o bem de todos, o mundo se beneficia disso também, sem que precisemos fazer esforço.

Apesar de ter consciência de que a resposta estava dentro de mim, continuava buscando referências fora para aquilo que pudesse me inspirar. Foi um vai e vem de estar consciente, voltar para o caminho e de me perder no ego. Aos poucos, as estruturas foram sendo desconstruídas. Desconstruir, desaprender, descondicionar, desapegar, permitir e deixar fluir.



Perdendo a cabeça

Deixar fluir

A água no rio, quando encontra pedras no caminho, flui e desvia-se delas, encontrando vazão. A dança me ajudou a trabalhar a fluidez. Fluir sem pensar. Ou seja, entregar e confiar, dissolvendo a rigidez, a autoexigência, pensamento binário. Se antes eu já buscava nuances entre polarizações, naquele momento não excluir possibilidades era fundamental para deixar fluir.

Nada poderia ser excluído. E chegou também o momento em que nada deveria ser feito. Fluidez significa também saber o momento de não fazer. Nessa fase, emergiram muitas questões relacionadas à família, ao perdão ao outro e a mim mesma. Aprendi que no processo do perdão, não se trata necessariamente de esquecer algo, mas de não permitir que o outro tenha o poder de me causar dor. Perdoar é aceitar, desapegar e retomar meu poder.

Quando achava que tinha avançado no processo de trazer para a consciência aquilo que poderia obstruir o canal de expressão, percebia que ainda tinha muito, mas muito, a trabalhar.

A meditação ganhou espaço para acessar a intuição. Experimentei muitas técnicas: meditação transcendental, meditação *zazen*, *mindfulness*, meditação ativa do Osho,

mantras, mas o que mais me conectava nessa fase era a dança livre. Era no movimento que eu fluía e acessava a intuição, desligando a mente. Mais tarde, introduzi a meditação *zazen* na rotina, a qual pratico até hoje. Não é uma questão de “querer” meditar diariamente por disciplina, mas uma questão de necessidade para adentrar no silêncio e sintonizar com meu eixo.

As sessões de hipnose, terapia do renascimento e constelação familiar me ajudaram a trabalhar questões do passado e a trazer para a consciência e para o corpo memórias que precisavam ser trabalhadas para que eu pudesse continuar a caminhada mais leve. Há questões que demandam um encaminhamento amoroso que vão além da mente para estarmos em paz. Essas questões afloram quando estamos preparados.

O desafio – e eu gosto dessa palavra – cria tensão que, por sua vez, cria movimento. Assim como um músculo se contrai e essa tensão gera movimento, os desafios geram uma tensão e nos impulsionam, possibilitando o avanço. Por isso, sempre agradeço às situações ou pessoas que me desafiam àquilo que necessito desenvolver.

Sensações de raiva, ressentimento, medo emergiam e me desafiavam a um novo olhar de busca e de cura. A responsabilidade pelas escolhas sempre foi e é minha. Não há vítima. Há, sim, histórias e dramas que contamos para fugir da responsabilidade. Cada um com a sua muleta, e eu comecei a me deparar com as minhas.

Mais tarde, mergulhei profundamente nas minhas sombras. Mas, isso, contarei mais para a frente. Estava determinada a ver todos os fantasmas. Já que é para ser verdadeiro, então vamos ver tudo. Parece óbvio, mas não dá para querer ver tudo sem ver tudo. Desde questões que envolviam o meu nascimento, abuso sexual na infância, aborto na juventude, ações que permiti em relacionamentos, violências que cometi contra mim mesma, concessões contra a vontade da minha alma, acordos que me amarravam,

agradar o outro para conquistar amor e atenção, abrindo mão da própria essência e tantos outros fantasmas.

Katharina me disse um dia que estava com medo do lobo e me perguntou:

– Mamãe, como posso fazer para o medo ir embora?

Eu disse a ela que olhasse bem nos olhos do medo e o assustasse, assim ele ia sair correndo. E era o que eu estava fazendo, de certa forma, também: olhando para os meus medos e espantando-os (ou abraçando-os) através da consciência. Perdoei-me, desfiz acordos e fiz novos. Prometi à minha alma que nunca mais a abandonaria. Para isso, é necessário bancar a essência, em qualquer circunstância, agradando o outro ou não, sendo reconhecida ou não. Bancar a alma, isso sim demanda coragem! Coragem de abrir mão do ego: estar em mim, para mim e por mim.

Não tem nada a ver com egoísmo, muito ao contrário. O respeito ao outro emana do respeito a mim mesma. O amor ao outro emana do amor a mim mesma. O sacrifício gera ressentimento e cobrança. Quando nos comprometemos com nossa alma, estamos em paz. E em paz dentro somos capazes de fazer paz fora. De dentro pra fora.

É fácil? Não. É possível? Sim.

A necessidade de aprovação, reconhecimento e pertencimento sempre volta com tudo para testar o compromisso com a nossa alma. Mas, quando estamos juntas, em qualquer circunstância, ela nos presenteia cada vez mais com sua sabedoria e abundância.

O *insight* é justamente olhar para dentro acessando nossa intuição, aquilo que a mente não é capaz de ver. Quando, por exemplo, ficamos arrepiados, é uma manifestação da nossa alma. Às vezes, tentamos capturar esse momento mágico, o *insight*, mas ele foge. A alma não gosta de ser presa. Ela é livre. E ela se manifesta quando damos espaço.

Por que fechamos os olhos para ver? Porque assim conseguimos ver dentro. Cada um tem um caminho diferente para acessar esse olhar. É assim que conseguimos enxergar além. É o ponto “cego”, porque é no silêncio, no vazio, onde tudo está disponível.

Tudo é perfeito. Quando nos entregamos ao Universo, ao Divino, a Deus, ou o nome que cada um quiser dar, e deixamos fluir, tudo é perfeito. Entregar não significa abandonar. Entregar é confiar. Confiar é agir com fé. Medo é ausência de amor, de confiança. Nossas ações no mundo material exigem empenho, mas não esforço. Quando necessito da força, no sentido de esforço, para que algo aconteça, essa vontade vem do ego. É o querer a qualquer custo. E às vezes, sacrificando-se a si mesmo. Aprendo nos meus estudos do Curso em Milagres que: “A mente curada não faz planos. Executa os planos que recebe ouvindo a Sabedoria que não lhe é própria. Espera até que lhe seja ensinado o que deve ser feito e, então, começa a fazê-lo”.

Quando agimos com consciência, alinhados à nossa alma, aquilo que acontece é sempre perfeito.

Por quê? Porque é verdadeiro.

Lembro-me da história do mestre Zen e seu discípulo, que meu amigo Eduardo trouxe em um dos nossos encontros. O discípulo perguntou:

– Quantos anos levarei para me iluminar?

O mestre respondeu:

– Dez anos.

O discípulo perguntou:

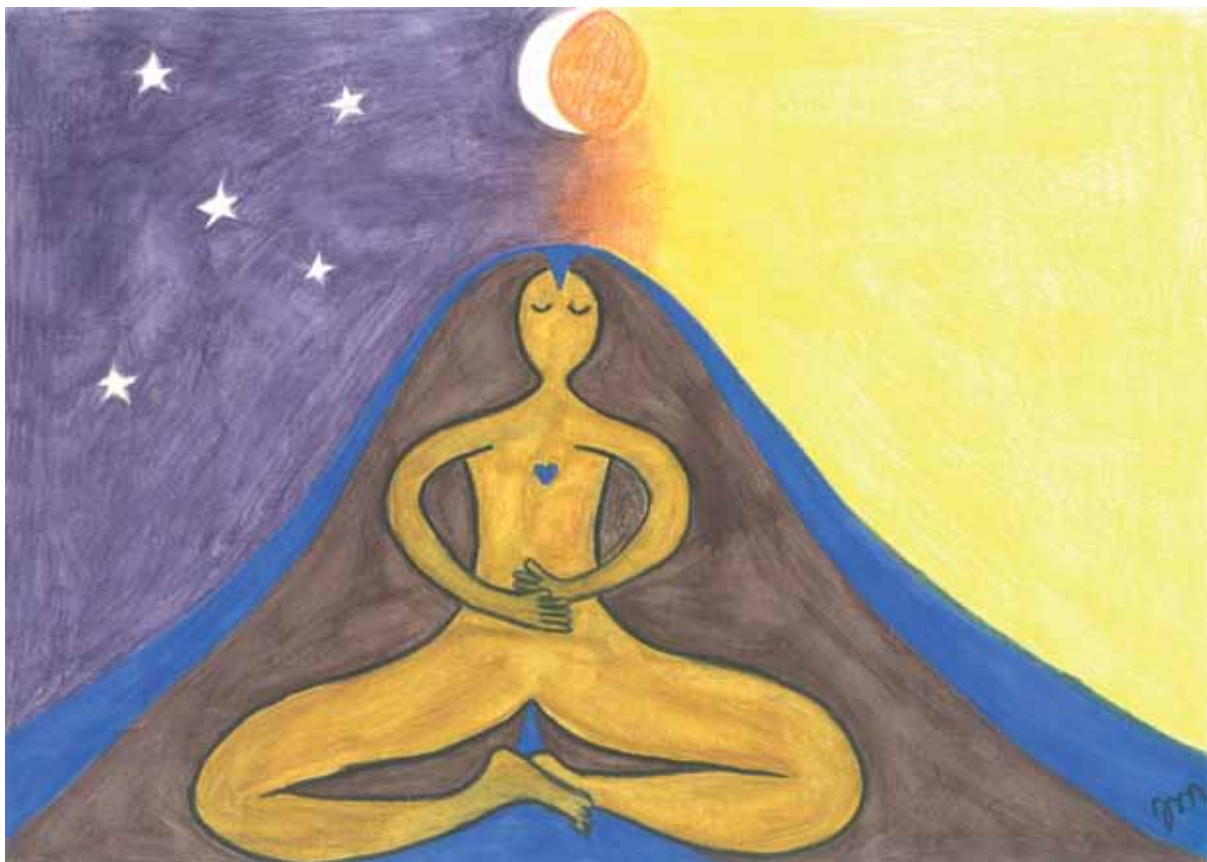
- E se eu me esforçar muito e me dedicar mais à prática?
- Nesse caso, vinte anos. – respondeu o mestre.

Quanta energia perdi me esforçando para atender o ego. Uma exaustão e sensação de andar na areia movediça, sem sair do lugar. O controle das variáveis, hipóteses e resultados demanda um esforço descomunal. Como sempre fui muito disciplinada, não sabia mais distinguir entre esforço e empenho.

A disciplina dificultou a clareza sobre o que me dava prazer e o que era necessário fazer para chegar a um resultado, como se estivesse anestesiada no automático, para aquilo que precisava ser feito. Cheguei até a me convencer de que certas coisas me davam prazer, buscando uma história que validasse o sacrifício. Uma verdadeira masoquista.

Não percebia mais o que era controlar, empenhar, escolher, uma grande confusão. Uma névoa no meu campo de visão. Quando achava que estava caminhando para a clareza dos meus dons e das minhas habilidades, percebia velhos padrões voltando. Cheguei a montar estruturas e a iniciar projetos, inclusive internacionais, que, acreditava, abarcariam as minhas habilidades. Estado de vigilância, de lucidez, era a chave para não cair na mesma história, apenas em outra cor. Os alemães costumam dizer: “É o mesmo em verde” (*Das Gleiche in grün*). Eu me dei conta de que todas as experiências, mapas mentais, estruturas, que construí nos primeiros meses de busca, de certa forma, ainda seguiam o mesmo padrão. Por quê? Porque eram de fora para dentro.

Ainda era necessário depurar e apurar para ver. Queimei novamente todos os materiais, textos, anotações, produzidos ao longo dos meses, para recomeçar do zero. Claro, com mais experiência e aprendizados. Os meus braços chegavam a doer, uma energia incrível e pronta para realizar, mas o foco não estava claro. Como eu não queria desperdiçar energia, só me restava aguardar.



Quiétude

Hora de fazer e hora de não fazer. Muitas vezes acreditamos que as coisas acontecem apenas quando tomamos ações. Costumamos falar: “fazer e acontecer”. Uma falsa crença, pois tem hora em que o não fazer externo abre espaço para um Universo de fazer interno. Como uma semente que brota embaixo da terra e por fora, aparentemente, nada acontece. Entrar em quietude para mergulhar no Universo interior e cultivar energia e consciência. A preocupação em estar constantemente fazendo, expandindo, compartilhando pode drenar muita energia, causar exaustão e desviar do caminho. E é justamente da quietude que nasce a criação. Não do barulho da nossa mente.

Nessa época, busquei respostas em várias fontes: mapa astral, tarô, runas, numerologia, *I Ching*, leitura de aura, búzios, *lilah*... Talvez o Universo pudesse me dar uma pista, pelo menos. Lembro que na consulta de *I Ching*, a mensagem que veio foi: “Agora é hora de não fazer nada”. Na época sequer sabia exatamente a origem do *I Ching*. Hoje, apaixonada e estudiosa do Taoísmo e dessa ferramenta, suponho que tenha saído o hexagrama da “Quietude” para a minha pergunta.

Quase morri do coração! Como uma boa ariana, o fazer é o mais fácil. O desafio é não fazer. Esperar é uma tortura.

Roberto disse: “Quando plantamos uma semente embaixo da terra e olhamos por fora, nada parece acontecer. Por cima da terra não há nenhum movimento. Mas por baixo, dentro daquela semente, está contido o Universo. As células se multiplicam, o broto rompe a casca e em determinado momento explode para fora da terra buscando luz. Quando o broto sai sem a raiz, qualquer vento tem o poder de derrubá-lo. Por isso, é importante criar raízes para que o broto possa crescer, fortalecido e firme”.

Esse entendimento me libertou da necessidade do fazer. Ficou claro, como nunca antes, que o não fazer é tão importante quanto o fazer. É um preparo em outros níveis. É a partir do vazio que nasce a criação. Dar espaço para que a alma se manifeste é um grande desafio para a era da produtividade, do consumo. Mais tarde, iniciei o estudo do *Tao Te Ching*, um grande presente que me foi dado pelo Universo na caminhada. O Tao traz uma clareza cristalina sobre o *Wú Ji*, que é estado anterior a todas as manifestações, e o *Tai Ji*, que é o Tao manifestado em sua totalidade.

Percebi que tinha me desapegado das coisas, do dinheiro, do status, do círculo de pessoas conhecidas, das referências, das minhas supostas habilidades, mas não tinha me desapegado de uma coisa: da ideia. O apego à ideia é tão apego quanto.

No período de experimentação, tive oportunidade de vivenciar projetos de diversos setores. No entanto, a arte, a educação e a espiritualidade eram temas que sempre voltavam com força total.

Apeguei-me à ideia de trazer a arte como ferramenta de desenvolvimento na educação. E assim segui apegada à ideia de reduzir à forma e estrutura conhecidas a essência. Admitir aos outros que, depois de tanto movimento, eu continuava não sabendo qual seria o próximo passo: esse é o momento de bancar a alma.

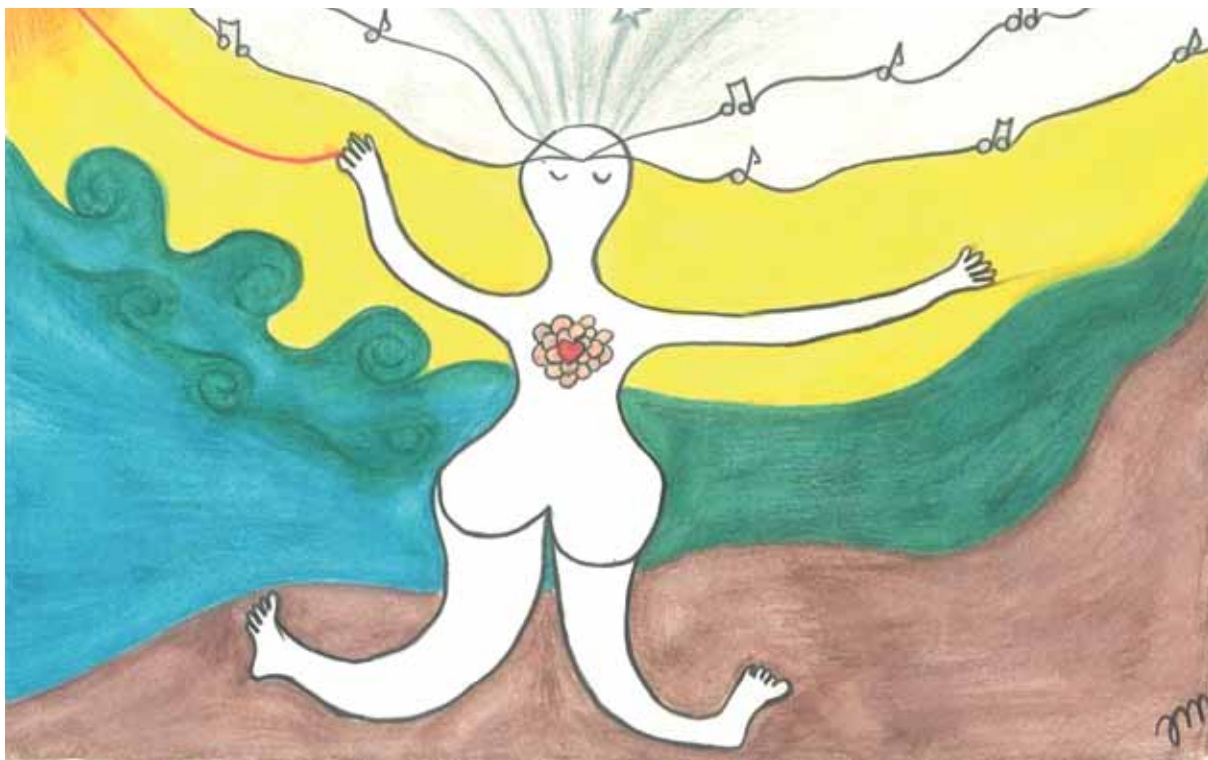
Assim, quando todas as referências e ideias preconcebidas foram tiradas do caminho, não importava mais o que eu fosse fazer. Poderia ser qualquer coisa. A transformação é um processo, não um evento. E eu sei que nada sei.

Nessa etapa, Lício me lembrou de uma lição do Curso em Milagres bastante oportuna: “Eu não conheço o significado de coisa alguma, inclusive disso. E, portanto, eu não sei como responder a isso. E não vou usar o meu próprio aprendizado passado como a luz que há de me guiar agora”.



Arco tensionado

Arco tensionado, flecha posicionada. Antenas da intuição alertas e conectadas com o Universo. Meus braços e meu corpo tremem e tentam relaxar durante a tensão máxima. Ainda não tenho clareza sobre alvo exato. Sinto que não é hora de soltar a flecha. O tempo é escasso e não quero mais dissipar energia sem alvo certo. Há apenas disponibilidade e consciência, sem um querer da mente. Manter a tensão sem intenção. Aprender a esperar. Aprendi que o controle é uma ilusão e que a mente curada não faz planos. Esse é o fluxo da inteligência da vida.



Uma com o todo

Tudo está disponível na natureza. Basta sentir e se conectar com ela dentro e fora. A terra traz força e ancora, a água traz fluidez e emoção, o fogo cria e transmuta, o vento é o sopro da vida, as estrelas guiam e o coração abre-se em pétalas. E o canto? O canto vibra no corpo e pede licença às deusas agradecendo tanta generosidade.

Arte como experiência

A arte é expressão da alma. É sempre bela porque é verdadeira. Costumo dizer que ela é um corta-caminho para a conexão espiritual, para o processo criativo. É uma religião sem dogmas. As diversas linguagens religiosas nos ajudam a encontrar algumas respostas e estabelecer um elo de comunicação com Deus. A arte também tem esse papel. Ela transcende a linguagem formal, é a manifestação daquele ponto cego que comentei antes. Como ela não tem rituais predefinidos, penetra facilmente, independentemente de idade, credo ou origem.

O mundo passa por uma grande transformação de valores, e a arte também busca uma nova função. A arte de Deus é a natureza. Em perfeito equilíbrio, harmonia, uma composição divina. Quando expressamos a nossa alma, despertamos Deus que está dentro de nós. As crianças fazem isso com muita facilidade, no jeito de colocar uma flor, na expressão das cores, no movimento espontâneo do corpo, na alegria pelas pequenas coisas. Ao longo da vida, vamos perdendo essa conexão com a nossa criança, e a mente passa a liderar o nosso coração. É ela que comanda as nossas vontades e ações, deixando pouco espaço para que a alma se manifeste.

Perdemos, muitas vezes, a espontaneidade do sorriso, do abraço, da fala, tudo fica contido numa forma-pensamento, num querer do ego. Quando abrimos espaço para a criação, ela emerge com tal força e pureza que chegamos a ficar surpresos com a própria criação. É como a respiração e o funcionamento do corpo. Não somos capazes de controlar

ou planejar como cada célula absorve o oxigênio, transforma e transporta pelo corpo, e a digestão, e a batida do coração, e o piscar de olhos. É uma integração perfeita porque foi criada a partir desse lugar sagrado.

Os rios, os mares, as borboletas que voam do outro lado do mundo, o raio de sol que chega àquela folha, a baleia que acolhe o filhote, o parto do elefante, a formiga levando alimento para sua casa, tudo é uma complexidade tão perfeita e harmônica em si que nossa mente é incapaz de compreender.

É um grande desafio nos entregarmos a essa perfeição com confiança porque tendemos a querer controlar o resultado. Na arte, o resultado não é conhecido. E não importa. Assim como este livro. Não sabemos agora como ela terminará. E não importa. O que importa é o processo de criação.

Ao longo do tempo, a arte foi migrando do coração para a mente. Grandes discussões, estruturas, egos foram criados para definir o que seria arte e o que ela significa para a humanidade. Sinto que, assim como nas religiões, acabamos nos perdendo do propósito original. Assim como distorcemos muitas vezes a mensagem de Jesus, acabamos distorcendo também as mensagens dos artistas, uma parafernália criada para categorizar as diferentes expressões e linguagens da alma.

Certa vez, o discípulo chegou para o mestre e perguntou:

– Mestre, o que é zen?

O mestre deu-lhe uma caixa e pediu que fosse lá fora, colocasse o vento dentro da caixa e voltasse. Quando o discípulo voltou, o mestre disse a ele:

– Isso é zen.

Quando tentamos colocar algo que não tem forma em uma caixa, ela perde a essência. Como colocar a música de Mozart em uma forma definida? Estamos presos às formas sempre buscando caixinhas para guardar algo que não tem forma.

E desaprendemos a acessar esse lugar tão sagrado que está dentro de nós. Voltar ao simples. Quando é muito complexo, trabalhoso e exige esforço, não é. O *Tao Te Chin* tem ensinamentos muito preciosos e simples, e sua primeira mensagem é: “O Tao, que pode ser dito, não é o verdadeiro Tao”. O Tao é o caminho. O que entendi dessa mensagem? Que quando buscamos a forma, para enquadrar algo que transcende o visível, já não é.

É como querer colocar o vento na caixa.

Entretanto, estamos aqui presentes em corpo físico para manifestar algo na matéria. Como integrar aquilo que acesso com uma manifestação na matéria sem me prender à forma? Este era um questionamento que me fazia no período “eu sei que nada sei”, quando abandonei os planos esplêndidos de projetos que germinavam na minha mente e não no meu coração.

A arte é um caminho de expressão na forma daquilo que acessamos com nossa intuição. Mozart usou as notas musicais e instrumentos para expressar as sinfonias intuídas. Tudo pode ser feito com arte na vida. Desde um café à composição de um texto, um olhar, uma música, um beijo de bom dia no filho. Porque fazer com arte é fazer com alma. Nós sentimos quando as coisas são feitas com alma.

Eu me lembro de que, quando ainda era executiva no mundo corporativo, cada vez que alguém fazia aniversário, juntávamos as pessoas para comprar um bolo para o aniversariante. Tínhamos possibilidade de comprar qualquer bolo, de qualquer tamanho, preço,

sabor. Mas o que a gente mais gostava era do bolo feito pela copeira. Por quê? Porque era feito com alma.

E sinto que cada vez mais buscamos ações e relações com alma.

A sofisticação está no simples. E eu sentia que também precisava voltar ao simples para criar a partir da minha essência. Todas as ideias que escrevia e colocava em formatos, sentia que já estavam “contaminadas” pela mente apenas pelo fato de estarem em uma forma.

Como se eu quisesse descrever um cheiro. Como eu sei o cheiro de algo? Cheirando. Posso ficar uma hora descrevendo como é morder uma maçã. Os barulhinhos, o aroma, o gosto, a textura na língua, mas, quando você morde a maçã, você sabe em instantes. E para cada um é uma experiência diferente.

Eu tinha alguns nortes claros:

- incluir;
- voltar ao simples;
- proporcionar um campo de experiências.

Isso tudo era tão intangível que, quando a minha mente tentava processar, parecia que eu não saberia por onde começar. E tudo ficava ainda pior quando eu tentava compartilhar esses nortes com os outros.

Logo me dei conta de que o processo deveria acontecer dentro de mim e não fora, naquele momento. Se eu acreditava no processo criativo como experiência, também a minha criação seria uma experiência.

Assim como as profissões, as matérias na escola, os alimentos, foram segregados em categorias, eu sentia que a arte também tinha passado por essa separação. A separação começa dentro de nós. Separamos nossa mente da consciência. E é esse conflito interno que gera o sofrimento. Nós nos vemos separados dos outros, do Universo e de Deus.

Como separamos dentro de nós, também separamos fora. A biologia é separada da geografia, que é separada da matemática, que é separada da língua, que é separada da física e separamos também o teatro da música, da dança, das artes visuais. Fui com a minha mãe a um espetáculo de dança do grupo Corpo e compartilhei com ela que não entendi por que aquilo era um espetáculo de dança. Para mim, era dança, teatro, música, artes plásticas, artes visuais. Quando segregamos, excluimos e limitamos o campo de possibilidades.

Assim como estamos evoluindo na unicidade da consciência (já se fala muito em consciência coletiva), chegou a hora também de integrar as artes. Por que a escola de música é separada da escola de dança, separada da escola de teatro? Quando acesso o ser ou minha essência, posso querer expressar-me naquele momento em linguagens diferentes. Em determinado momento, meu corpo pede movimento. Outra vez, pede canto. Ou cores. Ou sabores. Ou palavras.

Se eu limito o canal de expressão, definindo na partida qual será, limito também as infinitas possibilidades de expressão que emergirem naquele momento do meu Ser. Convivendo muito com os artistas profissionais, percebi que até eles estavam presos na forma, como se tivessem virado reféns do próprio conhecimento técnico da arte. Sentia um grau de autoexigência muito grande, que sufocava a espontaneidade, o simples.

Vamos criando condições, materiais necessários, equipamentos, espaços, horários, para que a manifestação ocorra. Mas, no fundo, ela acontece quando menos esperamos e com recursos muitas vezes nunca antes utilizados.

Voltar a ser um, dentro de nós, e com o todo: não há conflito entre a mente e a consciência, e também não há conflito entre as diversas formas de expressão da arte.

Percebi que tinha chegado a hora de experimentar sem expectativa de resultado, mas com a intenção clara: proporcionar um campo de criação com liberdade de expressão, inclusive com espaço para novas linguagens, que não estivessem ali presentes. Nesse campo, não há regras ou limites. São ilimitadas possibilidades e configurações que são únicas daquele momento. Sentia que a minha tarefa era proporcionar o campo de desconstrução e acolhimento para que o mais puro e verdadeiro de cada um pudesse emergir.

Quando entrei no galpão abandonado na Chácara Santo Antônio em São Paulo, tinha clareza do que e como o espaço seria composto. Eu não sabia explicar, exatamente, o que eu faria ali. Eu apenas sabia sobre a essência.

O ego às vezes me pegava quando eu queria que as pessoas compreendessem o propósito do espaço, meu novo trabalho. Depois de perder muita energia tentando explicar o inexplicável, ou tornar visível o invisível, percebi que era uma nova armadilha do ego porque quem quer compreensão daquilo que faz busca reconhecimento. E, se eu estava certa da essência, do propósito, o reconhecimento não era necessário. O essencial é sentido na própria presença.

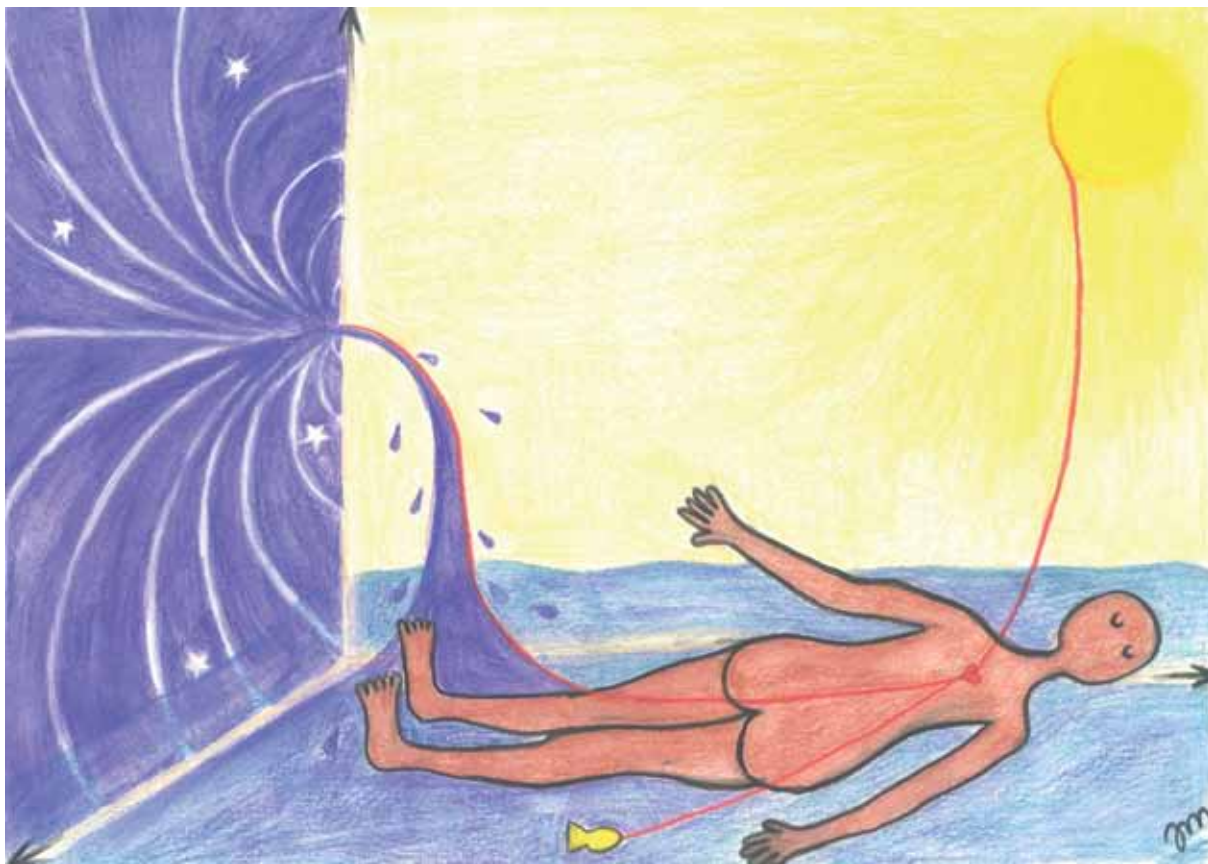
Uma coisa eu já sabia mesmo antes de o espaço nascer. Era o seu nome: Petalusa. Nas minhas reflexões, de não forma e não categorização, busquei uma palavra que não significasse nada em português. As palavras são muito poderosas e nossa mente é habilidosa em criar associações e caixinhas. Pensava que, se contivesse a palavra “arte”, muitos se sentiriam repelidos por não se considerarem aptos à expressão artística. O propósito era desconstruir e tirar barreiras. O nome deveria idealmente representar, em sua simbologia, algo que tivesse conexão com o propósito. Então, busquei a palavra *borboleta* em grego.

Grego é uma língua que traz a beleza da mitologia e a ancestralidade com todos os seus ensinamentos. Além disso, a probabilidade de alguém entender o que significa *Petalusa* seria pequena, cumprindo assim o objetivo de ser apenas uma palavra sem significado de entendimento imediato.

A borboleta simboliza transformação. A transformação da lagarta que, dentro do seu casulo, se prepara, cresce e, em determinado momento, rompe a casca para, com toda a força, expandir-se e voar livremente. Um milagre da natureza e um poder incrível dela por ela.

No grego, a palavra *borboleta* é sinônimo de “transformação da alma”. Quando tentamos romper o casulo antes do tempo, ou com a intenção de ajudar a lagarta a se libertar e voar, ela morre. A força da transformação vem de dentro pra fora. Ninguém nem nada pode fazer por nós.

O jeito como escrevi a palavra representa a sua sonoridade. Mas, em grego, escreve-se “πεταλούδα”. Já tinha nome e espaço. E tinha chegado a hora do fazer. Mas era um fazer que emerge da essência, do Plano Maior. Sim, coisas práticas são necessárias para trazer para a matéria aquilo que visualizamos. A faxina de cada centímetro no espaço foi feita por mim com muito amor e intenção clara. Até as paredes do galpão eu lavei. Lavei memórias que pudessem estar lá, lavei dentro de mim e fora de mim. Lavei conceitos, julgamentos, padrões, para que o novo pudesse emergir com liberdade, beleza e verdade.



Na dose certa

Tudo na medida. *Slowly but surely*. Recebemos aprendizados e “doses” de consciência e despertar à medida que nosso sistema está pronto para absorver. Às vezes gotinha por gotinha, às vezes um fluxo maior, por um pequeno orifício misterioso. Nunca um oceano com toda força, pois nossa mente não é capaz de lidar com tamanha imensidão. Cada um no seu ritmo e na medida de suas possibilidades. Não há melhor ou pior e não há um “querer” acelerar ou retardar. As dimensões de tempo e espaço ajudam nossa mente que busca por referências. Tudo perfeito e na medida, como o fluxo da natureza.

Fazendo o caminho ao caminhar

O impulso inicial é sempre o mais desafiador. Demanda mais energia e às vezes é doloroso porque estamos sozinhos. É a força que vem de dentro, com todos os medos que precisamos superar para enxergar além. É como o nascimento.

Em um dos processos terapêuticos que vivenciei, voltei ao meu próprio nascimento. Eu me vi nas profundezas da água, no fundo duas rochas com uma fenda, por onde passava a claridade. Estava escuro e a luz me atraía. Eu queria ir atrás da luz, mas sabia que antes era necessário passar por entre as rochas. Na mente, era impossível. E me trazia muito medo. A mente pensava apenas na impossibilidade física de transpor aquele obstáculo. Percebi que só conseguiria passar com confiança, com fé, superando as limitações mentais. E essa força teria que vir de mim mesma.

O impulso inicial também me testou novamente o quanto estou disposta a bancar a minha alma. Mesmo que as pessoas não entendessem bem ou até não acreditassem, era importante ser fiel ao propósito que originou o espaço. Foi esse o acordo que fiz comigo mesma.

Nessa etapa, especialmente, Lars foi fundamental para que eu pudesse seguir segura e em paz. Até então, o processo de busca tinha sido mais interno e impactava menos os outros. Quando resolvemos seguir em frente e colocar em prática aquilo em que eu acreditava, a tarefa envolvia também a minha família.

Ele não entendia muito bem o que aconteceria na prática e como o espaço se sustentaria, mas ele confiava no discernimento e na minha segurança do propósito. Para ele também foi um processo de entrega, paciência e generosidade.

Criamos os desafios para que possamos evoluir. Eu me dei conta de que o meu maior desafio era o controle, e a Petalusa veio para me ensinar que nada controlamos. Minha mente era esmagada e desafiada a cada passo que eu dava na Petalusa. Não tinha laboratório melhor para o aprendizado.

No início, além da curadoria, coordenava a produção das vivências, inscrições, alimentação, organização dos materiais. Logo percebi que isso ainda era uma forma de controle. Dois meses depois, abri o espaço para que fosse colaborativo, autogerido pelas pessoas que o frequentassem e sustentado por contribuições conscientes.

Foi um grande exercício de entrega e presença para que as pessoas compreendessem que também eram responsáveis pelo que a Petalusa é.

A confiança no processo e nas pessoas era natural para mim, que, aos poucos, fui avançando no meu conflito interno e apaziguando a ansiedade e as incertezas. Minha vida profissional sempre foi pautada por leis, contratos e regras. Prever o imprevisível e controlar todas as hipóteses. Estava claro para mim que na Petalusa não haveria uma regra sequer por escrito. Apenas a consciência permearia as relações.

Certa noite sonhei que estava em uma sala de aula de filosofia, e a professora, já senhora, sentava em silêncio. Nós, alunos, também em silêncio, aprendíamos sem ouvir uma só palavra. Tudo parecia natural. Em determinado momento, um aluno pergunta: “Mas e as leis?”. Eu levanto a mão, peço permissão e respondo: “As leis nasceram da mente, do ego que tem medo e precisa se defender. Quando um projeto nasce da

consciência, não há necessidade de leis e regras. Caso contrário, é contaminado pela mente e perde sua essência”. Neste sonho, ficou claro para mim que a transformação da consciência seria o principal propósito da Petalusa.

Aquilo que dou e emito é aquilo que recebo. Era uma aposta na consciência e bom senso e, a cada passo que eu dava, a experiência me mostrava empiricamente que era o caminho certo.

Assim como eu acreditava na arte como experiência, meu aprendizado também se baseou nela, sem apego às ideias de como ele aconteceria. Tudo está em movimento. E o como deve ser feito também é impermanente. Mas o que é a essência, esta sim permeia todos os nossos atos. O que funcionava era mantido, e o que não funcionava, eu mudava.

Não há aonde se chegar. É fazer o caminho ao caminhar.

Nos primeiros meses, eu tinha uma ansiedade de que as vivências acontecessem. Via os trabalhos dos artistas tão especial e tão poderoso e queria que todos tivessem acesso.

Aprendi que, quando nos entregamos, tudo é perfeito. Quando as vivências aconteciam, era perfeito. E, quando não aconteciam, também era perfeito. Temos medo da entrega, mas quando a experimentamos é libertadora e torna tudo mais leve.

Lembro-me da sensação que tive quando fiquei quatro horas dentro de uma sauna xamânica e, depois de alguns processos de medo e resistência, entreguei-me e apoiei-me sobre a terra. Senti o frescor, o acolhimento e a força que ela nos traz quando nos permitimos apoiar-nos nela, sem querer sustentar-nos sozinhos. É um alívio e uma libertação.

O Universo trabalha a nosso favor e não foi diferente na Petalusa. Ele me ajudou com os filtros de quem chegaria, quem ficaria e quem não viria ao espaço. Eu estava lá apenas como guardiã do campo de criação, zelando pela essência, ordem e abundância. Como uma dança, sentindo o espaço, ouvindo a música e dançando a vida. Os orientais dizem que, quando Deus dança, Ele faz a vida.

Às vezes com firmeza necessária para estabelecer limites, sem restringir a criação. Com leveza e generosidade, sem dispersar energia.

Escrevi no aniversário de cinco meses da Petalusa:

“Muito empenho, mas sem esforço.

Alegria, mas sem euforia.

Propósito firme, mas com flexibilidade para suas possíveis manifestações.

Manter-se na essência, mas sem rigidez.

Incluir, mas atenta à sustentabilidade.

Conectar com o sutil, mas trazer ações concretas quando necessário.

Desapegar, mas consciente da responsabilidade de guardiã.

Celebrar as conquistas, mas atenta aos desafios.

Enraizar sem engessar.

Abrir sem dispersar.

Amar sem apegar”.

Aprendi a respeitar o processo e o limite de cada um. Muitas vezes, apenas estar no espaço e sentir sua energia já é suficiente. Outros buscam processos mais profundos

para trazer suas questões para a consciência. Alguns buscam vivências e trabalham a primeira camada. E usam ferramentas mais mentais para despertar. Não importa. Se é cantar, dançar, cozinhar, *coaching*, *yoga*, constelação familiar, *ayurveda*, física quântica, antroposofia, *mindfulness*, mandalas, círculo de mulheres, design... Cada um com o seu canal e no seu tempo.

Quando a flor ainda está fechada, não é possível abrir suas pétalas com força. Cada uma mostra sua beleza no seu tempo. E algumas secam antes de abrir. Não há o que querer. É apenas sentir e respeitar, e ter compaixão com o processo de cada um porque somos todos um.

Coisas mágicas acontecem quando damos espaço apenas ao ser. Tiramos as máscaras e trazemos pureza, verdade, com força e beleza.

Não era necessário fazer muita coisa ou programar muita coisa nas vivências. Aliás, em todos os casos, aquilo que os facilitadores e artistas programavam acabava sendo diferente do previsto. Aqueles que tentavam controlar o processo não criavam o campo espontâneo e verdadeiro de expressão do grupo. Como a intenção colocada no espaço era outra, isto raramente acontecia.

A comunicação das vivências era e continua um desafio. O propósito, este sim, tem que estar claro. No entanto, o caminho exato que será trilhado não pode ser revelado porque não é sabido. Poucas pessoas se entregam a uma experiência sem saber como ela se dará. Então, fomos encontrando formas de falar sem falar.

Para cada interlocutor eu falava da Petalusa de um jeito. Sentia o tipo de conforto que cada mente precisava ouvir para aquietar e permitir que a alma se manifestasse.

Em quase dois anos, foram mais de 300 vivências, com a participação de mais de 3.500 pessoas.

Chegaram expressões que eu nunca imaginava nem sabia que existiam. E, nos diálogos de curadoria com cada artista, cada terapeuta e facilitador, eu ficava encantada com mais uma possibilidade de despertar pessoas.

Eu conseguia ver a conexão clara entre, por exemplo, uma vivência com índios e uma de fotografia. Para mim, está tudo interligado. E, por isso, eu não consigo excluir nada que tenha essa essência do Menu da Alma.

Quando estamos com fome e lemos o cardápio de um restaurante, dificilmente ficamos com dúvida entre pratos tão diferentes. Eu sei se o meu corpo pede algo fresco e leve, ou algo quente e consistente. Assim também é com a arte, no sentido amplo da expressão.

Se visto amarelo, sinto vontade de expansão, de abertura. Se na manhã seguinte escolho preto, prefiro recolhimento, naquele momento.

O que a minha alma pede? Quero trabalhar minhas relações familiares? Ou resgatar valores? Expandir a visão? Recolhimento para reflexão? Prazer e diversão? E isso muda constantemente. O Menu da Alma, na Petalusa, tem o objetivo de oferecer um cardápio mais amplo possível que atenda diferentes gostos, vontades e necessidades da alma de cada um. Sem rigidez de ritmo imposto, porque já temos muitos “tem ques” na vida.

Gosto de brincar e digo às pessoas que chegam à Petalusa que lá só tem uma regra: não “tem que” nada.

Estamos sobrecarregados com compromissos, obrigações, temos pouco espaço sem regras. Até as atividades de lazer têm roteiros. As festas infantis têm a hora do brincar, do comer, do xixi, do parabéns, da lembrancinha. Na aula de dança, tem a coreografia, a música e, às vezes, até a expressão facial deve combinar com a coreografia.

Desaprendemos sobre nosso biorritmo, as nossas vontades e aquilo que nos dá prazer. Prazer por puro prazer. Sem apostila, sem roteiro e sem certificado no final. Não é uma tarefa fácil mostrar o valor da experiência para aqueles que estão viciados em consumir coisas.

Para muitas pessoas, é mais fácil pagar por uma coisa que pode ser vista, apalpada e guardada no armário do que investir em uma experiência. E vamos acumulando coisas, mas, quando nos deparamos com o limite da vida, ou até seu fim, o que fica são as experiências.

Por isso, aquilo que resulta da experiência, desde um desenho, uma escultura, uma fotografia, uma música, pode ser descartado ao final dela. E faço isso sem apego, em todos os encontros, quando coisas são deixadas para trás.

Aquilo que está dentro é registrado fora circunstancialmente, mas, se é verdadeiro, nem precisamos anotar para lembrar. Fui a Liverpool, na Inglaterra, conhecer a Lipa – Liverpool Institute for Performing Arts, uma escola de arte performática fundada por Paul McCartney e Mark Featherstone. Falando sobre criatividade, Mark me contou que, quando os Beatles tinham *insight* de uma melodia ou uma letra, eles não registravam naquele momento. Eles dormiam e, se no dia seguinte, a melodia ou o texto ainda estivessem presentes, aí sim eles registravam.



Na ponta do nariz

Muitas vezes buscamos as respostas bem longe, em um emaranhado de pensamentos que nos deixam mais perdidos e confusos. E a resposta está bem ali na nossa frente. Apenas precisamos ter olhos para ver. Não os olhos comuns, mas o olho da alma. Como enxergar com o olho da alma? Desapegando do controle e confiando que tudo aquilo que se apresenta é perfeito para a evolução da nossa consciência. Esse é o compromisso da alma com o caminho da consciência para um Plano Maior estabelecido para o bem de todos. E não o caminho do ego que “quer, quer, quer” sempre mais de barriga cheia. A escolha é nossa.

Inspira, expira, respira

Uma semente brota, e o broto cresce e vira uma árvore, expande os galhos, floresce, gera frutos, e os frutos contêm a semente e, quando caem na terra, gera um broto, que cresce, e assim segue a vida. No movimento de expansão e contração.

O amor é assim também. Nasce dentro, expande para o outro e volta para nós mesmos, contraindo. A contração cria um movimento de expansão e volta. A criação também segue esse movimento. Acessamos a essência, a partir do vazio que permitimos, e expandimos através da expressão. A meditação nos ajuda no contato com o mundo interno. Os sentidos nos ajudam no contato com o mundo externo. Através dos sentidos, nos inspiramos e nos conectamos com o outro e com a natureza.

Os cheiros, as imagens, os gostos, o movimento, remetem-nos a uma memória de que somos uma lembrança daquilo que já é.

A arte vem para nos ajudar a colocar o ser para fora. E, nessa experiência, desenvolvemos habilidades e acessamos dons que retornam a nós e criam um novo movimento.

Inspira e expira. É o fluxo da respiração. Estamos muito no expira. E o fôlego já está acabando. E assim também a inspiração. Muito olhar para fora, para as coisas, e pouco olhar para dentro. O que sai é resultado do que buscamos no outro ou nas coisas. E aquilo que encontramos nunca é suficiente. Queremos sempre mais, melhor, ou outra coisa. É um

eterno vazio. Ao mesmo tempo, temos medo de largar. Medo de olhar para dentro porque lá pode não ter nada. No entanto, é justamente lá que está o todo. E ficamos alimentando o ego, com medo de ele morrer.

Quando fazemos com arte e alma, lembramos que somos parte do todo e a expressão individual é única, e a composição de todas as expressões únicas forma um todo harmônico, uma orquestra, em que cada instrumento é fundamental para a harmonia do todo.

Muitas vezes, perdemos tempo querendo tocar outro instrumento, e não aquele que nos foi dado de presente. Presente de Deus. Queremos ser algo que não somos. Quando Katharina tinha três anos, ela gostava de assistir a um filme da Tinker Bell, e eu acabei assistindo junto umas 250 vezes. Um dia, disparei a chorar durante o filme. A história é de como nascem as fadas e qual é a tarefa delas.

Toda vez que nasce um bebê e ele dá o primeiro sorriso, nasce também uma fada. Ela vai para o reino das fadas e, chegando lá, toma consciência do seu dom. Em um círculo com desenho interno de espiral, há várias ferramentas e vários símbolos, e a fada recém-chegada se aproxima de cada dom até descobrir qual é o seu. Tem a fada da água, das flores, da luz, dos animais, dos ventos, e tem a fada artesã.

Tinker Bell se aproxima dos objetos e, quando pega a ferramenta da fada artesã, um martelo, ele brilha com uma luz muito forte, este é o seu dom. Observando os dons das outras fadas, ela não gosta do seu dom. Acha os outros mais interessantes, mais glamourosos, e tenta ser algo que não é. Isso gera uma grande confusão no reino e atrasa a primavera. Percebendo a confusão que gerou, Tinker Bell resgata o seu dom e consegue acelerar a confecção da primavera, e tudo acaba bem. Eu me perguntava:

– Qual é o meu dom?

Observando tantos artistas, terapeutas e facilitadores com tarefas e ferramentas definidas, eu ainda não conseguia enxergar qual é o meu dom.

E, quando queremos ser algo que não somos, geramos desequilíbrio e desarmonia na orquestra do todo. Aceitar aquilo que nos é dado e realizar com alegria, não importa se é um violino, um piano, ou triângulo. Todos têm seu papel na composição final.

Segregamos as diversas funções e atribuímos diferentes níveis de importância e hierarquia. E isso acabou causando a separação. Tão importante quanto o cirurgião, que realiza um procedimento para salvar uma vida, é o funcionário que ao final da cirurgia limpa a sala e cuida do ambiente para que outros possam ser atendidos com segurança. Não há melhor ou pior.

Entrevistando Dr. Amit Goswami após um workshop de Ativismo Quântico na Petalusa, perguntei qual seria seu conselho a pessoas como eu que não expressam seu Dharma através de uma ferramenta específica, mas conectam campos e possibilitam que outros afluam e se transformem. Ele me respondeu que: “Para algumas pessoas o Dharma é específico e para outras é genérico. É simplesmente um Dharma genérico que você descobriu para você mesma. Em algumas mudanças que o mundo precisa e em algumas necessidades que essas mudanças têm, precisamos de pessoas como você. E eu preciso de pessoas como você constantemente. Então bem-vinda ao mundo onde você se torna uma aceleradora das mudanças que estão por vir. Uma facilitadora”. Quanto tempo esperei por esta resposta com tal clareza.



Bambu

Aos agentes transformadores da consciência, não desanimem. Paciência, constância e determinação. Plantar, cultivar e desapegar do resultado. Uma sementinha de luz plantada tem impactos muito mais amplos que imaginamos. Até a maior árvore do planeta, com mais de 100 metros de altura, um dia foi uma pequena semente. O bambu pode levar mais de 20 anos para produzir sementes. Quando embaixo da terra, a semente do bambu demora até 5 anos para ser vista fora da terra. Durante um longo período, as raízes se aprofundam e atingem dezenas de metros para depois o broto se projetar para fora. É preciso fortalecer a base, sem pressa, para depois crescer vertiginosamente como o bambu. A consciência é atemporal e não tem pressa.

Sabedoria da natureza

Quando falta nutriente para uma árvore, as outras que estão próximas se conectam com ela pelas raízes e enviam aquilo que falta. E o sistema vai compensando as necessidades e os recursos disponíveis.

A natureza não julga nem questiona a sua função. A formiga não sabe que é formiga. A flor não sabe que é flor. Apenas são, e o impulso acontece naturalmente. Nós viemos com consciência e mente, e temos o desafio de transcender o conflito que nós mesmos criamos.

Não adianta transformar o sistema se a consciência não se eleva. É mais do mesmo. O caminho está na elevação da consciência, da qual resultará a transformação, como se estivéssemos em um labirinto, onde não vemos o outro, mas, quando a consciência transcende as barreiras, percebemos que estamos todos no mesmo lugar.

Não se trata de ter a consciência da ilusão das barreiras individualmente. Apenas quando o último tirar o véu da ilusão, teremos a visão completa do todo. Em uma Cerimônia do Chá conheci Kuan Yin, a *boddbhisatva* da compaixão no budismo chinês, que me tocou muito. A mitologia conta que Kuan Yin optou por permanecer neste mundo

depois de alcançar a iluminação, pois jurou manter a forma humana até todos os seres atingirem a iluminação.

Também não podemos tirar o véu da ilusão pelo outro. Cada um no seu tempo e de acordo com suas possibilidades. Podemos inspirar e ser inspirados, afinal somos espelhos uns dos outros e estamos juntos nesta jornada. Quando estamos na verdade, não temos nada mais a perder, exceto a ilusão.

Toda sementinha que é plantada pode contribuir para a elevação da consciência e é um grande passo. Às vezes, uma palavra transforma a visão e enxergamos algo totalmente diferente. É como assistir a um filme 3D sem os óculos. Quando colocamos os óculos, tudo muda. E é um caminho sem volta.

Para alguns, é interessante manter as pessoas na visão limitada. Eu prefiro olhar para aquilo que é possível. Como diz meu amigo Eduardo, sempre para a frente e para cima. Para acabar com a escuridão, é necessário acender a luz.

Ninguém salva ninguém. Quando queremos salvar o outro, é coisa do ego. E geralmente nos afundamos juntos pela frustração e perdemos energia.

Os recursos estão disponíveis em abundância. Quando a intenção é clara, e o compromisso é firme, o Universo move-se para nos dar todo o suporte necessário.

Acabamos criando algumas desculpas para não realizar nosso propósito, a partir de crenças que nos limitam: não posso, porque não tenho dinheiro. Não posso, porque o sistema não permite. Não posso, por valores morais. Não posso, porque não acredito em mim. Não posso, porque sou feia. Enfim, desculpas não faltam, e a mente é bem criativa. Quando conseguimos eliminar algumas limitações, criamos outras.

Goethe me inspirou muito em momentos de dúvida e insegurança quando diz: “Em relação a todos os atos de iniciativa e de criação existe uma verdade fundamental, cujo desconhecimento mata muitas ideias e planos esplêndidos: a de que no momento em que nos comprometemos, a Providência move-se também. Todas as coisas ocorrem e acontecem para nos ajudar; de outro modo, não teria ocorrido. Toda uma corrente de acontecimentos brota da decisão, fazendo surgir a nosso favor toda sorte de incidentes, encontros e assistência material que nenhum homem sonharia que viesse em sua direção. O que quer que você possa fazer ou sonhar que o possa, faça-o. Coragem contém genialidade, poder e magia. Comece-o agora!”.



Eixo e turbulências

Quando estamos ancorados na nossa essência, as ondas e tempestades que vêm apenas passam por nós. Não nos tiram do eixo. Se ficamos na superfície tentando controlar as ondas, perdemos energia e cansamos. Quanto mais profundo mergulhamos na nossa consciência, menos sentimos os efeitos dos tsunamis da vida. E seguimos caminhando e transformando de dentro pra fora.

Morrendo e renascendo a cada dia

Assumir a responsabilidade pelo próprio destino é o primeiro passo. Empoderar-se da própria história. E, quando vinha o medo de tudo aquilo que poderia acontecer, eu levava a situação a todos os extremos possíveis. Se tudo der errado, o que de pior pode acontecer? Nada. E se for ainda pior do que eu imagino, o que acontece? Nada. Quando damos o nosso melhor e agimos com consciência, o aprendizado fica e podemos dar mais um passo adiante. Quando estamos na verdade, não existe dar errado. As nossas falsas crenças de sucesso nos induzem a julgar nossas ações de acordo com parâmetros externos. Para mim, sucesso é materializar a verdade da alma por meios em que acredito.

Gostamos também de culpar o passado, os nossos pais, nossos ancestrais por aquilo que deixamos de fazer. Chegamos até a negar nossas origens, com medo de que elas contaminem o processo de criação. Aprendi a agradecer e me conectar com todas as fontes que me permitiram chegar aqui. Quantos obstáculos e resistências eles precisaram enfrentar para que hoje pudéssemos nos expressar com liberdade? Quantas gerações passaram por sofrimentos para que pudéssemos evoluir e acessar nossa consciência com um canal mais livre? O *Ho'oponopono*, uma prática de cura havaiana, me ajudou muito a processar memórias e padrões ancestrais e transformar em compaixão, amor, humildade e gratidão.

Há muito trabalho pela frente e não temos tempo a perder. Que cada passo e cada ação sejam realizados com intenção clara e consciência. Reconhecer nossa origem e nossos ancestrais nos fortalece na tarefa de caminhar mais um pouco.

Em um trabalho de curadoria de conhecimento com o consultor e hoje amigo Roberto, fui provocada a fazer um exercício de mapeamento de habilidades e dons dos meus pais e avós. Ao final, eu me dei conta de que um pedacinho de cada um estava contido em mim. A constelação familiar também me ajudou a “desobstruir” algumas relações que ficaram desequilibradas no sistema da família, possibilitando que o amor fluísse. Não somos separados daquilo que nos gerou. Criador e criatura. Que cria de novo, expande e volta, e contrai para a essência.

Quando eu era criança e depois adolescente, escrevia cartas, para mim mesma. Em uma delas, disse que meu maior desejo era flutuar no espaço sem tocar nada e me sentir independente de tudo. Como se até o apoio na Terra pudesse me atrapalhar, pois lidar com a natureza também era um incômodo. Escrevi: “Eu gostaria de estar totalmente separada do mundo por um tempo, ou seja, vivenciar um estado de sono profundo, mas de forma consciente”. É preciso tomar cuidado com o que pedimos. Com humildade, percebo hoje a minha arrogância perante aquilo que há de mais precioso: a Mãe Terra e as pessoas que nela habitam.

Numa sessão de expansão da consciência, com medicina da floresta (*ayahuasca*), confrontei-me com os meus medos e sombras mais profundos. E um deles envolvia uma situação de estar flutuando sem apoio. Naquele momento, meu maior desejo era o de estar aqui, apoiada na Terra, conectada comigo e viva. Achava que, ao olhar para os fantasmas internos, já tinha me confrontado com medos, raiva e mágoas. Mas, nesse processo, percebi que ainda havia muito a ser acessado.

Estar aqui viva, respirar, sentindo o chão sob os pés, cheiros, gostos, e poder me relacionar com o outro é uma bênção. O impulso da vida é um milagre. E fazemos escolhas. Todos os dias. Escolha de aproveitar essa grande oportunidade ou apenas passear pela vida. E isso não significa fazer coisas grandiosas porque, como disse, a sofisticação está no simples. Estar no momento presente.

Eckhart Tolle me ensina que não existe passado ou futuro. O que existe é apenas o momento presente. Não podemos mudar o passado e não podemos prever o futuro.



Mãe Terra

Meses depois dessa experiência de renascimento com *ayahuasca*, escrevi à minha irmã Caroline, que também nasceu em outra circunstância:

“Inspiramos pela primeira vez quando nascemos

Expiramos pela última vez quando morremos

A cada respiração, morremos e renascemos

E, entre cada inspiração e expiração, há um intervalo

A vida está nesse pequeno intervalo, nesse vazio, nesse silêncio

O que separa a vida e a morte é apenas um fio

Quando nos deparamos com a fragilidade desse fio,

Tomamos consciência de que algo muito maior nos sustenta e rege a nossa natureza

E que essa força vai além do que a nossa mente é capaz de compreender e controlar

E que nela podemos nos apoiar, descansar e confiar

E que nela podemos nos transformar e libertar

Quando nos damos conta de que apenas um fio separa a vida da morte, assim como o dia da noite,

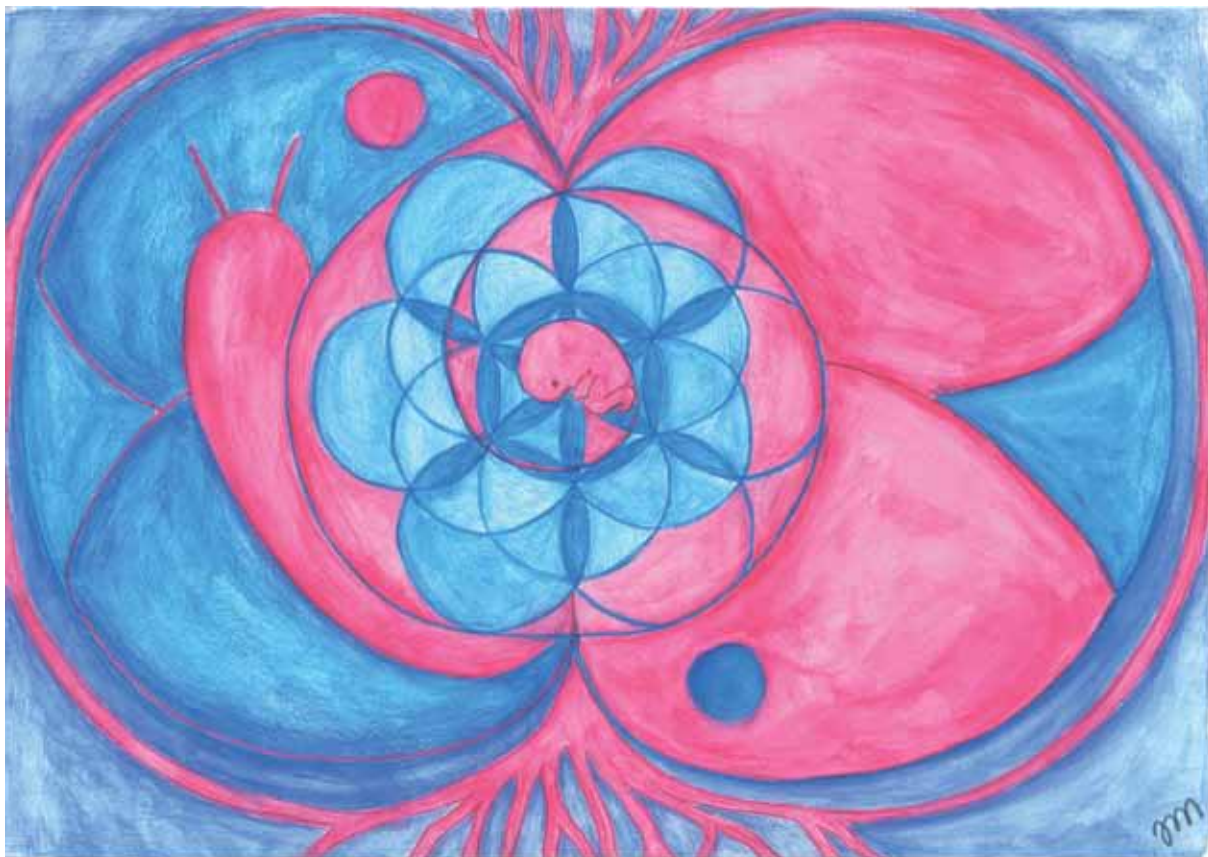
Nos conectamos com a fé e entregamos, expiramos

Fé é a confiança de que tudo aquilo que se apresenta está em perfeita harmonia com o todo

Não há culpa do que foi e não há medo do que será

Há apenas consciência de que estar presente é um presente

E renascemos a cada inspiração, assim como o sol brilha a cada manhã
E podemos criar e recriar a cada respiração
Evoluindo na nossa consciência
Eternamente gratos pela grande oportunidade de estar vivo
Gratos por poder manifestar amor aqui e agora
Honrando o sopro da vida”.



Totalidade

Hoje prefiro expressar aquilo que acredito através das minhas ações. O amor que sinto pelas pessoas, assim como a caminhada de consciência e espiritualidade, permeiam todas as minhas ações. Não há mais separação. A minha própria vida é forma da minha fé. Ouço e aceito a minha verdade e realizo a partir dela. A Petalusa é parte da minha consciência materializada e fala por si. Mais silêncio e ações simples e verdadeiras.

Totalidade

A consciência é atemporal. Ela não segue a cronologia e a bidimensionalidade em que a história acontece. São fragmentos e intervalos de lucidez que não têm necessariamente conexão com a história. Por isso, como disse no início, a história é apenas pano de fundo, o cenário, onde a evolução da consciência acontece.

Às vezes, achamos que só seremos felizes quando mudarmos de emprego, mudarmos de país, comprarmos uma casa, casarmos e tivermos filho, mas, quando isso eventualmente acontece, percebemos que nada mudou. A felicidade não está fora, está dentro. E, quando estamos insatisfeitos e mudamos de país, carregamos a insatisfação dentro de nós.

Ao longo da minha jornada, visitei alguns espaços, ecovilas (comunidades autossustentáveis) e ambientes onde pessoas se uniram para trabalhar a consciência com ferramentas diversas, cada qual com sua expressão. Desfrutei de muitas linguagens que me levaram a ter mais clareza sobre mim mesma. O que me chamou a atenção é que buscar estar entre pessoas com o mesmo propósito e objetivos similares, por um lado, nos fortalece na caminhada, mas, por outro, pode criar mais separação.

Estar na ilusão e resistir ao que é ou até mesmo julgar aquele que busca seu caminho espiritual é uma forma de criar separação. Entretanto, aquele que se dedica ao caminho espiritual e se vê superior ou à parte do “sistema” ou “matrix”, como gostam de chamar, também cria separação. O desafio está na integração e no apoio mútuo daqueles que já despertaram e daqueles que ainda estão na ilusão. Acredito que a integração dentro e fora é o caminho virtuoso.

Estar na consciência pode ser um despertador que incomoda muito aqueles que estão dormindo. Quando não queremos acordar, o primeiro impulso é desligar o despertador e voltar para o sono. As chacoalhadas daqueles que estão despertos incomodam muitas vezes. Mas percebo também uma inquietação geral e percepção daqueles que estão na ilusão de que algo está faltando.

O primeiro *workshop* corporativo que acolhemos na Petalusa era de uma equipe de uma grande multinacional. A questão central do encontro era que a equipe tinha atingido todas as metas por muitos anos consecutivos, recebia o bônus prometido, tinha resultados excelentes e, mesmo assim, continuava desmotivada.

A falta de propósito já começou a incomodar muita gente, gerando uma insatisfação que não pode ser preenchida com bônus, plaquinhas e prêmios. A escolha de buscar algo

maior que faça sentido também envolve renúncias. Não dá para fazer omelete sem quebrar ovos. O processo de despertar demanda coragem, no sentido de agir com o coração.

Nem sempre é necessário abandonar tudo, dar um *reset* geral, para encontrar mais propósito naquilo que fazemos. Muitas vezes, uma pequena peça muda o quadro todo. É a forma de olhar que gera novas atitudes e muda as relações. Não precisamos sentar em posição de lótus, acender um incenso ou ir para a Índia para nos encontrarmos. Podemos fazer isso a qualquer momento, na mesa do escritório, sentados na privada fazendo xixi, em uma reunião, levando o filho para a aula de natação... Apenas estando presente.

Olhar verdadeiramente no olho de quem está conosco, escutar com presença aquele que compartilha. A arte está em lidar com os desafios da presença onde quer que estejamos. E se isolar num ambiente uniforme e que nos protege, onde não há diferenças e grandes discrepâncias, pode prolongar o processo, na minha visão. Eckhart Tolle brinca em uma palestra: “Se você acha que está desperto e consciente, passe uma semana na casa dos seus pais e verá verdadeiramente”.

Não deve haver sacrifício, mas escolher desafios que nos movimentem e nos façam crescer. A riqueza está na diferença, e a arte de compor as diferenças gera um todo único e harmônico.



Abismo na poça d'água

Às vezes sentimos que cairemos em um vazio infinito se dermos um passo. O medo toma conta e o conflito se instala. O coração quer ir e a mente cria mil histórias. Quando agimos com o coração (coragem) e avançamos, nos damos conta de que aquele buraco infinito é apenas uma poça de água que reflete o céu. E damos risada de nós mesmos. Como podia acreditar que me afogaria em uma poça de água? É o véu da ilusão que nos separa da realidade.

Abraçando a sombra

Existe a luz porque existe a sombra. E chegou uma hora em que olhar para as minhas sombras mais profundas era inevitável e necessário. Aprender a abraçar a sombra e perceber seu valor de sempre me colocar em movimento. O poder pessoal vem do conhecimento dos dons e também da sombra.

Como diz um amigo, merda serve de adubo. Eu sempre busquei a leveza e o belo em tudo o que eu fazia, mesmo nos momentos mais dolorosos. Mas, como já disse, não dá para ver tudo sem ver tudo. Achei que entrar em contato com os cantinhos mais obscuros também poderia ser um passeio. No entanto, foi e tem sido bastante intenso e desafiador.

Como disse, às vezes é necessário morrer algo para que o novo possa nascer. Depois de um ano de muito aprendizado e laboratório na Petalusa, comecei a me questionar sobre o meu “papel” no espaço. Criei o campo e as condições necessárias para que artistas, terapeutas e facilitadores pudessem trazer suas expressões e se desenvolver.

As vivências e terapias me nutriam muito e me ensinavam às vezes como um sopro do vento, e às vezes como um furacão.

Sentia que a minha expressão acontecia através do espaço. Quem é a Juliane? É isso que você está vendo, representada no espaço, com todos os valores e a pura verdade daquilo em que acredito.

Contudo, achava que, de certa forma, poderia estar me escondendo atrás do espaço, como se tivesse montado o palco, preparado o cenário, chamado os atores e dado o impulso inicial da peça. Eu ainda estava nos bastidores assistindo à peça. Sentia pelos atores e com eles, mas achava que não tinha chegado ainda com a minha expressão. Uma confusão entre criador e criatura. Meses depois, tive um sonho com Leonardo Da Vinci que foi um grande *insight* para compreender a minha relação com a Petalusa. Leonardo apontava para a Mona Lisa e dizia:

– Você está vendo a Mona Lisa?

– Sim, estou vendo.

– Você acha que a Mona Lisa é separada de mim? Eu sou a Mona Lisa e a Mona Lisa sou eu.

Nessa noite, tudo ficou claro e meu coração ficou em paz.

Iniciei um novo ciclo compreendendo que a Petalusa era minha criação, parte da minha consciência materializada. Não há separação. No entanto, percebi que a busca de um “papel” a ser exercido era desejo do ego de se eternizar. Não há “papel”, há apenas disponibilidade para ser.

Sentia dor nos braços e imaginava que já era a vontade de fazer que estava voltando. Aquela inquietação, porém, dessa vez, um pouco mais experiente e consciente da necessidade do vazio. Lars perguntou:

– Meu Deus, tudo de novo? Você ainda não se encontrou?

E eu respondi:

– É por isso que estamos aqui. Para aprender e evoluir. Se já tivesse achado a resposta, não precisava voltar.

Em uma sessão terapêutica que me marcou muito, fui colocada frente a frente com a minha sombra. Eu sentia a mesma dor nos braços e descobri de onde vinha: a imagem era de muitas marionetes penduradas nos meus braços, e os fios se enroscando uns nos outros. Além dos suportes de marionetes pendurados nos meus braços, havia

outros bonecos pendurados, criando um emaranhado de bonecos e linhas, e isso pesava muito nos braços. Foi um grande choque para mim. Eu me dei conta de que a dor vinha de querer controlar tudo.

Uma exaustão e um emaranhado de penduricalhos querendo controlar tudo. Até quando eu era generosa, tinha o objetivo de controlar. Começou a entrar uma sensação de culpa. A culpa é mais um mecanismo do ego, que nos aprisiona num círculo vicioso. A mensagem recebida no sonho era a de tomar consciência, trazer luz para a sombra e desmontar o teatro. Uma sensação de “acabou a festa”. Destruir a criação e se reinventar.

Nesse mesmo contexto, lembrei-me de um pesadelo recorrente que tinha quando era criança: aqueles sonhos que se repetem sempre do mesmo jeito e parecem não ter nenhum significado. Nesse pesadelo, eu estava sentada em uma cadeira, do lado esquerdo, e do lado direito vinham linhas de diferentes cores. Essas linhas se movimentavam rapidamente e faziam nós. E eu ficava lá desatando nós e, quando elas ficavam retas e paralelamente umas às outras, começava tudo de novo. Para mim, essas linhas já eram as marionetes que estavam penduradas nos meus braços.

É preciso ter humildade para rever nossas ações e o que as motivou. Saber deixar algo para mergulhar mais fundo em águas novas. Saber abraçar a sombra para renascer. Conviver com ela, aprender com ela e ver nela uma grande aliada no empoderamento.

Ficar atento para não dar espaço ao drama. Buscar sabedoria sem conflito: quando um não quer, dois não brigam.

Chega uma hora em que camuflar os sintomas fica insustentável. E é necessário desarmar a estrutura para começar de novo. Hora de recolher-se e preparar novo casulo. Comunicar-se com a sombra até esgotar.

A Petalusa foi uma grande alavancadora e aceleradora do processo de conscientização da minha sombra. Tudo aquilo que pudesse desafiar a minha ânsia por controle estava presente no espaço que eu mesma criei. É como se criasse o antídoto para depois descobrir o veneno.

Nada melhor do que a arte para desafiar a ânsia por controle, pois a arte só é verdadeira quando é livre. As vivências não podem ser ensaiadas. Eu não sei quantos participantes virão, nem se a vivência acontecerá. Desde que abri o espaço para o modelo colaborativo, nem a contribuição feita pelos organizadores dos encontros, eu posso prever.

O resultado das vivências não é previsível. Também não sei dizer se as receitas cobrem os custos em determinado mês. Ou seja, criei uma situação em que todas as variáveis são desconhecidas e não controláveis. Tudo isso contribuiu para que eu pudesse ver com clareza aquilo que eu vim fazer e trabalhar aqui.



Doula de borboletas

Meu propósito: doula de borboletas. Como um sopro leve, delicado e sutil, unindo dentro e fora. Unindo aquilo que nunca se imaginou junto. De flor em flor, voando e dançando a vida, conectando com a batida da asa. Sem encostar, sem forçar. Apenas a brisa do movimento trazendo calor e unindo. E, sem perceber, cria-se algo novo a partir da transformação e da mistura divina. Sou apenas um dos pontos na grande teia do Universo que está aqui e agora usufruindo a grande oportunidade de empreender a beleza e a verdade a partir do sopro da vida que o Universo me deu.

Transformar

Certa vez li sobre Ix Shel, deusa da criatividade, adorada pelos maias na península do Yucatan, no México. Ela preside a tecelagem, a magia, a saúde e a cura, e a libélula é seu animal especial. A imagem mostra a deusa ajoelhada, com um artefato nas mãos, tecendo fios de energia. E o texto diz: “fios de energia na teia da criação”, onde nada existia antes do vazio para o mundo. Eu fio, criando a vida a partir da minha mente, a partir do meu corpo, a partir da minha consciência do que precisa existir. Agora existe algo novo e toda vida é alimentada.

Somos uma partícula de energia vibrando na teia de fios no Universo. Quando criamos uma imagem, uma música, um livro, uma poesia, uma relação, acrescentamos um novo fio de energia na teia do Universo.

Os mesmos fios que me pesavam os braços e me traziam pesadelos são também os fios da criação. Luz e sombra são lados da mesma moeda. Não é necessário negar ou até eliminar a sombra porque ela é luz também. Percebi que a culpa está no passado, e o passado não existe. Apenas o que existe é o agora. E o agora não conhece culpa.

Aprendi que a consciência não tem tempo. Ela apenas é. Então, não há que se julgar pelo que foi. Muito ao contrário. O que foi me trouxe até o agora. E a partir dos fios de controle é que eu transformo em fios de criação.

No fundo, é sempre transformar o que existe, trazendo novas visões a partir de experiências e assim evoluindo o movimento do Universo, como a espiral que se movimenta

em círculos, mas sempre avançando e não retornando ao mesmo ponto. Saber que a minha sombra é o desafio e ao mesmo tempo o portal de evolução me liberta da necessidade que sentia de resolvê-la.

Eu queria resolver. O que tem para resolver? Quase um *check-list* de obstáculos a serem tirados do caminho, para que a luz pudesse iluminar. Eu me lembrei daquela brincadeira na praia, sentada na areia, onde as ondas batem e voltam para o mar, e eu fazia um buraco, cavava e queria que ele fosse o mais profundo possível. E a onda vinha, e jogava mais areia para dentro. E eu cavava, e a onda vinha de novo. E a areia mole desmanchava o buraco, e eu continuava nessa brincadeira. Eu poderia ir para a areia seca e fazer o buraco, mas a graça estava na onda que vinha e desmanchava. Assim é a vida também. Construímos e desmanchamos, e com a areia construímos algo novo e desmanchamos.

Não há o que resolver. Senão, a brincadeira acaba. Há o caminho da evolução da consciência e da ausência de conflito. É uma grande brincadeira que pode ser desfrutada com alegria, mesmo nos momentos mais difíceis. Especialmente nos momentos difíceis, somos desafiados à aceitação e a dar o nosso melhor vivendo o momento presente. Nos demais, desfrutamos com alegria e entusiasmo. Como me ensina Eckhart Tolle: “A vida lhe dará a experiência que for necessária para a evolução da sua consciência. Como sei que essa é a experiência que preciso? Porque essa é a experiência que você está tendo nesse momento”.

Eu me dou conta de que levava, e às vezes ainda levo, tudo muito a sério. Muita rigidez, autoexigência e autocontrole. Uma crença de que, se não for difícil, sofrido e

trabalhoso, é porque não mereço. Quando provei da liberdade e da leveza, voltava de vez em quando a dúvida do não merecimento. Será que está certo ser tão bom e tão fluido? Acho que está faltando algum sacrifício, alguma dor para ser verdadeiro. Eu traduzi esse sacrifício em trabalho duro.

Nunca tive medo de trabalho duro. Quando comecei a Petalusa, cuidava de tudo, desde curadoria, comunicação, a organização das vivências, a limpeza, a manutenção, a jardinagem, a agenda, a parte jurídica, enfim, tudo. Exceto as finanças, para as quais recebi grande suporte do meu marido, eleito carinhosamente como *CFO – Chief Financial Officer* da Petalusa.

Era uma mistura de necessidade de não onerar os custos do espaço e a minha crença de que precisaria merecer presente tão especial. E, para isso, trabalhar duro. Há uma confusão entre trabalhar duro e ter disciplina no propósito. Muita energia foi drenada com essa crença. Após um tempo, acho que era uma forma de fugir do meu próprio potencial criativo. O “fazer coisas” me distraía e desviava a energia que pudesse ser canalizada para outras criações. Hoje sou mais seletiva e escolho onde quero colocar minha energia e avalio onde ela pode mais agregar.

O não merecimento também é uma armadilha do ego. Desarmar essa armadilha é um desafio porque ela se camufla de altruísmo.

O não merecimento é a história que contei para mim mesma de que precisava ser menos para que todos fossem iguais. Meu amigo Diego chama isso carinhosamente de “síndrome de pombo de praça”. Desde criança, sentia a desigualdade como uma punhalada no coração. Certa vez, quando eu tinha uns 9 ou 10 anos, em uma viagem, em um cruzeiro

marítimo com minha família, disparei a chorar, quando o garçom nos servia no jantar. Perguntei ao meu pai:

– Por que nós podemos estar aqui, nos divertindo, desfrutando da viagem, e ele nos servindo? Quem escolheu esse lugar para cada um?

Meu pai respondeu:

– Nós temos momentos de trabalho e agora estamos de férias. Ele pode estar feliz em ter este trabalho. E também poderá desfrutar das suas férias da sua maneira.

Essa resposta refrescou, mas não aliviou. Mais tarde, na faculdade de Direito, aprendi uma lição de Aristóteles que dizia: “A verdadeira igualdade consiste em tratar-se igualmente os iguais e desigualmente os desiguais, na medida da sua desigualdade”. Acho que esse foi o ensinamento mais útil que aprendi ao longo dos cinco anos de estudo. Como temos diferenças, precisamos também ser tratados com diferenças para criar condições de igualdade.

As oportunidades, os recursos, as condições, as habilidades e os dons que recebi – e isso se aplica a todos nós – devem ser explorados em todo o seu potencial na realização do propósito maior. É um compromisso com Deus. Não posso menos. Não é questão de merecer ou não merecer. É um direito de todos. A criação é um direito: empoderar-me daquilo que me foi dado e não ser mais apenas coadjuvante da minha história.

Os jovens evoluíram bem nessa crença limitante de que o sacrifício leva ao merecimento. Eles já perceberam que é importante ter prazer e alegria. Aquilo que não lhes dá prazer, eles descartam. Aqui há também uma confusão. Porque a espiritualidade demanda

disciplina. Sim, com prazer, mas dispostos a se abrir para os desafios que nos movem sem querer pular etapas como uma criança mimada.

Acessar nossa intuição, nossa conexão com o Divino é um caminho que envolve constante consciência do canal que somos. É uma corda bamba que exige concentração e vigilância do equilíbrio entre estar na realidade física com as raízes firmes e a potência para a materialização, conectado com a energia mais sutil do Universo. E, no meio de tudo isso, lidar com os pensamentos, as emoções e a personalidade, transmutando aquilo que não serve mais.

A impermanência das coisas está sendo levada ao extremo na medida em que não nos fixamos mais nem nas relações. Viver o momento presente é estar presente com consciência, e não viver de forma inconsequente, como se todo dia fosse o último dia da nossa vida. Também fazemos essa confusão quando, depois de alguns sacrifícios, buscamos experiências que nos compensem e isso vira um círculo vicioso. Nós nos viciamos na experiência prazerosa, gerada pelo sacrifício anterior. Sofro, renuncio, depois compenso porque me sinto merecedor. Na relação, aquele casal que cria o conflito pelo prazer de fazer as pazes. No trabalho, o aumento de salário ou o bônus anual que nunca são suficientes para compensar o sacrifício da liberdade, saúde e, muitas vezes, da própria família. Assim, quando abrimos mão de nós mesmos, nos sentimos eternos credores de algo que nunca suprirá esse vazio. E sentimos ressentimento.

Não precisamos conquistar a felicidade pelo sacrifício. Ela está disponível em abundância, em cada detalhe, no canto de um passarinho, na água que bebemos, no sorriso de

uma criança. Nosso exercício é de abrir os olhos da consciência. Aí, sim, vemos algo completamente diferente, sem sair do lugar.

Às vezes, precisamos passar por perdas para realizar isto. Um exemplo bem simples: quando fico resfriada, meu nariz entope e não consigo mais sentir o gosto da comida, lembro como é gostoso saborear. Quando torço o pé, no dia da festa de casamento, lembro como é bom dançar. Quando dilato a pupila no oftalmo, lembro como é bom enxergar. Quando estou sozinho, lembro como é bom ouvir o outro e me ver no outro.

E as coisas vão ficando óbvias e automáticas, como se estivéssemos anestesiados. Quando a anestesia passa pela dor ou pela consciência, sentimos. É um amor tão grande e uma luz tão forte que às vezes dá medo e nos faz anestésiar novamente. Medo de transbordar, de não dar conta de tanto amor e tanta alegria. No fundo, acho que é o medo da morte do ego. E aí muitos se recolhem no sono novamente, contendo a chama da vida. Às vezes ela vem em explosão. Às vezes, frestinhas vão se abrindo para que ela possa reluzir.

A arte ajuda a abrir frestinhas na nossa alma, fechar buracos e abrir frestas de criação. A arte cura através da expressão sem percebermos. Ela chega suavemente, entra pelo coração, passa pela mente apenas para instruir os braços ou as pernas. Ela não para na mente, porque a mente não encontra ganchos. Como se quiséssemos pendurar um quadro em um lugar sem paredes. E o corpo apenas traz para a matéria aquilo que veio do coração. A mente a serviço do coração, como deve ser. Ela é de grande valor para que possamos realizar neste mundo físico e não ficar só na ideia. E ela flui para os braços e para as pernas, para os outros, e volta para o nosso coração. É a semente, que vira árvore, que vira semente, e vira árvore de novo.

O nome criado e o espaço pronto para receber as vivências. Chegou a hora de pensar no símbolo que representaria a Petalusa. Os jovens *designers* me ajudaram nessa tarefa e pediram referências que pudessem nortear a criação do logo.

Lembrei que em um curso de arte e terapia fomos convidados a pintar o amor. Na época, não queria fazer algo estilizado, mas uma imagem que representasse o que sinto, quando estou no amor. Fechei os olhos e pintei a tela “*De dentro pra fora*”.

Uma luz quente e forte no meu coração, que expande e volta para mim mesma, em forma de círculos para todos os lados. E o símbolo da Petalusa traz essa imagem de forma estilizada.

Algum tempo depois, um amigo que visitava o espaço comentou sobre a relação do símbolo da Petalusa com o Torus, que é o movimento do Universo.

A sincronia divina fez com que eu escolhesse a data da inauguração da Petalusa, 26 de julho de 2014, que é o início do ano no calendário maia. Meses depois, essa informação chegou para mim, confirmando que tudo estava sendo cuidado.

Na inauguração, as palavras que compartilhei deram início a um ciclo de verdade, beleza e totalidade:

“O Universo é constituído de tudo o que existe fisicamente, a totalidade do espaço e tempo e todas as formas de matéria e energia.

Ele contém diversas galáxias que, por sua vez, contêm diferentes sistemas. O sistema solar está dentro da Via Láctea e o planeta Terra é um dos planetas desse sistema.

O planeta Terra existe há aproximadamente 4,5 bilhões de anos. O *Homo sapiens* (supostamente homem sábio) originou-se há aproximadamente 200 mil anos e, há 50 mil anos, no seu comportamento moderno.

Eu tenho 39 anos... O que significa esse tempo no Universo? O que farei com o tempo que tenho aqui para evoluir e manifestar algo? Sinto que é um milagre ter nascido e estar viva aqui e agora.

Há dois anos comecei a me questionar o que estava fazendo com essa grande oportunidade. Estou realmente vivendo plenamente na minha alma, no meu ser, essência ou qualquer palavra que queira usar? Estou usando os meus dons e habilidades em todo seu potencial? Aliás, quais são os meus dons mesmo? Sou verdadeiramente livre ou a vida está me conduzindo?

Quando Katharina nasceu, percebia ela como um espelho... Estou transmitindo a ela aquilo que realmente acredito? Pratico aquilo que acredito?

Foi quando iniciei uma longa e intensa jornada de resgate dos meus sonhos e valores. Sentia que precisava morrer algo para dar espaço para o novo nascer. Desconstruir, deduzir, descondicionar, desapegar, perdoar, permitir, ressignificar e fluir.

Meu marido, amante e parceiro Lars me acompanhou nessa jornada com muito respeito e humor. Disse que voávamos tranquilamente na rota planejada, sem turbulências, quando de repente, sem avisar, dei um cavalo de pau... No entanto, ele sentia que, por algum motivo não racionalmente explicável, eu estava no caminho certo... Por quê? Porque estava feliz. Talvez uma inspiração para ele também...

Assim como a borboleta nasce a partir da lagarta, nasceu a Petalusa a partir da minha alma.

A Petalusa tem o objetivo de trazer uma nova dimensão de aprendizado e de levar para as pessoas a alegria de ser, de se expressarem e de sentir que o mundo é um lugar onde os sonhos podem ser realidade.

Mas, Ju, como? Da forma mais simples possível, de dentro pra fora.

Através de vivências e convivências que trazem a arte para facilitar o processo de reflexão, de consciência e de conexão com nossa verdade e expressão.

Vamos resgatar o olhar da arte para a Vida no dia a dia, ou seja, o olhar da alma. Seja pelas artes visuais, design, teatro, dança, culinária, canto, literatura, arte de se relacionar, arte de compor a vida... E muita diversão!

Estamos passando por um período de grandes transformações, e uma nova visão e compreensão da vida vão pincelando o futuro da nossa sociedade.

A arte também tem passado por transformações e procura novos caminhos para exercer sua função. Vamos usar e abusar dela para transbordarmos nossos limites e enxergarmos além.

Encontrando o equilíbrio na arte, na vida e em nós, nos tornaremos pessoas mais felizes, amorosas, confiantes e livres para enfrentarmos os desafios da vida, elevando nossa consciência e contribuindo para um mundo melhor.

Hoje a Petalusa está plantando uma pequena semente para iniciar um novo ciclo de plantio. A expressão de cada um é indispensável para cultivarmos e colhermos aquilo que plantarmos”.

Quando tinha dúvidas sobre a Petalusa, e se aquele realmente era o caminho e minha tarefa, recebia mensagens, às vezes uma palavra só, confirmando. Era muito maior do que eu. E, se quisesse entender com a mente, não seguiria em frente. Isso me dava certo alívio, pois eu podia confiar e apenas estar disponível com todas as habilidades e recursos que me foram dados.

Nunca titubeei sobre a energia e os recursos que coloquei no espaço. Uma certeza de que me foram dados para a realização daquele propósito. Sem medo de perder e soltar. Lars me ajudou muito nos momentos de incerteza. Ele também se voluntariou para cuidar do planejamento financeiro do espaço. Antes de iniciar os trabalhos, ele me perguntou se eu poderia minimamente preparar um esboço de um plano de negócios. Eu disse a ele que o plano de negócios estava no meu coração. Ele quase morreu, mas pagou para ver.

Fui muito transparente e disse que poderia preparar um plano fictício, com dados da minha cabeça, mas eu sabia e adiantava que seriam imprevisíveis. Por quê? Porque eu realmente não sabia. Eu sabia que ia dar o meu melhor e buscaria a sustentabilidade do espaço em todos os seus aspectos: financeiro, ambiental e energético.

Isso me lembra da história do Menino do Pote Vazio, que Katharina gosta de ouvir antes de dormir. A história conta que um rei na China estava ficando velho e decidiu buscar um sucessor. Chamou todas as crianças do povoado para dar a notícia e compartilhar o desafio: como gostava muito de flores, deu uma semente a cada criança e após um ano quem trouxesse a flor mais bonita seria o seu sucessor. Ping adorava flores e animais, e cultivava as flores mais lindas. Ele, cuidadosamente, plantou a semente dada pelo rei em um vaso com boa terra. Regou todos os dias. E a semente não brotou. Inconformado, ele mudou

a semente para um vaso maior e com terra melhor. Regou, esperou e nada! Após um ano, chegou o dia de apresentar a flor ao rei. E Ping, inseguro e envergonhado, perguntou ao seu pai o que fazer. Seu pai disse:

– Você deu o seu melhor e o melhor possível deve ser apresentado ao rei.

Todas as crianças foram ao palácio e apresentaram lindas flores ao rei, uma mais colorida do que a outra. E Ping levou o pote vazio. Depois de apreciar todas as flores, o rei perguntou a Ping por que ele trouxera um pote vazio. Ping respondeu que plantou a semente, regou, deu o seu melhor, mas nada floresceu. O rei escolheu então Ping como seu sucessor. As outras crianças, surpresas, perguntavam-se por quê. O rei revelou que havia queimado todas as sementes entregues às crianças e era impossível que qualquer uma florescesse. E, como Ping falou a verdade, ele foi escolhido.

Para mim também era um desafio confiar que fazer o melhor poderia ser suficiente para sustentar a criação. Fui bastante testada nesse aspecto. No entanto, tinha certeza do compromisso com a verdade, esta sim era a sustentação.

Claro que ações práticas e empenho, inclusive mental, são necessários na consecução das tarefas para criar um movimento. Entendi também que toda a minha experiência profissional tinha uma serventia. Não era por acaso que eu fui escolhida para essa tarefa. A habilidade de lidar com várias frentes simultaneamente e oscilar entre a intuição e a razão foi se aprimorando ao longo do tempo. Durante 18 anos no mundo corporativo, a energia que predominava, ou melhor, dominava, era a razão, a energia masculina. Já nem lembrava mais da minha intuição, até o momento em que Katharina nasceu e a intuição veio à tona na forma de instinto.

Quando criei a Petalusa, afloraram todo o acolhimento e a criatividade feminina, começando pela composição do espaço. Receber os artistas, terapeutas, sentir as pessoas, compor a agenda com delicadeza e visão, tudo isso dava espaço ao meu feminino.

Mudei a forma de me vestir, as feições faciais ficaram menos duras, passei a cuidar mais da minha casa. Ao mesmo tempo, criei uma resistência para algumas ações mais práticas e regras, como se a razão pudesse enrijecer a intuição que estava acessando. As pessoas me pediam contornos e perguntavam sobre regras, e eu não conseguia estabelecê-los. Cada caso era um caso. E a cada semana eu mudava a forma de funcionamento.

Por um lado, buscando flexibilidade de acordo com os aprendizados, mas por outro havia sim uma resistência a tudo aquilo que pudesse abafar a minha criatividade. Fiz uma confusão, porque a magia está na harmonia e integração da razão e intuição.

Lars me fazia perguntas práticas, financeiras, e eu não queria tratar desse assunto. Entretanto, fazia parte do meu processo de resgatar o feminino, sem impor um equilíbrio falso. Foram tantos anos de tantas regras e tantas leis, tantos “tem ques”, que eu não queria saber de nada disso.

Mais tarde, percebi que os contornos são fundamentais. É como o útero, que contém o bebê. Conter não significa limitar. Significa ter clareza sobre o foco e dar o tom, o contorno, para que a harmonia e a ordem se estabeleçam.

Os princípios da Petalusa permeiam cada ação e cada centímetro do espaço, sem precisarem estar escritos. Por quê? Porque é uma questão de dar exemplo, através do comportamento, e não de impor. Isso é muito louco lá. Quando fiz o site do espaço, eu não tinha vontade de escrever sobre missão, visão, valores. Sentia que eles estavam presentes na

essência e não precisavam ser ditos. Olhando, hoje, foi um grande aprendizado e confirma aquilo em que sempre acreditei. A agenda é aberta e interativa. O caixa é disponível para que cada um pague sua bebida e pegue seu troco. As chaves estão disponíveis para cópia por todos aqueles que frequentam o espaço.

Quando empoderamos o outro, este se sente responsável, e o empoderamento caminha com a responsabilidade. Observei que o que acontece muito nos ambientes corporativos é muita responsabilidade e pouco empoderamento, gerando uma necessidade de comando e controle.

Quando era diretora jurídica de uma multinacional, tinha pilhas e pilhas de documentos para assinar todos os dias. Eu não tinha condições de ler a íntegra de tudo aquilo que passava pela minha mesa. Para isso, contava com uma equipe competente e confiava nela. Confiava na sua capacidade de avaliação e discernimento, e estava sempre disponível, caso tivessem dúvidas. Na hora da assinatura, chamava o advogado ou advogada responsável pelo documento, olhava nos olhos deles e perguntava se eu podia assinar sem ler, ou se ainda restava alguma dúvida. Quando diziam sim, eu assinava e devolvia o documento. Muitas vezes, eles ainda voltavam com dúvidas e levavam o documento embora para ver se não tinha passado nada.

Até hoje, não houve nenhum episódio que pudesse desafiar a confiança que coloquei na forma de lidar com as pessoas e com as coisas no espaço. As contribuições espontâneas feitas pelos artistas e facilitadores em vivências revelaram-se, para surpresa do CFO, Lars, maiores do que os valores que eu cobrava quando organizava os encontros.

Confiança gera confiança e a consciência permeia as relações pelo empoderamento e compartilhamento.



Sorvete quântico

Vida e trabalho

Como executiva, o ritmo de trabalho e a dedicação eram bastante intensos. E o maior salto na carreira eu dei quando estava em licença-maternidade. Katharina foi com três meses e meio para o berçário e eu abracei a oportunidade de um grande desafio, o que, na época, era a meta sobre a qual construí toda a minha carreira. Era o tal “chegar lá”. Hoje me pergunto onde é esse “lá”. Uma gaiola de ouro que construí para mim mesma.

Como diretora jurídica e conselheira de diversas empresas, viajava para cima e para baixo apoiando e cuidando. Katharina já se acostumava com essa rotina e foi crescendo, encontrando seu próprio caminho de interagir e aproveitar o ambiente no qual crescia com os amigos.

Quando ela tinha 3 anos, perguntou a mim e ao Lars onde era o nosso trabalho.

Eu devolvi a pergunta a ela:

– Onde você acha que a mamãe e o *papi* trabalham?

Ela respondeu:

– A mamãe trabalha no Rio de Janeiro e o *papi* joga tênis.

Confesso que não tinha muita vontade de compartilhar sobre o meu trabalho. Não havia nada de errado com ele. Muito ao contrário. Acontece que ele estava fora de mim,

não dentro de mim. Eu não conseguiria falar sobre algo ao qual dedicava no mínimo 12 horas do meu dia sem verdade. Isso me fez questionar como seria mais para a frente, quando ela tivesse mais discernimento para compartilharmos sobre o que o trabalho representa para mim.

Meu pai dizia que a vida é como uma laranja e cada área da vida representa um gomo. E que devemos sempre buscar o equilíbrio entre trabalho, relacionamento, filhos, saúde, espiritualidade e lazer. O trabalho sempre foi muito importante para mim. Não que ele ocupasse um espaço maior no meu coração, mas ele é para mim também fonte de prazer e de expressão. Não apenas um meio de sustento, mas uma filosofia de vida. Nesse sentido, minha relação com o trabalho estava desequilibrada. E Katharina também me fez enxergar isso.

Quando pedi demissão, em maio de 2013, Katharina me perguntou por que eu passei a ficar tanto tempo em casa. E eu disse a ela que estava buscando um novo trabalho, em que eu pudesse ser feliz, ser eu mesma. Ela disse que mesmo assim queria que um dia eu a levasse para o Rio de Janeiro.

Sentia que para ela não importava o que eu faria, mas apenas que sentisse alegria no trabalho. Quando a levei ao galpão abandonado, sujo e cinza, fui contando o que eu imaginava fazer ali. Eu apontava as áreas e dizia:

– Aqui a gente vai cozinhar. Aqui a gente pode dançar e lá desenhar. E ali fazer música.

Aí, ela gritou:

– Música e teatro? Aqui é o palco!

– Sim, teatro também – respondi.

Cinco meses depois, um palco foi montado com os pallets dos sofás por Gui e Jaya, que ofereceram um grande espetáculo de música. Para nossa surpresa, o palco foi montado exatamente no lugar que visualizávamos quando a Petalusa ainda não existia. Eu chorei.

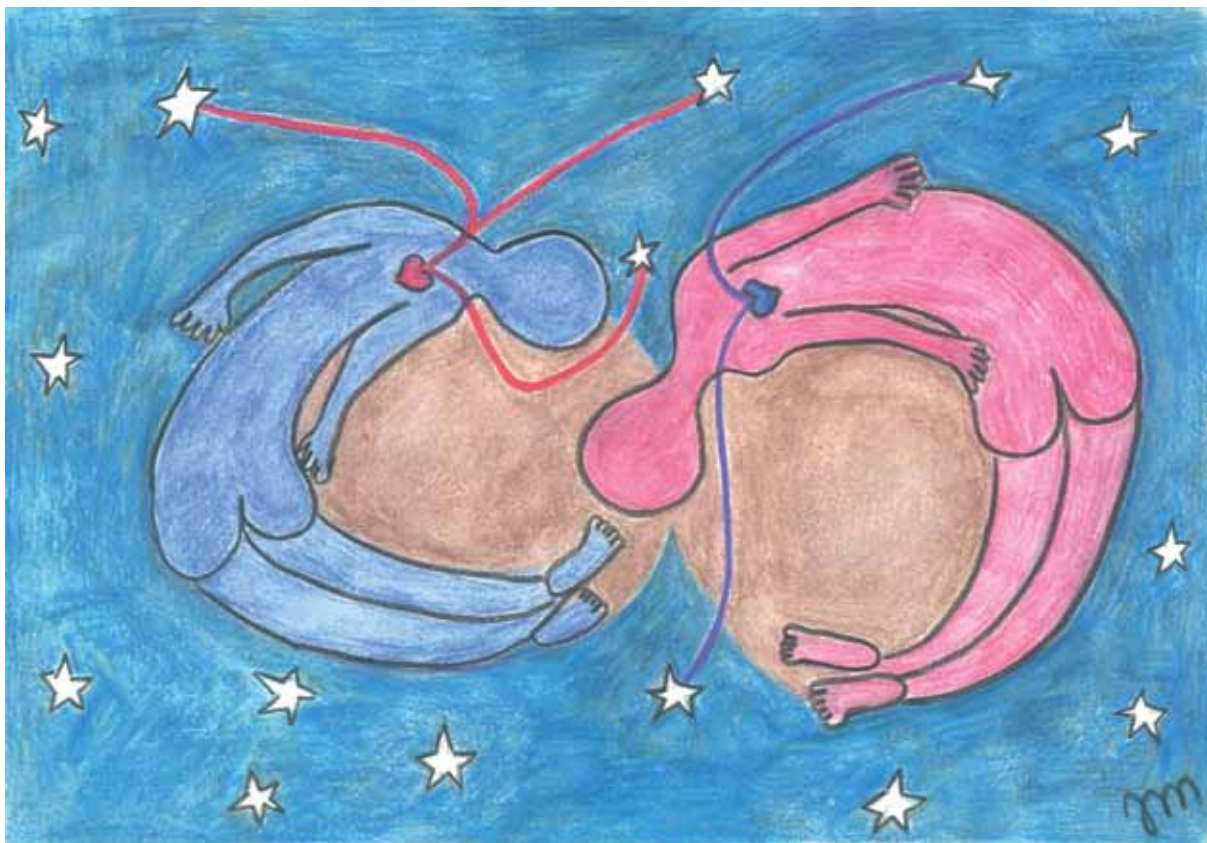
Nesse dia do espetáculo, senti o poder que temos de criar a realidade.

Tanta vida, cores, sons, beleza e amor num lugar que era apenas um galpão. E, no fundo, o lugar é um detalhe. Costumo dizer que, se a Petalusa pegasse fogo, ela continuaria existindo. É um campo, uma matriz de criação, que independe do espaço. Pode acontecer a qualquer hora e em qualquer lugar.

No início, não sabia muito bem como lidar com Katharina e o meu trabalho na Petalusa. Ela frequentava a escola em período integral e não sabia se deveria tirá-la do acompanhamento vespertino e envolvê-la na minha rotina. Ela poderia estar na Petalusa e explorar as diversas estações de arte, enquanto eu recebia pessoas e cuidava das tarefas do dia a dia. Fiz alguns testes e percebi que a Petalusa era um espaço onde eu poderia me desenvolver, e a Katharina tinha também o espaço dela.

Sim, a Petalusa estaria sempre aberta e disponível, quando ela quisesse estar lá e se expressar. No entanto, sentia que era uma vontade minha e não dela que ela me acompanhasse no meu novo trabalho. Isso não é uma suposição minha, mas foi colocado de forma clara por ela mesma. Aprendi a respeitar o espaço dela e não projetar as minhas próprias necessidades.

Hoje falo com confiança e segurança de que aquilo que faço representa a pura verdade daquilo em que acredito. Sinto-me autêntica na minha tarefa e no meu propósito de vida.



Ying e yang – hierarquia entrelaçada

Integrando *ying* e *yang*, intuição e realização, dentro e fora. Foram muitos anos trazendo o meu masculino e abafando o feminino para dar conta. A rigidez e o controle tomaram conta gerando uma ilusão de força e anestesiando a intuição e as emoções. Nos últimos anos tenho trabalhado muito o resgate da minha expressão feminina criadora. O desafio passou a ser trazer essa nova Juliane integrada à força realizadora. Sustentar esse masculino repaginado é um grande desafio e, ao mesmo tempo, a fonte do poder transformador. Estou *in love* com o meu novo masculino gay.

Entrelaço

A criação da Petalusa é um processo individual, por isso não sentia necessidade de compartilhar com muitos inicialmente. Acho que também tinha medo de ser julgada ou que algo pudesse, de alguma forma, ameaçar a minha reconexão. Quando estamos em nós mesmos e alinhados à alma, este perigo não existe. Eu não queria misturar histórias de outros com a minha, acolhendo vontades e opiniões. Houve muita dedicação e compromisso para desapegar-me e sentia que o momento no casulo devia ser respeitado.

Lars era o único com quem eu gostava de compartilhar visões. Para ele parecia um tema tão distante, mas eu sentia que ele me compreendia por outros meios, como se eu estivesse falando numa onda e ele estivesse captando a mensagem em outra. Conversávamos sem falar. O respeito mútuo permeou o nosso processo. Digo nosso porque, como casal, por mais que seja uma transformação individual, quando sintonizado no mesmo barco, o outro sente as ondas chacoalharem.

Foi muito curioso porque todos os movimentos que fiz, terapias que busquei, vivências, workshops, coletivos, não se conectavam com o Lars. Muitas vezes, nem curiosidade despertavam. E tudo bem. Eu não queria convencê-lo a ver com os meus óculos, e ele

respeitava a minha jornada interior. Às vezes, quando era mais difícil para ele processar, quando eu fazia umas terapias mais fortes, ou para ele exóticas, ele falava rindo:

– Não precisa me contar isso. É demais para mim.

O humor dele, com todos os caminhos que fui trilhando, também ajudou muito. Quando experimentei o *theta healing*, ele me disse que este ele poderia ter feito de graça, em casa, o “teta *healing*”.

Nos relatos mais profundos, ele conseguia trazer leveza e humor, e me fazia rir de mim mesma. O autoconhecimento pode ser divertido também. Não deve ser a toa que Buda está sempre sorrindo e com expressão de contentamento.

A minha inquietação trouxe muito movimento para a nossa relação. Quando ele achava que o rumo estava definido, e a navegação entraria no automático, eu trazia fatos novos que mudavam a rota. Sempre com a intenção de ajustá-la ao propósito original.

Sem perceber (eu acho), foi absorvendo as minhas descobertas e os meus questionamentos, quebrando também paradigmas próprios. Ele me ajudou muito a aprender a respeitar a linguagem, o momento e o caminho de cada um. Ele não participava de vivências na Petalusa, mas também estava lá, da sua forma. Aos poucos, foi se rendendo e dissolvendo paradigmas e rigidez, trazendo uma doçura e sensibilidade que nem ele imaginava ter.

Em toda a trama de controle que eu fui criando, havia dois personagens que nunca aceitaram fazer parte da brincadeira de fantoches: Lars e Katharina.

Seus limites me foram colocados com transparência e franqueza. Sem dizer nada. Um grande aprendizado.

O núcleo familiar tornou-se minha fortaleza, onde eu podia descansar e ser acolhida, sem cobrança. Um complementando e nutrindo o outro.



Ancestralidade

No DNA

Depois de um mês de assinar o contrato de locação, senti vontade de compartilhar o projeto com os meus pais e minhas irmãs. A Petalusa fica numa rua a um quarteirão de onde a minha mãe Stefanie mora. Pensei comigo mesma: “Daqui a pouco ela passa aqui na frente e me vê fazendo faxina e não entende nada”.

Chamei meu pai Theunis para almoçar ali perto e no retorno paramos na frente da Petalusa, ainda com placas de “Aluga-se” que a imobiliária tinha esquecido de tirar. Disse a ele que ali era o meu trabalho novo. Ele deu um sorriso e fez uma cara de espanto. Não entendeu nada, mas entendeu tudo e sentia que estava feliz por mim.

Mostrei o galpão no térreo e ele perguntou o que havia no primeiro andar. Uma entrada separada levava ao antigo escritório, com salas e mesas abandonadas. Eu tinha alugado apenas o térreo, pois as vivências das artes integradas necessitavam de um espaço amplo e sem paredes. Além disso, preferi não assumir um compromisso maior do que o que meu bolso pudesse suportar. Meu pai, empreendedor e empolgado com a aventura, sem entender bem o que era, convenceu-me a alugar o primeiro andar e ajudou-me nos primeiros meses. Uma grande visão, pois um mês depois da inauguração, as salas já estavam sendo usadas por terapeutas que iniciaram seus atendimentos e sustentavam o aluguel do prédio.

Aprendi com meu pai sobre a coragem de lançar o sonho lá na frente e bem alto para depois correr, alcançá-lo e realizá-lo.

Durante a reforma das salas, a intenção colocada era a de proporcionar ambientes acolhedores, que pudessem receber terapeutas com o propósito de atender demandas individuais. Há momentos em grupo e há momentos individuais. Eu chamo o primeiro andar de “Inspira” e o térreo, onde recebemos os grupos, de “Expira”.

A Karin foi a primeira a chegar e, com toda a sua experiência, criatividade, alegria e sabedoria me ajudou a preparar o campo das salas de atendimento. Na sequência, veio Daniela, ancorando sua nova expressão e compartilhando suas descobertas generosamente. Na sala Flex, aberta a todos aqueles que quisessem atender, passaram mais de 20 terapeutas. Apesar das demandas pela ocupação definitiva da sala Flex, sentia que era importante mantê-la para que outras expressões e linguagens circulassem no ambiente de atendimentos. Acolher aqueles que eventualmente não tinham oportunidade de ter uma sala fixa. Para mim, também, abria um espectro infinito de conhecer ferramentas diferentes.

Sinto uma integração entre os atendimentos individuais e as vivências em grupo. Para muitos, a porta de entrada na Petalusa é através da sessão individual. Foi assim com a minha mãe. Para outros, o grupo desperta e chama para a interação.

A arte já veio impregnada nas minhas células através da minha mãe. Cores, formas, desenhos fizeram parte da minha vida naturalmente. Uma paciência inesgotável de sentar, ensinar e apreciar nossos trabalhos manuais em diversas expressões. Com delicadeza e amor, minha mãe foi me ensinando a pincelar a vida.

Meu avô Wolfgang Pfeiffer, professor de história da arte e *otras cosas más*, está presente em mim com sua habilidade de trazer o inusitado e criar no inóspito com leveza e humor. Abrir novos caminhos com maestria sem resistência, uma revolução silenciosa. A arte de unir e integrar sem se apegar ao produto final. Para simbolizar a sua presença na Petalusa, pendurei lá um quadro (um bumbum vestindo fio dental de oncinha e um pedaço de bolo

suculento ao lado) que resume o *Opa* em uma imagem. Esse quadro ficava pendurado logo na entrada de seu sobradinho e eu, intrigada, com o que ele representaria para o *Opa*, no contexto de tantos outros, de artistas renomados, perguntei. Ele respondeu:

– Eu adoro esse quadro, porque é um grande dilema: eu não consigo decidir entre a bunda e o bolo.

Ele deve se deliciar com as vivências e experiências artísticas que fazemos na Petalusa.

Minha avó, Inga Pfeiffer, marcou-me pelo seu dom de surpreender e chocar, com emoção e irreverência. Às vezes, é necessária a força do furacão para abalar as estruturas. Parece que o prazer dela era ver as expressões diante do inesperado. Vestidos com estampas nunca antes vistas, palavras firmes e provocadoras, e abertura para as expressões mais esquisitas. Os meus segredos mais profundos, eu gostava de contar a ela porque nada parecia abalá-la. Ela gostava de colocar fogo e comemorar aquilo que dele emergia. Até no próprio enterro, ela deixou sua marca, com o pedido da *Toccata e Fuga*, de Bach e com o vestido estampado com aranhas gigantes, que abalaram o funeral.

Minha mãe recebeu a notícia da Petalusa com um misto de alegria e medo. Talvez o caminho da arte lhe remetesse a memórias de infância. Com o tempo, sinto que ela foi percebendo que, apesar de dar continuidade ao propósito da família, era uma nova história. Ela também escolheu a arte como sua expressão. E tem o dom de criar coisas lindas no seu silêncio.

Preferiu manter suas criações na intimidade, encantando aqueles que têm o privilégio de apreciá-la, como eu, uma grande admiradora. O restabelecimento da conexão com o propósito de levar a arte aos outros foi uma cura para mim e talvez para ela também.

Minha irmã do meio, Caroline, com espírito prático e pragmático, também deu sua bênção à Petalusa quando, antes da reforma, deixou gravada na parede uma linda mensagem. Até hoje, quando olho para aquela parede, me conecto com ela e agradeço nossa cumplicidade.

Sabrine, a caçula, foi chegando de mansinho, sentindo o cheiro, experimentando uma colher pequena, e passou a ser uma das maiores “clientes” da Petalusa, tanto em atendimentos individuais, quanto em grupo. Sinto que para Sabrine a Petalusa foi também um campo de acolhimento, descobertas e amizades verdadeiras.

Durante um tempo, eu tinha medo de incluir a minha família no meu sonho, porque achava que eles pudessem julgar e me conduzir ou seduzir para outro rumo, como talvez tenha acontecido no passado. Mais tarde, percebi que estava incluindo as diversas expressões que chegavam ao espaço, mas excluindo as pessoas que me possibilitaram estar lá. Que inclusão é essa?

Honrar nossos antepassados e agradecer o acordo feito de nos dar a vida é fundamental para o coração ficar em paz. Respeitar a individualidade, as escolhas de cada um, mas sintonizado com tudo aquilo que deles aprendemos e herdamos.

“Tenha fé, minha filha”. Estas palavras de minha avó Lia traziam calor ao meu coração. Desde criança, ela me ensinou a conversar com Deus e com os meus anjos. A pedir, sem medo e sem precisar economizar. A abundância e o amor de Deus são infinitos. Aprendi o Pai-Nosso, a Ave-Maria, e assim rezava os meus mantras que me conectavam com Deus, com devoção e confiança, segura de que tudo ficaria bem, porque estava acompanhada de Deus. Deus dentro de mim.

Na Alemanha, quando lá cheguei, aos 11 anos, sem saber falar a língua e sem referências conhecidas, invoquei muito a presença de Deus nos momentos de solidão. A fé foi fundamental para me fortalecer na transposição de desafios. Num rascunho que encontrei recentemente em sua casa, ela escreve:

“Simplicidade... simplicidade...

Ser como as rosas, o céu sem fim, a árvore, o rio.

Por que não há de ser toda gente também assim?

Você é assim, minha querida neta. Simples, carinhosa e amiga. Te amo muito.”

Essa simplicidade se expressa na carta que escrevi a mim mesma, aos 9 anos, em que eu dizia: “Se você *ver* uma flor no campo, já é uma declaração de amor”.

O meu avô Theunis me ensinou sobre integridade e honestidade. A integridade começa dentro de nós e está em cada ação e cada detalhe. Ele levava esse valor ao extremo, que chegava até a guardar por anos o bilhete de loteria que eu lhe pedia para jogar por mim quando morava na Alemanha.

Cuidadoso e impecável com a palavra e o compromisso, meu avô me ensinou a cumprir acordos através do exemplo. Isso me dava segurança e proteção.

Um pedacinho de cada um dentro de mim, formando uma composição nova.

O primeiro grande teste de superação na infância foi quando minha família se mudou para a Alemanha, por conta da transferência profissional de meu pai. Na sala de aula, sem conseguir me comunicar e sem saber como as coisas funcionavam, senti pela primeira vez que era eu comigo mesma. Puxar a força de dentro para enfrentar o desafio fora.

As crianças, na pré-adolescência, não fazem muito esforço para serem politicamente corretas. E os alemães também têm a habilidade de serem francos e diretos, sem culpa. Hoje aprecio a virtude da verdade e transparência. Fui tateando, sambando e patinando, até encontrar o meu lugar. Vamos descobrindo novas habilidades a partir do instinto de sobrevivência. Elas acabam se incorporando a nossa personalidade, e aquilo que era uma dificuldade nos impulsiona e fortalece.

Tinha o desafio cultural, a carência afetiva do calor humano brasileiro, a distância daquela que me ensinava o caminho da fé, como uma planta que é arrancada de um canteiro e plantada em outro, com clima e minerais diferentes, alguns pedacinhos da raiz ficam na terra de origem e outros no caminho. E aquilo que sobrou da raiz cresce e se adapta ao novo lar. É como a poda de um arbusto que vem para que ele cresça mais forte. Num diário, registrei nessa fase: “Às vezes é preciso abandonar a terra onde nascemos, para podermos reviver”.

Ao mesmo tempo, o acesso à ampla paleta de cores novas me deixava em estado de euforia. Na escola, éramos provocados a discutir, questionar, interpretar, mostrar nossa indignação, tudo que eu sonhava. Havia espaço para isso. O campo de possibilidades foi se ampliando e eu bebia de várias fontes, muitas delas ligadas à arte.

A professora de balé Lela me iniciou no mundo da livre expressão e das artes integradas. Tornou-se uma segunda mãe e hoje é minha mentora.

A liberdade de locomoção me possibilitava experimentar sem limites e com autonomia. Sentia força e autenticidade na minha expressão artística, tanto na dança, quanto nas artes plásticas. Mais tarde, as circunstâncias foram deixando distante essa expressão, como se minha alma ficasse conectada apenas por um fio.

Em uma carta, escrevi aos 11 anos: “Eu não sei, mas nos últimos tempos, não tenho mais personalidade e sempre tenho um exemplo para me falar como é que eu tenho que me comportar. Eu não sou mais eu”.

Depois de alguns anos, morando na Alemanha e sem previsão de retorno, eu me rendi às suas belezas e aos seus encantamentos. Aí sim firmei raízes, e a aflição da impermanência deu espaço à minha conexão com aquele país, de onde meus avós Pfeiffer também se originavam.

As viagens me mostraram que o mundo não tem fronteiras. Falamos línguas diferentes, comemos outras comidas, temos cores de pele diferentes, mas, no fundo, somos todos iguais. Aprendi a não ter medo de explorar o mundo e me virar em qualquer lugar. Esse é um aprendizado que gostaria de proporcionar à Katharina.

Foi na Alemanha que tive meu primeiro porre, primeiro namorado, primeiro beijo, primeira crise de rebeldia adolescente, primeiro emprego. Essas experiências compõem aquilo que sou hoje.

Aprendi que o lar é onde está o nosso coração.



De dentro pra fora

De dentro pra fora

A expressão que vem da alma, a arte que vem de dentro traz o futuro, e a arte que é apenas uma imagem de fora fica presa no passado. Quando o movimento é de dentro pra fora, ele leva para cima e para a frente, como se a cada instante criássemos a realidade que acessamos na alma.

Veio-me agora a imagem da larva, que não tem pés, seu corpo é formado por anéis. O movimento dela se dá por um impulso de dentro que movimenta os anéis e a faz avançar. Assim é com o passado, presente e futuro. O impulso da vida e a criação fazem o futuro que vira presente, que vira futuro, que vira presente. Há tempos em que a nossa visão nos aprisiona naquilo que foi e não conseguimos avançar. E, assim, as vezes até regredimos. A arte tem esse papel também, de nos ajudar no impulso para evolução. Quando as expressões artísticas são duras e carregadas de culpa, medo e raiva, elas nos aprisionam no passado. E isso fica claro em certos movimentos artísticos quando a Humanidade passava por momentos difíceis e patinava na evolução espiritual. De outro lado, quando a arte não retrata apenas o que foi, mas vem daquele lugar mais sagrado dentro de nós, ela tem um poder incrível de criar movimento evolutivo da Humanidade.

É por isso que a arte não é apenas uma peça na matriz da Humanidade, mas é um de seus pilares. É um direito de todos. Ela foi perdendo seu lugar, dando espaço ao ego, e se perdeu na complexidade distanciando-a das pessoas.

A arte como um fim em si mesmo. Não como uma ferramenta de desenvolvimento. Fechamos a arte nela mesma e ela ficou chata, ou virou um objeto de consumo, ou então de tão difícil compreensão que às vezes é necessário ler um livro para entender uma escultura.

Chegou o momento de trazer a arte para o seu papel original: uma ferramenta próxima, acessível, simples e poderosa para que possamos criar o mundo que queremos.

É indiscutível que todos nós queremos viver e queremos o bem para nós e nossos filhos. Mesmo o mais cruel, quando ouvido em conexão com o amor, também traz sua luz. A arte nos ajuda a trazer o mais puro, desviando do ego e criando a união. Tudo isso é possível através da experiência.

Não ficar aprisionado no passado não significa apagar o passado. A arte também nos ajuda a transmutar experiências que nos fizeram evoluir também. A evolução pela dor ou pela consciência. Para o novo emergir, transformamos o velho e agradecemos o aprendizado. A arte também está disponível para eliminar aquilo que não serve mais e nos abrimos para o novo. É apenas energia que flui para a matéria através da cor, da palavra, do movimento, do som. Os memoriais artísticos transmutam as memórias e nos mostram outra forma de lembrar. Lembrar sem se apegar ao que foi, lembrar com o olhar do presente. A arte ajuda a perdoar porque leva luz ao coração que está na

sombra. É como a natureza, que aceita pacientemente aquilo que colocamos para fora. Absorve com amor e sempre dá mais.

Despejamos nossas frustrações, nosso lixo mental e físico, destruimos florestas, exploramos seus recursos com a gana de sempre querer mais. Travestimos suas belezas em objetos, e a natureza está lá, disponível em abundância, com amor incondicional, oferecendo-nos seu néctar inesgotável. Às vezes nos dá sinais de dor, nem por isso seu amor se esgota. Na arte é assim também. Aceita tudo. Não há certo ou errado, bonito ou feio. É um canal de conexão com Deus disponível em abundância a todos nós.

Estamos ressignificando nossa relação com a natureza, voltando a olhar para ela com humildade e reverência. Assim como o filho que, já adulto, volta para casa com saudades dos pais e lembra os tempos de adolescência quando negava o amor por aqueles que o geraram.

Reconectar-se com a natureza e integrar-se a ela é como voltar para casa depois de uma longa jornada. E ela nos acolhe. Independentemente do que foi. Assim como a mãe, quando o filho retorna ao lar.

A natureza é a arte de Deus. E nós também podemos criar porque Deus está dentro de nós. Assim como a natureza retorna ao seu lugar na nossa vida, resgatando a relação de respeito, a arte também ganha um novo papel. Em épocas quando não encontramos mais respostas fora, porque tudo parece mais confuso e sem sentido, retornamos a casa e

buscamos respostas dentro. Estar na natureza nos sintoniza com a harmonia e a perfeição do equilíbrio. Formas, cores e sons em perfeita harmonia e conexão com o Universo.

Entretanto, quando estamos em ambientes com formas duras, agressivas e trancadas, com sons que invadem nosso corpo, vibramos também nessa densidade e ressoamos as mesmas ondas de agressividade e violência que estão em nosso entorno.

O concreto, as grades e as hastes pontiagudas, os viadutos que nos engolem, os sons que nos invadem nos impedem de sentir nosso corpo tão delicado e sutil, e de ouvir nossa voz interna, que quase se apaga com o barulho externo. Não precisamos estar no pico do Himalaia para ouvir nossa voz interna. No entanto, a arte pode nos ajudar a compor os ambientes em que vivemos com harmonia e equilíbrio. Quando compomos nossa casa, nosso ambiente de trabalho, podemos compor as cores, as formas, os elementos, de maneira que a energia flua e nos sintamos acolhidos e em paz.

Há ambientes que são muito sofisticados, com objetos luxuosos, e as pessoas não gostam de ficar lá dentro. Outros são tão simples que, por um motivo inexplicável, ninguém quer ir embora. Às vezes confundimos criatividade com juntar elementos belos e divertidos, e compor aleatoriamente em um ambiente. Como se uma mesa de bilhar, uma gravura na sala de reunião e um escorregador na empresa fossem preencher o vazio e inspirar as pessoas que lá trabalham.

Compor o nosso entorno com arte é compor com alma, colocando a intenção em cada detalhe e sentindo como o ambiente cria movimento a partir da disposição das cores e dos

objetos. É uma extensão daquilo que está dentro de nós. O escritório cinza e vazio reflete o cinza e vazio dentro de nós, gera um refluxo que retorna a nós e nos aprisiona no círculo vicioso.

Lembro quando dividia com minha melhor amiga Joana uma sala de trabalho de 6 metros quadrados em um escritório de advocacia. Passávamos mais de 12 horas por dia naquele ambiente. Um dia, resolvemos mudar a *vibe* da sala, de forma que nos trouxesse mais beleza, alegria e harmonia. Nossa produtividade e o prazer no trabalho aumentaram, e ninguém queria sair da nossa sala.

Às vezes, além de a composição dos próprios ambientes nos limitarem a visão, coloca-se ainda uma divisória na frente do nosso nariz impedindo que enxerguemos mais adiante, como a viseira no cavalo para que ele não veja os carros que passam ao lado.

Vamos sendo treinados a contrair o campo de visão até que ele caiba numa caixa e, quando os resultados, frutos dessa visão encaixotada, começam a incomodar, somos convocados a inovar. Somos cobrados pela visão inovadora e desaprendemos a expandir a visão. Ficamos frustrados e agimos como um bebê que quer alcançar o brinquedo e não consegue.

Voltamos a ser criança, e o espaço, com a intenção com a qual foi criado, ajuda nesse movimento. O ambiente fora não é determinante, mas pode acelerar e ajudar no processo com muito poder. Eu aprendi isso na Petalusa. Quando as pessoas entram no espaço, é como se adentrassem em outra dimensão dentro delas. Ela desconstrói com doçura. E acolhe a expressão de cada um, sem máscaras, sem filtro.

Não há necessidade de se explicar ou descrever o que é a Petalusa. Basta sentir. Porque está tudo dito. Cada um leva um pouquinho de Petalusa dentro de si. E a maioria das pessoas não consegue explicar por que se sente tão bem lá. Procuram ganchos, mas no fim das contas a Petalusa é um reflexo delas mesmas. É um grande espelho que reflete aquilo que há de melhor em cada um, inclusive em mim. Um grande útero, disposto a acolher com amor incondicional porque o amor que expande para o outro retorna a nós mesmos, como o movimento do Universo. E é por isso que lá o melhor de cada um aflora.

Quando contribuo para a livre expressão do outro, liberto a minha também. Quando acolho o outro, acolho a mim mesma. Amo todas as expressões que chegam à Petalusa, pois são parte de mim também. E, assim, colhemos o amor que recebemos, pois dar e receber são a mesma coisa.

Talvez seja esse o meu dom: o de criar o campo para que o melhor de cada um aflore. Até aqueles que caem de paraquedas na Petalusa também têm o seu motivo de estar lá. Porque a intenção é entregar ao Universo a condução dos trabalhos e de quem os recebe.

Sou apenas um fio na trama do Universo, um fio de energia na trama do Universo. Uma micropartícula que circunstancialmente está aqui e agora para realizar seu propósito com alegria e verdade. E, assim, seguimos cada um com seus dons, contribuindo para o grande empreendimento do Criador, que é o amor.

Agora me sinto um com o todo.



Criação, coração e mente integrados

*“Pelo jeito temos que perder tudo para entender o valor e o desvalor de todas as coisas. Só nos restou a propriedade espiritual, que hoje age mais forte que nunca, e afinal das contas é o espírito que existe e permanece, que constrói o seu corpo, e será dessa maneira também que os nossos livros ressurgirão um dia”.**

* Trecho de carta escrita por meu bisavô Max Adolf Pfeiffer aos meus avós Inga e Wolfgang em 1946, registrada no livro *Uma vida dia a dia*, escrita por Ulrike Julie Maria Pfeiffer (2016).



JULIANE
PFEIFFER

CONTATOS COM A AUTORA

juliane@julianepfeiffer.com

www.julianepfeiffer.com



Impressão e Acabamento:
Gráfica Scortecci
www.graficascortecci.com.br