Cláudia Sofia

Edição D'autor

como uma Sentinela!

Título
Como uma Sentinela!

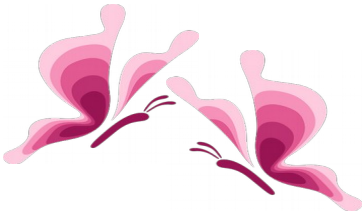
Edição d'autor
2021 Portugal

Autor
Cláudia Sofia

Copyright © 2021 by Cláudia Sofia

Todos os direitos reservados. Este livro ou parte dele só poderá ser reproduzido ou utilizado com permissão escrita do autor. A utilização de breves citações em artigos académicos ou outros meios estão desde já autorizadas, desde que devidamente identificadas.

Eu quero sentir e penso.
Eu quero sorrir e escondo.
Eu quero estar perto e fujo.
Eu quero não querer.
E depois?
Continuo a querer sem saber
O porquê de assim o ser.

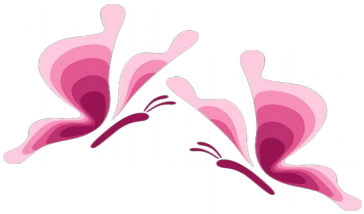


Estranho!

Lembro-me de estar eléctrica, naquela manhã…
Não sei se era eléctrica ou ansiosa ou medo da loucura, em que estava a meter-me.
Talvez fosse tudo junto…
O meu corpo todo tremia; quase parecia ligada a uma fonte de alta voltagem.
Foram sete horas de viagem… viagem a todos os níveis.
Viajei do Norte ao Sul do país…
Viajei do Norte ao Sul de mim mesma!
Durante sete horas, passei da alegria à tristeza, da coragem ao medo, da confiança à culpa, da certeza à dúvida a um ritmo tal, que me levou às tonturas e às náuseas.
Parecia estar num helicóptero, em constante loop…
Foi uma viagem vertiginosa!
De autocarro…

Não conseguia lembrar-me do que me tinha empurrado para aquela viagem. E, ao mesmo tempo, não queria ficar em casa!
Queria afastar-me da minha vidinha de sempre!
Queria viver outra vida.
Amava os meus, porém estava esgotada…
Amava os meus; mesmo assim, estava em fuga.
Amava os meus! E deixava-os para trás, sem explicação!
Era apenas por alguns dias, mesmo assim…
Eram as férias que sentia precisar…
Férias de mim mesma, pensei eu!
Sete horas depois, cheguei ao Eu. Era tudo muito diferente do que estava habituada.
As pessoas, os hábitos, as rotinas; era um mundo à parte do meu!
Quando cheguei, era tarde. Encaminharam-me aos tipis – tendas típicas dos índios americanos.
Sempre adorei a cultura índia. Por isso, escolhi dormir num tipi.
Escolha estranha, muito estranha!
Sempre fui muito comodista e medrosa – nunca aceitei acampar; o Diego sempre acampou e nunca fui com ele.
A verdade é que ali, escolhi dormir num tipi, no meio da Natureza; mesmo sem conhecer.

Levei uma eternidade a adormecer. A luminosidade da lua e das estrelas – que pintalgavam o topo do tipi – e o ranger das árvores agitavam-me as emoções. Quando finalmente adormeci, acordei com um cão a arranhar a tenda, bem junto à minha cabeça.
Assustou-me!
Passei o resto da noite acordada!
Primeiro, por medo!
Depois, por ansiedade!
No fim, era tudo junto!
Como seria estar num ambiente tão estranho? Como seria estar no meio deles?
Sabia a opinião que tinha daquele tipo de sítios e tinha receio de não conseguir disfarçar…
Escondia-me de pensamentos movidos a medo sobre coisas que nem sabia se aconteceriam; tinha o coração aos saltos, tal era a revolução de emoções dentro de mim. Estava ansiosa, com medo e cheia de vergonha!
«Que loucura!»



Leveza

O pequeno-almoço foi uma aventura.
Tinha duas cozinhas disponíveis: uma era um espaço aberto à Natureza, junto aos tipis; a outra era dentro da casa principal.
Preferi a de cima.
Estava quase vazia. Ali, tudo era self-sevice… o servir e o preparar das refeições. Cada um cozinhava a própria refeição.
Ainda bem que sobraram algumas coisas da viagem do dia anterior…
Preparei um pão de sementes com doce e uma tisana.
A meio do pequeno-almoço, apercebi-me de um vulto. Ao fundo, estava um homem alto, moreno, de cabelo escuro comprido e preso à samurai. Os seus movimentos eram leves, singelos e elegantes. Parecia flutuar!
Perdi-me!

Unia à leveza de movimentos o sorriso de criança. Divertia-se a observar uma borboleta.
«Olá! Chegaste ontem, não foi?»
Assustei-me!
«Desculpe?»
«Olá. Sou a Iara. Chegaste ontem?»
«Ah! Olá Iara. Chamo-me Eliana. Sim, cheguei ontem, ao final do dia.»
«Ainda bem. Assim, não sou a única à deriva!» - revirava os olhos - «Daqui a pouco, temos a sessão de apresentação com o Aiko.»
«Quem?»
(apontou para o fundo da cozinha) «O Aiko. É um dos fundadores do Eu.»
«Ah!»
«Pensava que já conhecias.»
«Não. Apenas conheci a recepcionista.»
(riu) «Recepcionista?! A Lola? Ela não é recepcionista. É terapeuta. Todos são.»
«É a primeira vez que cá venho. Ainda estou a tentar perceber as coisas.»
«Anda daí! Está quase a começar.»
«O quê?»
«A sessão! Anda!»
A Iara puxou-me pelo braço e indicou o caminho para a sala. Entramos e sentamo-nos nas almofadas que ainda se mantinham livres.
Pouco depois, entrou o Aiko.

«Olá. Sejam bem-vindos ao Eu. Sou Aiko, um dos fundadores desta quinta de transformação. O nosso objectivo é facilitar a busca do próprio Eu. Para isso, utilizamos o yoga, a meditação, o reiki, a massagem, o tai chi, as caminhadas, a dança, até a musculação e a leitura. Tudo serve para ganhar sentido na nossa vida.»

Nasceu em Goa. A prática de yoga acompanha-o desde pequeno. E foi já em Portugal que decidiu fazer formação de massagem e a iniciação de reiki.

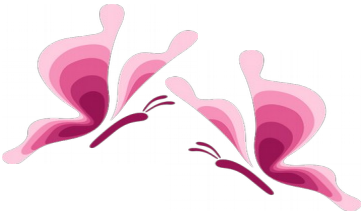
«Nessa altura, alguns amigos gozaram comigo. Diziam que, qualquer dia, abriria um centro e seria como um Guru para as gentes desse mundo cada vez mais individualista.»

Rimos da expressão corporal dele, quando falava da provocação dos amigos.

«Também ri, naquela altura. Nada fazia prever que, uns anos depois, decidiria criar uma quinta de promoção do crescimento individual, em conjunto com alguns daqueles que me gozaram. A verdade é que acredito que esta sociedade globalizada necessita de indivíduos conscientes e em harmonia. Por isso, fico muito contente por vos receber aqui.»

Agradeceu e apresentou a equipa de terapeutas disponíveis para nos acompanhar no nosso processo de transformação.

Senti-me bem. Senti-me aceite! Tão diferente do que sinto em casa… sinto-me perdida, desligada da vida. Porquê?
«Aconselho-vos a participar nas sessões matinais de yoga e meditação, por volta das sete da manhã.»
Sustive a respiração. Meditação não é a minha onda… ficar ali sentada, quieta, em silêncio…
Penso que sentiu a minha hesitação….
«Mesmo que não vos pareça algo que gostem, abram-se à experiência. Participem! Vão adorar!»
E foi assim que tudo começou a mudar na minha vida e, principalmente, em mim.



Relaxar...

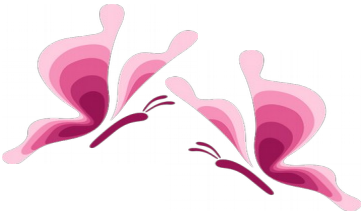
«O que vais fazer agora?»
«O quê?» - assustei-me; ele sorriu - «Desculpe. Ando um pouco desligada.»
«Talvez seja isso!» - sorriu - «E então, que vais fazer agora?»
«Agora?! Não sei! Estou completamente perdida!»
«Perdida? Isso é bom!» - senti conforto nas suas palavras.
«Bom?! Como pode ser bom sentir-me perdida?»
«Eliana, certo?» - confirmei com o olhar - «Por que motivo vieste ao Eu?»
«Sei lá! Desde que cheguei, já me perguntei isso, várias vezes.»
«Talvez por sentires que viver como vives já não faz sentido...»
Encolhi-me. Não consegui confirmar nem contrariar. Apenas me encolhi!

«Não tenhas vergonha ou medo de dizer que queres viver com mais sentido, com mais significado. Todos passamos por momentos de desnorte.»
«E porquê?»
«Faz parte!»
«De quê?»
«Da vida. A vida é um conjunto de aprendizagens, que nos permitem transformar e evoluir. Esse sentido de desnorte faz parte do processo de transformação. Estás num processo de desconstrução daquilo que foi construído quando crescias. E isso, inspira-te a questionar tudo, para assim perceberes o que faz sentido para ti e o que deixou de fazer.»
«Ah porra!» - só depois de soltar aquela palavra, me apercebi do que tinha dito - «Desculpe!»
«Ah porra, mesmo! Não é fácil. Sentir tudo o que sempre fez sentido a dissolver-se à nossa frente, dá vontade de largar uns quantos palavrões.» - riu!
«Não sei o que fazer!» - soou a grito por socorro e foi mesmo.
«Faz uma massagem com a Lola.»
«Massagem? Porquê massagem?»
«Porque nunca é apenas uma massagem. É uma descoberta!»
«Descoberta? De quê?»
«Olha, amanhã começas as actividades. Hoje, aproveita para relaxar…»

«Relaxar… ah, a massagem é para relaxar.»
«A massagem, um bom livro, uma tarde na piscina, uma caminhada pela quinta… tudo serve para relaxar.» - acenei com a cabeça - «E servem também para despertar!»
Olhou em volta e fez-lhe sinal. Reticente, marquei a massagem com a Lola.
E ainda bem!
Na manhã seguinte, iniciei a prática de yoga.
Adorei! Senti-me mais leve e com mais energia.
Já tinha acontecido com a massagem, no dia anterior, se bem que foi diferente. Dormi grande parte da massagem e, quando pousei os pés no chão, senti-me mais leve!
Não foi assim com o yoga. Os exercícios fizeram-me suar; o alongar estimulou-me os músculos. Senti o corpo todo a ser puxado para uma postura mais correcta.
E tudo porque reaprendi a respirar!
Nunca pensei que não sabia respirar, até iniciar aquela aula.
Foi o primeiro exercício… chamou-lhe respiração completa; bem, chamou-lhe outra coisa qualquer que não consegui perceber…
Inicialmente, não percebi o objectivo – sentar, inspirar e expirar lentamente para quê?
Para tomar consciência da resposta do corpo ao acto de respirar – o ar a preencher o abdómen, as costelas, o tórax…

E é tão simples! Apenas inspiramos, expiramos e colocamos a palma das mãos sobre a parte do corpo que se enche de ar. Tanto no movimento de entrada como no de saída do ar.
Ajudou muito a diminuir a velocidade a que respiro, se bem que antes deu para rir. Pensei que tinha que pôr as mãos sobre o abdómen, as costelas e o tórax numa inspiração…
E não! Claro que não!
Pousamos as mãos sobre o abdómen, respiramos algumas vezes e, só depois, passamos para as costelas e/ou tórax. Foi tão engraçado! Imaginem as minhas mãos a voar de uma parte do corpo para a outra… deu para tomar consciência da velocidade a que respirava antes.
Adorei a experiência e quero repetir.
Foi tão inspirador, pelo menos até à parte final. Nunca foi muito confortável para mim ficar quieta e em silêncio – cresci no meio do movimento e do barulho. Talvez por isso escolhi vir para aqui, afastar-me de casa e dos meus.
O exercício final foi ficar ali, deitada no chão, atenta a mim mesma, aos meus pensamentos e sentimentos – foi complicado! Quase insuportável! O meu orgulho toldava a minha mente e esta agitava-me o relaxamento.
«Eliana, podemos falar?»
«Sim.»

«O que é que se passa? Pareceste tão feliz durante a aula e, no final, estavas muito inquieta. Qual foi a tua dificuldade?»
(bufei) «Ficar quieta!»
«Hum… Olha, vou comprar legumes. Queres vir?»
«Sim. Também preciso de algumas coisitas.»



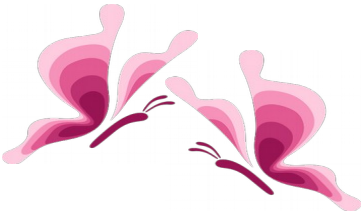
Liberta-te!

Fomos a pé.
Caminhamos em silêncio até à vila mais próxima do Eu.
Entramos numa loja de beira de estrada e fizemos as compras.
Iniciamos o caminho de retorno e, vinte minutos depois, voltamos a entrar na cozinha do retiro.
Todo o caminho de retorno foi feito mais uma vez em silêncio.
Silêncio de palavras, porque a minha mente parecia uma gralha. Só me perguntava porque tinha ido com ele. E porque razão me tinha chamado para ir com ele.
A mexer nos legumes, como se estivesse a preparar-se para os cozinhar, disse-me:
«Sabes, a consciência da nossa mediocridade é, provavelmente, um dos maiores choques da nossa vida. Quando tal acontece, resta-nos aceitar.»

Fiquei a olhar para ele como se não tivesse percebido. A verdade é que, naquele momento, não percebi mesmo.
«Tenho a convicção que já passaste a primeira fase, do reconhecimento, da consciência. Neste momento, falta-te apenas aceitar. Só depois, conseguirás encarar o que se segue.»
«O quê?»
«A transformação.»
«De quê?»
«De ti, da tua vida. A tua recuperação do que te trouxe até nós.»
«Não é assim tão fácil…»
«Se fosse não terias escolhido vir para cá! Estou certo? Sentes-te como um peixe fora d'água aqui entre nós, verdade?»
«É muito diferente do ambiente a que estou habituada. Apenas isso. Preciso de me adaptar.»
«Precisas de te libertar.»
«Libertar?! Libertar de quê?»
«Dos momentos desperdiçados, dos erros do passado, dos medos do futuro, de crenças que apenas te impedem de ser tu mesma!»
«Como assim? Eu sou eu mesma!»
(sorri) «Eliana, a vida está repleta de escolhas, que nos aproximam ou afastam da Felicidade. Tenho a sensação que escolhes sempre o que não queres. Parece que acreditas que não mereces Ser Feliz.

Aventura-te rumo aos teus sonhos! Testa os teus limites! Por aí passa a transformação – pela consciência dos teus limites. Acredita que os obstáculos, que encontras hoje, existem para te fazer evoluir e para te ajudar a trilhar o teu caminho. Não é o caminho dos teus pais ou dos teus amigos. É o teu caminho!»
«Falas de sonhos, crenças, de aventura, de libertação – a minha vida não é assim tão fácil.»
«Volto a dizer, se fosse fácil, não terias vindo para aqui!» - olhei para o chão - «Mas já que vieste, entrega-te a ti mesma! Aproveita para te conheceres. Aproveita para desvendar a verdadeira Eliana.»
«E como posso fazer isso?»
«Dedica os próximos cinco dias a ti mesma. Participa nas aulas de yoga, penso que vão ajudar-te. No entanto, peço-te passes os dias sozinha. Aproveita para passear, ler um livro na biblioteca cá do centro, ir à praia, cair na piscina lá em baixo perto dos tipis; diverte-te como quiseres.»
«Só isso?»
«Mais ou menos. Peço-te que escolhas uma actividade diária – de preferência antes do pequeno-almoço – e te mantenhas atenta a cada movimento, cada pensamento, cada sentimento, cada sensação, cada som, cada acto. Daqui a cinco dias voltamos a falar.»

«Mas vim cá para passar pelo processo todo.»
«No final desses cinco dias, nem te vais reconhecer, quando te vires ao espelho. Se assim não acontecer, ofereço-te o processo todo.»
Aceitei o desafio sem pensar. Ainda hoje não sei como o fez.



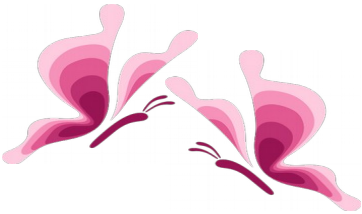
Toda eu tremia!

Quando acordei, senti cada músculo a esticar numa longa espreguiçadela.
Levantei-me e fiz o que era habitual desde que tinha ali chegado – vesti uma camisola e saí do tipi – baixei-me e saí quase de gatas.
Senti o joelho a gelar pelo contacto com a madeira de suporte do tipi; é uma madeira áspera; lembro-me de pensar que poderia rasgar o joelho, se não tivesse cuidado.
A verdade é que, logo de seguida, estava a recriminar-me por aquela estupidez. Já tinha saído do tipi tantas vezes, sem sequer raspar o joelho e, naquele momento, estava com medo.
Assim que passei para o outro lado, senti os meus olhos a fechar, tal era a força do sol.
A tenda não é escura, a verdade é que a luz é mais forte e quente fora dela.

O calor era suportado com a ajuda da brisa fresca que me revirava o cabelo.
Desci do tipi e ouvi-me a desbravar o caminho de terra que me conduzia até ao wc comum, mais abaixo.
Quando entrei, senti o eco do vazio e o medo dos wc's públicos…
Como sempre, antes de tomar banho, dirigi-me ao lavatório para lavar a cara com água fria, uma vez que acordo sempre com os olhos colados pela remela.
Abri a torneira e a minha mão, aquecida pelos cobertores da noite, gelou ao tocar o inox desprotegido.
Aquele choque térmico só deixou de ser real quando coloquei as mãos debaixo da torneira.
Senti a água a abraçar-me as mãos. Na concha delas levei a água fria até à cara. Aí, senti a água gelada a provocar a remela, que me cerrava os olhos e a arrepiar-me a pele quente da face.
Com a toalha sequei a pele e removi os últimos resquícios de remela.
Devo ter estas sensações todas as manhãs e nunca as tinha sentido assim.
Os dias seguintes foram mais ao menos a mesma coisa; a diferença é que a cada dia surgia uma nova sensação ou mais nítida, não sei bem!

A verdade é que me sentia cada vez mais confiante nos passos que dava e muito mais consciente de tudo o que fazia.
No terceiro dia, decidi passar a tarde na piscina.
Pensei que à tarde estaria vazia, devido às actividades do Eu.
A verdade é que encontrei o Aiko na piscina com uma mulher.
Fiquei na dúvida se devia aproximar-me deles ou voltar para o tipi.
Fiquei com medo de interromper alguma coisa, até porque ele estava tão próximo e concentrado no corpo dela. Ela apenas flutuava, enquanto era mimada por ele.
Poucos minutos depois, percebi que estava escondida, por entre arbustos e árvores, a observá-los juntos.
Que estupidez, pensei.
Fui para a biblioteca, porém fui pelos tipis para evitar passar junto à piscina.
Como, para voltar aos tipis tinha que descer, do outro lado tive que subir uma colina.
Sentia a terra a mover-se por baixo dos pés. Toda eu tremia! Não sei se por medo de encontrar uma cobra ou de rebolar colina abaixo e, mesmo assim, subi-a sem hesitar.
Quando finalmente cheguei à recepção do Eu, bufava!

Não sei muito bem porquê, mas senti a minha respiração a abrandar quando vi o Aiko a dirigir-se para o wc comum e a mulher, que estava com ele, a subir para os quartos.
Sentei-me na esplanada da biblioteca a sentir o sol e a brisa a disputarem a minha atenção.
Alguns minutos depois, ouvi uma voz feminina a dizer a outra para experimentar a massagem dentro de água.
«É maravilhoso! Aquele homem tem umas mãos!»
Parecia ter uma mola debaixo do rabo. Levantei-me rapidamente e fui para a piscina.
Sentei-me na berma desta e deixei a água cobrir-me os gémeos.
A piscina está protegida do sol por várias árvores.
A sombra é muito agradável!
Ali, perdida no vaivém das árvores, lembrei-me pela primeira vez do Diego.
Pedi-lhe para não me ligar enquanto estivesse no Eu.
A verdade é que começava a sentir falta da voz dele.
Foi tão compreensivo, quando lhe disse que precisava de estar sozinha para voltar a ser eu mesma.
E o que é isso de ser eu mesma?



E como és?

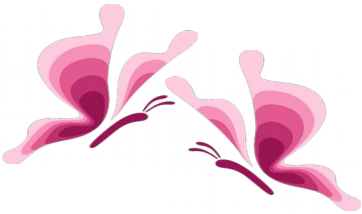
«Olá.»
«Aiko! Que susto!»
«Desculpa se interrompi»
«Não. Estava a pensar no Diego.»
«Diego?»
«Sim, o meu namorado.»
«Ah! Estás com saudades dele?»
«Sim, pedi-lhe para não me ligar, enquanto estivesse cá, e ele tem cumprido, se bem que estou com saudades da voz dele.»
«Porque não lhe ligas?»
«Prometi a mim mesma não ter contacto com quem deixei, quando vim para cá.»
«Porquê?»
«Oh! Sei lá! Talvez por causa da forma como as tenho tratado nos últimos tempos.»
«Como é que as tens tratado?»

«Como se não gostasse delas. Afastei-me de toda a gente e tenho andado com pouca paciência para estar com elas. E o Diego…»
«O que tem?»
«Se não fossemos tão amigos, penso que já tinha terminado a relação. A verdade é que ele sabe que não sou assim.»
«E como és?»
«Pergunta complicada!»
«Porquê?»
«Porque» - esperou pela minha resposta e ela não chegou.
Sentou-se na berma da piscina e mergulhou os pés na água.
«Essa pergunta é complicada para toda a gente. Somos seres complexos e, por isso, é necessário a observação pessoal – como uma sentinela de nós mesmos.»
«Foi por isso que me disseste para fazer aquele exercício?»
(sorri) «Como tem corrido?»
«Bem, penso eu! Pelo menos tenho conseguido manter-me atenta, nessa parte do dia.»
«Foi por isso que te pedi para o fazeres. A meditação consiste na atenção desprendida de todos os nossos sentimentos, pensamentos, sensações e actos – sem julgamentos.»
«Estás a dizer que estive a meditar?»

«Estou a dizer que a meditação pode ser feita sentada, quieta e em silêncio ou em pé, em movimento e a falar. A verdade é que é mais difícil se estiveres a fazer algo que te obrigue a pensar. Por isso, no relaxamento final procura-se fazê-lo de forma silenciosa e imóvel, para se habituarem à meditação e daí a aprofundarem com momentos dinâmicos.»
«Que estranho! Sempre pensei que tinha de ficar ali, quieta e em silêncio, para meditar!»
«É o que a maioria pensa. E o que tens sentido, desde então?»
«Parece que estou mais atenta ao que sinto. Ainda hoje percebi isso.»
«Como?»
(hesitei) «Hoje aborreci-me sozinha e pensei que estava a tremer por um motivo, mas na realidade estava a acontecer por outro.»
«E como é que percebeste isso?»
«Quando me senti a acalmar, percebi que não se tratava de um, mas de outro.»
«Isso acontece mais vezes do que imaginas. Com o tempo, começas a ter mais consciência de tudo e esses momentos de ilusão diminuem.»
«Ainda bem!»
«E tem ajudado em mais alguma coisa?»
(risos) «Só se for na preparação para o choque térmico!»

«Choque térmico?»
«Sim, porque agora sei que a torneira está fria e a água vai guerrear com a minha remela e gelar a minha pele quente, logo que encho as mãos com água gelada e as levo à face»
«Ah, ok! Choque térmico!»
Rimos durante algum tempo e, quando o riso aliviou, o Aiko disse:
«Procura não condicionar as tuas acções com as tuas memórias sensoriais. Procura viver cada experiência como se fosse a primeira. É difícil, no entanto vais ver que cada uma vai parecer-te mais prazerosa.»
«Não sei como! Acordo sempre com a esperança de sentir um choque térmico menor ou com menos remela.»
«Por isso mesmo! Estás a acordar com uma sensação negativa em relação ao acto de lavar a cara. Como podes esperar sentir menos frio ou ter menos remela, se estás a pensar no que não queres? Deves concentrar a tua atenção no que o teu corpo está a sentir quando acorda. Mantém a mente no presente, no agora, mesmo que tenhas recordações das sensações do passado ou esperança nas do futuro. Fiz-me entender?»
«Mais ou menos. Quem sabe percebo melhor, quando acordar!»
(sorriu) «Quando acordares?! Com certeza!»

Ficamos ali sentados durante horas na conversa, em silêncio, às gargalhadas ou em tom sério. Simplesmente na companhia um do outro.



Foi natural!

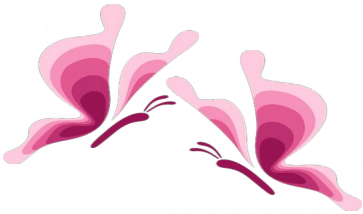
«E agora? Vamos jantar?»
«Jantar?»
«Sim. Já passa das oito…»
«A sério?!» - olhei para o relógio - «Nem dei conta do tempo a passar.»
«Vamos?»
«Sim.»
Ao jantar, costumo comer uma sopa ou uma salada. Nada de pesado.
Pensei eu!
O Aiko preparou uma salada vegetariana; fez-me confusão – faltava-me a carne ou o peixe!
Pensei que ficaria com fome.
Ele percebeu a minha estranheza.
«Porra! Nunca pensei que era tão fácil de ler!» - revirei os olhos - «Desculpa a linguagem!»
«Tudo bem! E sim, é fácil ler a tua expressão facial, basta estar atento.»

«O meu jantar costumo ser uma salada ou uma sopa. Mas o acompanhamento é sempre carne ou peixe.»
«Podes acompanhar com carne ou peixe, de vez em quando. Não precisas comer carne ou peixe em todas as refeições.»
«Ora aí está um hábito difícil de mudar.»
«A mudança ocorre quando te abres a ela.»
«Como assim?»
«Quando não te vês a fazer alguma coisa, não fazes. Se te vês a comer carne e peixe em todas as refeições, então não vais deixar de comer. No entanto, se te abrires à experiência de comer outras comidas, vais experimentar. E, quando isso acontecer, vais poder decidir se queres repetir.»
«Por isso, disseste aquilo…»
«O quê?»
«Quando falaste de sonhos.»
«Para te aventurares rumo aos teus sonhos?»
«Sim.»
«Quando te permites sonhar, abres-te ao melhor que a vida te pode trazer. Quando sentes que não mereces sonhar, rejeitas as dádivas da vida. Assim como, quando sonhas e acreditas que não mereces o que sonhas, rejeitas os presentes da vida. Por isso digo, aceita! Aceita tudo o que a vida te dá. Aceita o que vives. Aceita o que queres viver. Aceita o facto de quereres viver algo diferente do que vives. Aceita quem és!»

«É complicado!» - olhou para mim com cara de gozo - «Já sei! Se fosse fácil, não tinha vindo para cá!» - sorriu e levou o jantar para a mesa.
O jantar foi uma surpresa! Adorei! E nem senti fome…
Na manhã seguinte, acordei com um sorriso na cara.
Dormi a noite toda, sem sobressaltos e interrupções. Dormi melhor do que nunca!
Disse-me que iria acontecer… usou nozes, linhaça e castanha-do-pará na salada. Quase não se notavam, porque estavam laminadas, mas o sabor estava lá. E fizeram o efeito pretendido, relaxar!
Ao espreguiçar-me, senti os membros a soltarem-se do peso; senti as pernas a ficarem mais leves. A contracção das minhas costas libertou uma energia boa, leve e estimulante.
Há muito tempo, que não sentia tanta vontade de sair da cama.
Levantei-me, vesti a camisola e, nesse momento, apercebi-me que a minha camisola (de há anos) tinha um toque suave, agradável e reconfortante.
O que me surpreendeu mais foi a forma como saí do tipi.
Nos dias anteriores, pousava o joelho no chão. Naquele dia, não o fiz.
Foi inconsciente aquele movimento. Foi natural!

Passei uma perna, deixando o peso do corpo todo na outra perna. Quando pousei o chinelo na parte de fora do tipi, movi todo o peso para a perna de fora e passei a outra. O meu tronco aninhava-se entre os joelhos.
O sol voltou a provocar a contracção dos músculos da minha face, os olhos mantiveram-se fechados, se bem que conseguia sentir a pele toda encolhida. Parecia que queria esconder os olhos debaixo da pele do rosto.
Lembro-me de rir, quando pensei que se alguém me visse naqueles preparos seria bonito!
O Diego, com certeza, diria que parecia uma velha rabugenta!
Ri o caminho todo até ao wc.
Quando lá cheguei, olhei-me ao espelho por cima do lavatório e quase não me reconheci. A minha pele estava luminosa, os olhos já estavam mais abertos do que o habitual e a água, que passei pela face, só veio avivá-los mais.
Durante alguns minutos, fiquei a observar-me ao espelho.
O Aiko tinha razão.
Quando vivemos as experiências como se fosse a primeira vez, tudo parece diferente.
Pela primeira vez, não pensei no "choque térmico" e a água parecia mais quente, que nos dias anteriores.

Até a remela parecia ser em menor quantidade, tal foi o pouco esforço para a diluir.
Senti-me, pela primeira vez, a viver no presente!
Porque será que o meu passado está tão presente na minha vida?

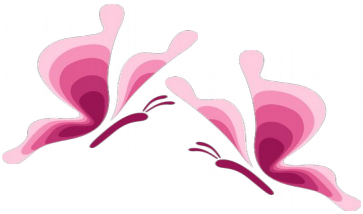


Tudo tinha que ser perfeito!

O sétimo dia chegou!
Voltei a juntar-me ao grupo de actividades.
Estava com cinco dias de atraso, em relação aos outros.
Fiquei algo apreensiva! Por pouco tempo…
«Relaxa! O que fazemos aqui é simples. Tão simples como respirar! E isso tu já aprendeste!»
Logo na primeira inspiração, percebi que estava diferente.
Aquele pensamento era apenas um flash do medo, que deixava bloquear-me.
O meu corpo estava relaxado e, ao mesmo tempo, presente…
Nem sei como explicar isto!
Sabem, quando nos sentamos no sofá, completamente tortos – sentimo-nos confortáveis, porque sentimos que nada nos pesa, mas passado alguns minutos sentimos dor?

O corpo parece dormir numa posição pouco natural. Para mim, isso era relaxar.
Pelo menos, até hoje!
Hoje, senti o corpo relaxado, leve – não estava contraída, nem torta. Os músculos estavam activados; penso que estava consciente de cada músculo e, por isso, foi mais fácil activá-los sem me contrair!
Que estranho!
Para além disso, consegui coordenar a respiração com o movimento, sem esforço.
Nos primeiros dias, cansava-me mais, porque esforçava a respiração; queria inspirar e expirar no movimento certo.
Era tudo tão controlado! Na altura, parecia natural. E, hoje, percebi que não. Pensava demasiado cada inspiração, cada expiração, cada movimento.
Tudo tinha que ser perfeito!
Queria fazer tudo como um mestre…
Quando me apercebi disso, esbocei um sorriso.
Enfim, depois da yoga, veio o relaxamento final. A minha maior dificuldade no início passou a ser um momento de prazer.
Aliás, foi o início de um dia de prazer, de alegria, de liberdade.
Saímos da sala de yoga para o topo da colina, próxima à biblioteca. O exercício no exterior foi uma surpresa…

Sentamo-nos, no topo da colina, do lado em que não conseguiamos descer. Tínhamos uma vista única para a estreita estada de terra, que nos leva à estrada nacional de ligação à população mais próxima. Ao fundo, conseguia ver o topo da lojinha, onde fui com o Aiko.
Pediu-nos para sentar de costas para a biblioteca. Assim, ficamos de frente para o horizonte. Vê-se claramente o mar, ao longe. Não deve estar assim tão longe da colina, porque é possível ver a espuma branca das ondas, ao bater na areia.
Ver ou imaginar, sei lá!
Focamos o horizonte durante minutos, apenas respirando de forma completa.
Voltamos ao exercício das mãos sobre o abdómen, as costelas e o tóxax, se bem que mantivemos os olhos no horizonte. E ali ficamos!
A certa altura, senti-me a vibrar. Quase parecia um sismo, no interior da colina. Pouco levei a perceber que era o meu corpo a vibrar.
Uma vibração constante!
Uma vibração subtil!
À medida que tomava maior consciência dessa vibração estranha, mais nítida ficava a imagem do mar, ao longe. Quase parecia que o mar se aproximava, à medida que sentia a vibração mais forte.
Parecia uma ilusão sensitiva!
Que sensação tão estranha!



Porquê?

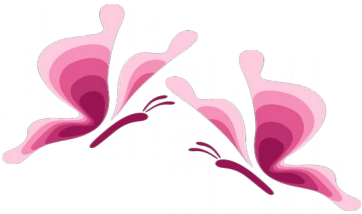
Dali seguimos para a cozinha ao ar-livre, para o meu primeiro almoço acompanhada, desde que tinha chegado ao Eu.
O grupo todo ajudou a preparar a refeição e, depois, partilhámos a mesa.
Adorei!
Adorei o companheirismo, enquanto cozinhávamos;
Adorei a conversa, enquanto almoçávamos;
Adorei as brincadeiras, enquanto arrumávamos a cozinha.
Faz parte do processo, pelo que percebi…
Após o almoço, o Aiko deu-nos três horas para relaxar.
«Podem dormir lá fora na rede, apanhar sol na esplanada, ler um livro na biblioteca, passear pela colina ou ir até à praia, sentar junto à piscina ou, simplesmente, fazer nada. Aproveitem para relaxar.»

Eu?
Fui para a biblioteca!
Foi amor à primeira vista… um livro conquistou-me; estava quase a terminá-lo.
Se bem que nem precisava dessa desculpa…
Adoro aquela biblioteca! Sentar-me na esplanada, a sentir o sol e a brisa a namorarem a minha face é por si uma experiência digna de viver!
Adorei!
A esplanada, a biblioteca, o sol, a brisa e o fim do livro…
Senti-me leve, a flutuar; feliz e capaz de tudo!
Nunca me senti assim…
Quando chegou a hora, segui para a sala de yoga. Quando lá cheguei, pensei que seria mais uma sessão de meditação – já estavam todos sentados no chão e em círculo.
Como estava enganada!
Como sempre, começámos pela meditação, ou melhor, exercício respiratório…
No entanto, a actividade era dança.
Dançar‼! Adoro dançar!
E já não danço há anos; já me tinha esquecido o quanto amo dançar.
Foi uma experiência desconcertante!
Adoro dançar e, mesmo assim, senti-me a perder a leveza, que trazia da biblioteca.
Porquê?

«Fechem os olhos e sintam a música. Não forcem movimentos. Lembrem-se que a dança é a expressão corporal das emoções que a melodia desperta em vocês. Por isso, não controlem o corpo. Deixem-no fluir! Deixem-no libertar essas emoções!»
Libertar emoções?! Como?
«Dançar é entregar-se ao movimento. Dançar é libertar-se daquelas emoções que não se permitem sentir ou viver. Sintam a melodia. Deixem que vos desperte.»
Senti os olhos a encherem-se de água. Senti as lágrimas a deslizar.
Parecia uma fonte natural a brotar dos meus olhos.
Fugi!
Saí da sala a correr, rumo ao nada. Não sabia para onde ir. Só sabia que não queria estar ali. Não queria sentir-me assim.
Corri pelos caminhos daquela colina sem rumo… Apenas queria afastar-me daquela sala.
Dei por mim junto a um pequeno lago, escondido no meio das árvores. Sentei-me numa rocha, junto ao lago, e ali fiquei, por horas.
A olhar para o lago, senti um aperto no coração tão forte…
«Preciso de ouvir a voz dele.» - procurei o telemóvel - «Porra! Deixei-o no tipi.»
Fechei os olhos e, sem me aperceber, repeti vezes sem conta o exercício respiratório do outro dia.

O ar frio a entrar, a aquecer dentro do meu corpo. E, logo, libertava ar quente, esvaziando o meu abdómen, o meu tórax.
A certa altura, senti que também o crânio se esvaziava, quando expirava. Senti o meu corpo todo a acalmar. A fonte secou. Ouvi a voz do Diego a perguntar: onde está a Eliana espontânea e alegre, que eu tanto amo?
Abri os olhos. Parecia estar ali à minha frente. Queria tanto abraçá-lo, naquele momento! Não! Não estava ali. A fonte brotou novamente.
Ouvi passos…
Aproximou-se, sentou-se ao meu lado e olhou para o lago em silêncio!
«Desculpa!»
Com a voz embargada, soltei aquela palavra. Sentia tanta vergonha!
«Tranquila!»
E ficou ali, ao meu lado, em silêncio.
Eu… tentava perceber que raio se estava a passar. Adoro dançar. Então, por que motivo me bloqueava a dançar?
A lembrança da voz do Diego veio-me à mente, novamente.
Nos últimos tempos, ele estava sempre a dizer para deixar sair a Eliana espontânea e alegre, por quem se apaixonou. Respondia sempre com um seco: sou a mesma pessoa. E não é verdade!

Afastei-me de alguns amigos…
Afastei-me e nem sei porquê!
A verdade é que esse movimento de fuga afastou-me de mim mesma; bloqueou a minha alegria, o meu lado mais brincalhão, mais criança!
E porquê?



E isso é vida!

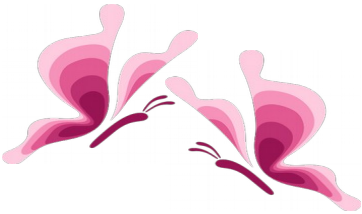
Aquela pergunta gritava dentro de mim...
Tanto gritava que ressoou para a atmosfera.
«Porquê?!» - sorriu - «Por causa dos monstros que vivem apenas na tua mente!»
«O quê?»
«Eliana, pareces uma criança assustada, que se esconde atrás de um muro alto construído à custa das crenças, das mágoas, das vivências e dos medos dos outros. Tudo o que te recorda algo que te levou a esconder, assusta-te! E isso é bom! É assim que consegues iluminar essa sombra dentro de ti. Ao iluminar, aprendes a lidar com ela.»
Senti-me nua, naquele momento. Como podia ele dizer aquilo?
«Sombra?»

«Sim. Todos nós, sem excepção, temos um lado que projectámos para os outros; aquele lado que temos orgulho de mostrar, de exibir. E, também temos, um lado que escondemos dos outros, ora porque temos vergonha ora porque temos medo de o viver.»
«Estás a falar de qualidades e defeitos?»
(sorriu) «Todas as qualidades são defeitos e todos os defeitos são qualidades. Por isso, prefiro chamar-lhes características. Não são positivas nem negativas, mesmo que tu as vejas de forma positiva ou negativa.»
«Então, estás a falar de quê?»
«Estou a falar do nosso lado Sol e do nosso lado Lua; o nosso lado luz e o nosso lado sombra. Utilizando as tuas palavras, temos qualidades e defeitos nos dois lados, se bem que aceitámos mais facilmente as qualidades e defeitos que mostrámos aos outros. Já as qualidades e defeitos do nosso lado sombra são mais difíceis de aceitar, talvez pela nossa educação ou experiência de vida. Por isso, sentimos necessidade de os esconder, bem fundo dentro de nós.»
Voltei ao lago. Não conseguia perceber o que dizia. Eu não me escondia. As lágrimas voltavam a percorrer a minha face. Chorava e não sabia porquê. Quando ele falava, ouvia-o com toda a atenção e rejeitava o que me dizia, sem saber o porquê.

«Eu…» - limpei as lágrimas - «Eu não sei o que se passa comigo. Não entendo…» - engasguei-me - «Não…» - senti a mão dele a pousar na minha; puxou a minha atenção para o toque - «Sinto-me perdida! Completamente perdida! Não entendo o que se passa comigo. Nem sei o que estou aqui a fazer. Adiei a minha vida por duas semanas, para vir para aqui e não faço ideia porque vim.»
«Eliana, vieste porque precisavas de te afastar de tudo o que fez sentido para ti e que não faz mais. Estás em desconstrução. E isso é vida!»
«Ah, que bom! Se viver é isto, para quê viver?»
«Nem tu acreditas nisso!» - encolhi os ombros - «A vida consiste em construir, desconstruir e reconstruir quem somos através da aprendizagem. Habitualmente, a construção ocorre de forma inconsciente e reactiva; a desconstrução empurra-te a questionar o que tens, para perceberes o que é que faz sentido para ti e o que deixou de fazer. Está a acontecer porque tu queres! Mesmo assim, assusta desconstruir o que sempre fez sentido para nós.»
«Como assim? Eu não quero sentir-me assim!»
«O país, a cultura e a família em que nasceste, as pessoas com que te relacionaste, as experiências que viveste, a educação que te deram e os medos que foste desenvolvendo ao longo da vida criaram uma personalidade; criaram um alguém à volta de

alguém. E hoje, esse alguém está a gritar «não é isto que eu quero fazer, não é esta vida que eu quero ter», porque há coisas que vês como identidade própria que não fazem sentido para ti e queres libertar-te disso.»
«Porquê?»
«Porque estás a partir paredes. Também te sentirias perdido dentro de uma casa virada do avesso, certo?»
«Talvez. Mas…» - não sabia mais o que dizer.
«Estás a deitar abaixo os muros que foram construídos para proteger aquilo que és, na tua essência, daquilo que tu pensas ser, das camadas que foste acumulando para corresponder às expectativas dos outros e para te proteger dos desafios que te amedrontavam. Como poderias não estar perdida? Estás a derrubar as paredes que constituem a tua área de conforto. Queres sair dela sem sentires estranheza ou sem te inquietares com o desconhecido? O caos torna a vida mais simples assim que tu aceitas o que esta te traz e, principalmente, assim que vives de forma autêntica. Foca a tua atenção na inspiração e na expiração e entrega-te a esse sentimento de desnorte. Deixa que ele te leve até ao âmago do teu ser! Quando lá chegares, vais sentir-te em paz! Nesse momento, flui como o rio em direcção ao mar, plana como a águia ao colo do vento e deixa

levar-te pelo amor que faz de ti um ser especial e único!»
«E como é que lido com tudo isso? Há coisas que são contrárias a tudo em que sempre acreditei.»
«A contrariedade faz parte da vida! Não te preocupes com ela. Percorre o teu caminho com sentido.»
«Sentido?! Nada disto faz sentido! Por que motivo chorei quando comecei a dançar? Adoro dançar. Não faz qualquer sentido!»
«E faz sentido continuar a viver da forma que tens vivido?»
«Não!»
«Então, porque continuas presa a uma vida que já não faz sentido?»
«Não sei!»
«Olha, está a chegar à hora do Temascal. Vem comigo! Ofereço-te uma experiência que te vai deixar mais leve e relaxada.»
«Te o quê?»
«Temascal!» - riu - «É uma cerimónia sagrada dos nativos americanos. É libertador! Talvez te ajude a perceber o que se passa contigo! Vamos?»
«Está bem.»



Amo-te!

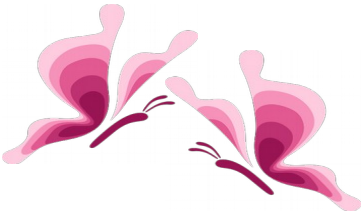
No regresso, ao passar próximos aos tipis, o Aiko disse-me para trocar de roupa, para o Temascal.
«Bikini?!»
«Sim.»
«Mas essa cena que falaste é na piscina?»
(riu) «Não não!»
«Então?!»
«O Temascal é um género de sauna na Natureza.»
«Sauna na Natureza?!»
«Sim. O Temascal é uma estrutura pequena, redonda e fechada, construída de forma artesanal. Usamos pedras quentes, ervas medicinais e água. A água é derramada sobre as pedras, onde estão assentes as ervas medicinais. Assim, as pedras libertam um vapor que purifica o corpo e a mente, para além de elevar o espírito.»
«Ah ok. E onde realizam o Te…»
«O Temascal?»

«Isso!»
(riu) «Conheces o sopé da colina, onde está a biblioteca?»
«É lá? Junto à base da colina?»
«Sim.»
«Ok. Então, vou trocar de roupa e vou lá ter.»
«Nas calmas. Ainda vou trocar de roupa e devem estar a terminar os preparativos.»
«Ok. Até já.»
«Até já.»
Separamos caminhos.
Quando entrei no tipi, vi o telemóvel esquecido em cima da manta.
Queria tanto ouvir a voz do Diego.
Prometi a mim mesma não ter contacto enquanto estivesse no Eu.
Quando peguei no telemóvel, vi que me tinha enviado uma mensagem.
«Sei que me pediste para não falar enquanto estivesses no retiro, mas hoje senti-me estranho e tu não me saiste da cabeça; só para ter a certeza que estás bem. Amo-te!»
Não consegui resistir. Marquei o número dele. Atendeu ao primeiro toque.
«Eli! Eli!»
«Olá Di!»
«Estás bem?»

«Sim, estou. Estou bem.» - sorri - «Sinto-me estranha, mas sim estou bem. E tu? Não precisas de te preocupar. Eu estou bem.»
«Hoje, foi muito estranho. Tenho pensado em ti, todos os dias. Sinto a tua falta, sempre. E, hoje, foi diferente. Senti um aperto no coração e não parava de pensar em ti. Sempre que pensava em ti, sentia desespero. Por isso, enviei a mensagem. Estás bem, mesmo?»
«Estou! Di»
«Sim.»
«Tu sabes que te amo, não sabes?»
«Sei!» - riu - «Sei sei, meu amor. Eu sei que tu me amas. Se calhar, sei melhor do que tu! Pelos vistos, tu estás a acordar.»
«A acordar?! Arre! O Aiko está sempre a dizer isso!»
«Quem?»
«O Aiko. É um dos fundadores do Eu. Ele tem sido uma grande ajuda. Percebeu que me sentia um peixe fora de água, aqui, e tem ajudado muito na minha adaptação. E… e…»
«E?»
«Eu não sei… ele tem ouvido e tem colocado algumas questões que são difíceis de responder, mas que me fazem pensar e questionar muita coisa na minha vida… a verdade é que hoje não foi um dia muito fácil.»

«Porquê? O que é que aconteceu?»
«Nem sei o que aconteceu. O dia começou muito bem. Sentia-me feliz, leve, quase a flutuar. E, depois, não sei o que se passou.»
«Como assim?»
«Sentia-me mesmo muito bem e, depois…» - suspirei - «Não sei; tivemos uma actividade de dança e não sei o que aconteceu comigo. Tive um ataque de choro, senti-me desesperada e fugi da sala. Corri colina abaixo e nem sei muito bem onde fui parar. E não sei porquê! Sempre adorei dançar. E sentia tanto a tua falta; queria ouvir a tua voz. E mais uma vez, fui apanhada pelas lágrimas. Não sei! Não sei o que me deu!»
«Espera! Tu começaste a chorar por causa de uma actividade de dança? E não sabes, mesmo, o que se está a passar, Eli?»
«Não! Eu não faço a menor ideia. Eu adoro dançar. Tu sabes isso! Por isso, não entendo por que razão me senti como me senti.»
«Como é que te sentiste?»
«Eu senti um desespero, senti-me perdida, senti medo. Por isso, fugi da sala. Eu não sei o que aconteceu. E, quando parei, só queria ouvir a tua voz; só queria estar contigo. Se calhar, foi aí que tu sentiste o aperto no coração… sei lá!»
«Espera! Quem és tu? Onde está a minha Eli? A minha Eli não acredita nessas coisas de sentir os outros à distância! Onde meteste a minha Eli?» -

riu.
«Palhaço! És tão palhaço!» - acompanhei-o na risada.
«Parece que o retiro te está a fazer bem. Foi boa ideia ires para o meio do monte!» - e a risota continua.
«Pára!»
«Olha, meu amor, eu sei que tu me amas e eu também te amo! E tu sabes, melhor do que ninguém, o porquê de teres chorado e o porquê de te sentires perdida e desesperada, nessa actividade. Tu sabes; podes não querer assumir, mas sabes! Só tens que aceitar.»
«Estás a falar de quê? Tu sabes que amo dançar. Isso não faz qualquer sentido!»
«Exactamente por isso!»
«Oh meu Deus, já estou atrasada. Tenho que ir. Desculpa Di, mas tenho agora uma actividade.»
«Tudo bem. Esta conversa é longa e podemos falar sobre isso mais tarde. Vai lá à tua actividade.»
«Sim. Di, adorei ouvir a tua voz.»
«Eu também, meu amor. Beijo.»
«Beijo!»

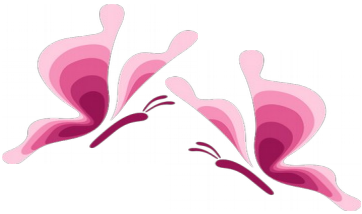


Temascal

Vesti o bikini e o saree; saí a correr, em direcção ao sopé da colina.
Quando lá cheguei estavam a entrar para a sauna.
O Aiko esperou por mim, à entrada.
«Estás bem?
«Sim. Desculpa. Estive a falar com o Diego e perdi a hora!»
«Tranquila! Agora, é hora de ir para dentro... para dentro de ti!» - piscou o olho.
«E da sauna também.» - sorri - «E de gatas!»
Sim! A entrada para o Temascal é de gatas. Tão estranho!
Já lá dentro, o Aiko relembrou-nos da importância de uma respiração consciente e completa.
Guiou-nos, durante os primeiros minutos...
«Recordem-se que o grupo roda, para que todos possam sentir o que é estar no "útero" da Terra.

O silêncio, o aroma das ervas medicinais, a música tribal e a oração murmurada de uma das mulheres, que organizaram o Temascal, empurravam-me para um sono profundo, se bem que consciente do meu corpo, da minha respiração e do que me rodeava. O vapor aumentava a minha temperatura corporal; a terra húmida e fria mantinha-me focada. A lama já cobria o meu corpo.
Estava a conseguir focar na minha respiração, ao ponto de diminuir o ritmo – ventilava pausada e profundamente. Ouvir a voz do Diego tranquilizou-me!
Sentia-me a flutuar! E, por vezes, era invadida pelo peso da culpa. Mas culpa de quê?
Como um flash, vi o Diego no escuro, sentado com a cabeça encostada a uma almofada. Parecia morto! Tentei acordá-lo e não reagia! A minha respiração acelerou e mergulhei num desespero incontrolável. Estava a hiperventilar! Abri os olhos, quando senti o Aiko. Puxou-me para a porta.
«Eliana, foca na tua respiração; inspira, sustém o ar e expira lentamente. Sente a brisa que vem lá de fora!»
«Quero sair daqui!» - estava em pânico - «Quero sair daqui!»
«Vamos!»
Quando cheguei cá fora, deitei-me na terra. Fiquei assim, por alguns minutos.

Ele estava em silêncio, sentado no chão, ao meu lado. Deu-me tempo para acalmar.
«O que é que te assustou tanto?» - levantei-me e fitei o horizonte. - «Estavas tão serena. Senti que te deixaste levar pela experiência. O que aconteceu?»
«O Diego… pensei que estava morto… senti que o tinha matado.»
«Falaste com ele há pouco. Ele está bem.»
«Não foi hoje. Preciso…»
«Vem comigo!» - levou-me até ao balneário - «Um banho de água fria vai ajudar-te a acalmar.»
A água fria gelou o meu crânio e o meu corpo… resultou, acalmei! Usou o meu saree para me secar e cobrir. Levou-me até ao tipi. Vesti uma roupa quente e fui ter com ele à entrada do tipi. Sentei-me ao lado dele, nas almofadas que atirou para o chão.
«Desculpa! Mais uma vez estrago uma actividade com as minhas cenas.»
«Nada disso. Diz-me lá o que te deixou tão descontrolada.»
Respirei profundamente. Tentava ganhar coragem. Sentia vergonha.
«Eliana, sem medo! Só assim posso ajudar-te a libertar esse peso que te descontrola.»
«EU QUASE MATEI O DIEGO!»



Há quantos anos?

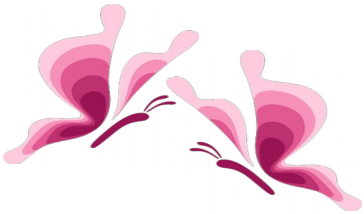
Voltava a sentir a minha respiração a descontrolar-se…
Respirei profundamente
«Não o matei, mas matei o sonho dele. Ele é infeliz por minha causa!»
«Foi ele que te disse isso?»
«Não! Ele nunca diria isso. Mas é verdade!»
«Isso é apenas o que tu acreditas ser verdade. Fala-me dos factos.»
«Ok! Queres factos? Facto número um: o Diego tinha um futuro brilhante à frente dele, como bailarino, e teve que abandonar a dança por minha causa.»
«Isso não é um facto. Isso é a tua percepção e, também, julgamento do que tu pensas ser verdade.»
«Como assim?»

«Eliana, o facto é a acção; não é a sua consequência. Por isso, qual foi a tua acção que, no teu entender, levou o Diego a abandonar a dança e a falhar esse futuro brilhante?»
«Eu… eu quase o matei num acidente de carro. Eu saí daquele carro sem um arranhão, mas ele… ele esteve meses no hospital, teve uma recuperação difícil e ficou com uma lesão que o afastou da dança.»
«Então, o facto aqui é o acidente de carro. Foste dada como responsável pelo acidente?»
«Claro que fui culpada. Nunca devia ter pegado no carro. Estava cansada e nem dei conta do outro carro a aproximar-se. Devo ter adormecido.»
«Perguntei se foste dada como responsável? Não perguntei se te sentes culpada… isso já deu para perceber que sim. O que é que disse a polícia?»
«A polícia? Nem quis saber! O Diego estava no hospital! Achas que quis falar com a polícia?»
«Sem querer desculpar-te, quando acontece um acidente, o sentimento de culpa de quem conduz é natural, principalmente quando há feridos. No entanto, não quer dizer que tenha fundamento. Por isso pergunto, foste dada como responsável pelo acidente?»
Engoli em seco. Sabia que o outro carro circulava em contramão. Sabia que o outro condutor estava sob efeito de álcool e nem tinha carta de condução.

Sabia que o outro carro circulava a alta velocidade. E, mesmo assim, não conseguia libertar-me daquela culpa.
«Vejo que não!»
«Eu quase matei o Diego. Eu insisti em viajar, mesmo estando cansada. Ele tinha bebido. Não podia conduzir. Ele quis passar a noite num hotel e eu insisti em viajar, mesmo assim. Por isso estávamos ali, naquele momento!»
«Eliana, se insistes em carregar essa culpa, ninguém pode tirar-te esse peso de cima. Só tu podes fazê-lo. Para isso, precisas aceitar que se tratou, apenas, de um acidente.»
«Acidente ou não, eu é que estava a conduzir.»
«Verdade! No entanto, o acidente aconteceria com qualquer outra pessoa ao volante.» - esperou pela minha reacção, mas nem olhei para ele - «Foi por isso que a dança te deixou tão nervosa?»
«A dança?»
«Sim. Associas a dança ao acidente e à suposta infelicidade do Diego?» - repreendi-o com o olhar - «Digo, suposta infelicidade, porque não acredito que seja infeliz, de verdade.»
«Eu não gosto de dançar sem o Diego.»
«Porque achas que não mereces sentir a felicidade que sentes quando danças? É a tua penitência pelo grande pecado por estar ao volante durante o acidente que o feriu? O acidente também te tirou o futuro brilhante que tinhas na dança.»

«Fui eu que desisti da dança.» - suspirei - «Não gosto de dançar sem o Diego.»
«Ele queria que deixasses de dançar?»
«NÃO! Ele sempre me motivou a continuar a dançar. Eu é que não quis continuar… não gosto de dançar sem ele!»
«Eu vi a felicidade que sentiste quando começaste a dançar. Tu amas dançar. Não queres dançar, porque te sentes culpada por ele não poder dançar. E não és! O que aconteceu foi apenas divine timing, my dear! Nada mais! Dizeste que saíste ilesa do acidente…» - sorri - «Ele ficou no hospital, uns meses e teve uma recuperação difícil. Ficou com uma lesão. E tu? Tu ficaste ferida e nem deste conta. Estás presa a uma cama nos cuidados intensivos. Há quantos anos?»
«Quantos anos?»
«O acidente…»
Procurei na minha memória aquele dia…
«Faz hoje 10 anos… meu Deus! 10 anos!»
«Estiveste em coma estes anos todos. Parece que está na hora de despertar, minha querida! Nada te serve continuar nessa ilusão! O décimo ano abre-te um portal para saires da ilusão. Resta-te escolher! Se escolheres sair, talvez consigas ser mais feliz. Se escolheres manter-te na ilusão, ficas mais uns tempos ligada às máquinas! Então, vais escolher o quê?»

Fiquei em silêncio.
Aquela culpa que carregava no meu peito…
Aquela culpa tinha-me afastado do que mais amava… a dança!
Depois do acidente, eu fechei-me para a vida. Vivi obcecada com a recuperação do Diego.
Penso que queria que recuperasse a cem por cento, mais do que ele.
Olhando para trás, fui eu que insisti para fazer todos os tratamentos. Eu é que lhe dizia que era possível voltar a dançar. Era eu que insistia que o nosso sonho era possível.
Nesse tempo todo, perguntava-me, vezes sem conta, se eu tinha ensaiado, se já tinha encontrado outro parceiro de dança…
Eu inventava desculpas, porque não queria outro parceiro. Queria que o Diego voltasse a ser o meu parceiro de dança. Eu queria curá-lo! Queria que aquela lesão deixasse de existir, porque só assim conseguiria perdoar-me por causa do acidente.
E isso não aconteceu!



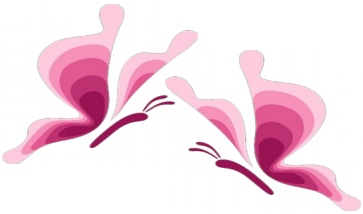
Eu sei, meu amor!

Afundei-me! Afoguei-me na culpa!
Isso acabou por me afastar de amigos, da família, até do próprio Diego.
Aliás, acabou por me afastar de mim mesma – frustrada, em constante conflito, a lutar contra mim mesma, a julgar-me, a criticar-me.
Eu não…
Parecia que…
Parecia que não tinha direito a viver, não tinha direito a ser feliz, não tinha direito a dançar, não tinha direito a nada…
Aquele acidente… fiquei ali… amargurada!
Já não sabia dar voz à mim mesma.
Já não sabia brincar, já não sabia rir, já não sabia sonhar!
Como é que ele aguentou isto, tanto tempo?
Porquê? Porquê aguentar isto, tanto tempo?
O telefone tocou…

«Di»
Ele nem tempo lhe deu para dizer olá.
«Desculpa estar a ligar. Só quero dizer que te amo e que estou aqui para ti, para o que precisares. Eu quero que sejas feliz! Eu sei que não consegues ser feliz, há muito tempo. E isso é, em grande parte, por minha causa. Eu quero que saibas que nunca fui tão feliz, como sou agora.»
Não consegui dizer nada. Só chorei. Chorei compulsivamente! Era uma sensação tão estranha! Ele a ligar-me àquela hora, para me dizer aquelas palavras… Não conseguia perceber como…
Depois de muito soluçar, consegui dizer "Desculpa". Foi imperceptível, mas ele percebeu.
«Eu sei, meu amor! Não és culpada de nada. Nunca foste.»
«Fui eu que insisti que fossemos para casa.»
«Não, minha querida. Tu querias ficar em casa dos teus amigos. Eu insisti para irmos para um hotel, ali perto. Íamos na direcção do hotel, que ficava a dois ou três quilómetros, quando»
«Não! Eu recordo-me de discutir contigo. Falaste no hotel e eu disse que era melhor ir para casa.»
«Sim! Disseste que se fosse para conduzir, mais valia ir para casa. Não vias lógica conduzir até ao hotel, quando podíamos ficar em casa dos teus amigos. Por isso, se era para conduzir, mais valia ir directo a casa.»
«Não! Eu lembro-me!»

«Confundiste tudo. A única coisa que te lembravas daquele dia era o choque e o desespero, quando recuperaste os sentidos e não me conseguiste acordar. Entraste em pânico! E isso acabou por te baralhar ainda mais. Não foste tu que insististe pegar no carro, àquela hora. Fui eu. E como tinha bebido, tu aceitaste com a condição de conduzires tu. Fizemo-nos à estrada e, a meio caminho, surgiu um carro do nada, em contramão. Tu não tinhas como evitar. Nem tu nem ninguém.»
«Mas… tu… a dança… eu…» - suspiro!
«Aconteceu porque tinha de acontecer! Há muito que ponderava deixar a competição. Tu sabes isso! Já tínhamos falado, várias vezes. Já não era o nosso sonho!»
«Di… sei que queres ajudar-me, mas eu quase te matei.»
«Meu amor, eu estou vivo! E tu também! Nada mais interessa!» - as lágrimas voltaram - «Surgiu, de uma forma abrupta, o motivo que precisávamos para dar o passo rumo aos nossos sonhos. É verdade, mesmo assim o acidente guiou-nos de volta ao nosso caminho. Sou feliz a ensinar a sonhar, através da dança! Sou feliz, como nunca fui.»
«És feliz?!»
«Sou feliz! Todos os dias, tenho a bênção de te ter ao meu lado e fazer o que mais amo, com o teu apoio incondicional. Como poderia ser infeliz?»

«Mas eu tenho sido tão difícil… há anos que não sou…»
«És a minha companheira de vida. E eu sou o teu companheiro de vida. Por isso, ajudamo-nos nos bons e nos maus momentos. Nunca foste responsável por aquele acidente. Muito menos, pela minha lesão. Ou pelo fim do meu sonho. O meu sonho não morreu. Transformou-se num sonho mágico e maravilhoso. Sonho esse que te inclui, nos bons e nos maus momentos.»
«Oh! Como é que tu me aturaste estes anos todos?»
«Eli, só tu não vês a mulher maravilhosa que és. E apenas por não te permitires ver o que criaste, desde o acidente que achas que nos afastou da dança. Há muito tempo tínhamos entrado noutro tipo de dança…»
«Oh!» - revirei os olhos.
«Não revires os olhos.» - o Diego conhece-me tão bem - «O trabalho que fazes é uma forma de dança. Só não inclui música nem coreografias. É uma dança muito mais livre e com maior impacto na vida das pessoas. Tu lidas com as pessoas de perto; ajudas as pessoas a encontrar um rumo na vida delas; tu promoves o bem-estar de quem te procura. E, por causa dessa culpa, ignoras a felicidade que dás e recebes às e das pessoas que te rodeiam. Acredita mais em ti! E liberta-te dessa ilusão, a que te entregaste há anos.»

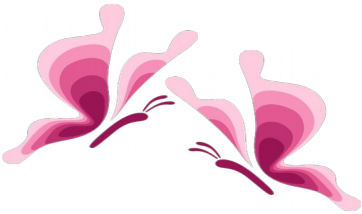


Ligada às máquinas!

Adormeci a falar com ele!
Quase parecia que estávamos juntos, no mesmo quarto, na mesma cama.
Sentia o respirar dele. Cheguei mesmo a sentir o calor do corpo dele.
Quando acordei, no dia seguinte de manhã, fui tomar um banho e, depois, caminhei até ao lago.
Andei às voltas. Não sabia como tinha ido lá ter, por isso tentei fazer o mesmo percurso que tinha feito com o Aiko, no regresso.
Quando consegui encontrá-lo, sentei-me na mesma rocha do dia anterior e fechei os olhos. Deixei-me ficar ali, em silêncio, desligada de tudo. Faltei à aula de yoga, faltei às actividades todas.
Nem comi. Não dei conta. Não dei fé. Não dei falta!
Passei o dia todo, em cima daquela rocha.
Quando estava a retornar ao tipi, encontrei o Aiko.

«Finalmente! Estava a ver que nos tinhas deixado sem te despedires.» - abriu o sorriso sincero, característico nele.
(sorri) «Não. Senti vontade de estar sozinha. Só isso! Precisava de desligar. Precisava de estar comigo.»
«Quem és tu? Eu não te conheço.»
Dei uma gargalhada.
«Pois! Eu também não.» - continuei a rir.
«Então?»
(suspirei) «Lembras-te de quando estivemos a falar, junto à piscina?»
«Sim.»
«Sobre maltratar os meus…» - suspirei novamente - «Tenho uma vida maravilhosa e há dez anos deixei de ter consciência da vida maravilhosa que tenho. E tudo devido a esta culpa que carregava… deixei de conduzir; deixei de conduzir a minha própria vida. Passei a ser um atrelado dos outros. Apenas por me sentir culpada por algo que, como tu disseste tão bem ontem, foi apenas um acidente. E, hoje quando estava no lago, percebi que atirei para cima dos meus a culpa de não ser feliz. Por isso os maltratava. Por isso me sentia mal e perdida, em casa, sentia-me sem valor. Porque tinha desistido de viver.»
«Ligada às máquinas!?»
«Ligada às máquinas!»

As lágrimas escorreram-me pela face.
«E agora? Que vais fazer?»
«Agora, vou dar o próximo passo na minha vida. Vou arrumar as minhas coisas, para me ir embora amanhã. Mas, em vez de ir num veículo conduzido por outra pessoa, vou eu a conduzir o meu próprio veículo. Quase como símbolo de ser eu ao volante da minha vida. Só que para isso, preciso da tua ajuda.»
«De que precisas?»
«Preciso de alugar um carro. Mas tem que ser um que possa entregar no norte.»
«Eu levo-te à cidade! Mas antes, vais comer alguma coisa. Combinado?»
«Comer?! Pois! Devia comer alguma coisa. Ainda não comi nada, hoje.»
(esboçou um sorriso malandro) «Quem és tu, mulher? Passaste um dia inteiro sem comer carne ou peixe e nem deste conta?!» - gargalhou.
(sorri) «Bem, espero ainda saber conduzir! Depois de tantos anos sem pegar num carro… não sei!»
«Claro que sabes! Está guardado na tua memória muscular! Tranquila!»
«I hope so!»



De volta, Eu!

«Eli!»
«Di!»
Não dava para acreditar; ele estava ali! Aproximei-me dele. Abracei-o com toda a força.
«Que estás aqui a fazer?»
«Olha, depois da nossa conversa de ontem, achei que era boa ideia vir ter contigo… vir buscar-te. Assim, podemos fazer a viagem de volta. Quem sabe, conduzes um pouquinho!?» - parecia apalpar terreno; eu ri - «Estás a rir porquê?»
«Sabes, ia sair com o Aiko.» - olhei para trás e percebi que o Aiko tinha desaparecido - «Ele… bem, não interessa! Ele ia levar-me ao centro da cidade para alugar um carro.»
«Ias de carro? Sozinha?!»
«Sim. Mas prefiro fazer a viagem na tua companhia.»
(sorriu) «E levas o carro?»

«Sim. Mas só amanhã. Pode ser?»
«Claro!»
«Ficas comigo no tipi.»
«Tipi?»
«Sim! Vais adorar. São tendas típicas dos nativos americanos.»
«Eu sei, eu sei. Isso é muito fixe!»
Voltamos para dentro. Mostrei-lhe a casa principal, depois descemos para a piscina, rumo ao tipi. Adorou. Ficou admirado. Aquele tipo de local era mais ao gosto dele.
«Aiko.»
Aproximou-se, sorridente. Apresentei o Diego.
«Olá Diego. Muito gosto. Já ouvi falar muito de ti.»
«A sério?»
«Sim. A Eliana estava cheia de saudades tuas, mas não queria admitir. Parece que veio com uma condição de não falarem enquanto cá estivesse!» - piscou o olho, com cara de gozo; o Diego riu.
«Sim. Ela também tem esse lado mais sombrio!» - brincaram com a minha paranóia.
«Aiko, há algum problema o Diego ficar no tipi, comigo?»
«Problema?» - sorriu - «Oh minha querida, só tu podes responder à tua pergunta.»
«Sim, eu sei. Por mim, ele fica. Mas não sei! É preciso pagar alguma coisa?»

«Por uma noite? Claro que não! Fiquem à vontade. Já agora, estamos a preparar um jantar de despedida. Estão os dois convidados.»
«E ainda dá tempo para me refrescar? Estou há mais de seis horas dentro de um carro!»
«Tranquilo. Vai tomar um banho, trocar de roupa e, depois, juntam-se a nós. A Eliana já conhece a casa. Vamos jantar na cozinha de cima. Até já!»
Adorei a surpresa do Diego. E, mais uma vez, ele fazia o que eu queria. Não me permitia querer, todavia, lá bem no fundo, eu desejava regressar na companhia dele.
Enquanto tomava banho, esperei por ele à saída do tipi, sentava nas almofadas. Lembrei-me das palavras do Aiko sobre abrir-me à mudança e de me permitir sonhar…
Senti vontade de rir! Rir às gargalhadas!
Lembrei-me da estranheza que senti, quando cheguei ao Eu.
Tão diferente! Tão desconfortável. Estranho demais!
Era desconfortável, porque estava longe dos que amava.
É junto dos que amamos que nos sentimos seguros.
E, quando nos afastámos deles, sentimo-nos perdidos.

Era estranho demais porque, no meu caso, era ao contrário.
Sentia-me segura longe dos que amava. Junto dos que amava sentia-me perdida!
Perguntei-me, tantas vezes, porquê!
Sentia-me a viver no caos…
Como podia sentir-me perdida, junto dos meus?
Era desconcertante!
E hoje, sinto que me encontrei nos braços do Diego.
Quando me abraçou, tudo se encaixou nos devidos lugares.
Tudo o que parecia tão conflituoso, doloroso e contra natura; tudo ganhou sentido!
Percebi, ali sentada a olhar para a natureza, que fui para o Eu à procura de forças para lidar com o que sentia.
Fui para o Eu para recuperar a minha capacidade de lidar com as minhas emoções… as minhas e as dos outros.
Durante oito dias seguidos, entreguei-me às emoções.
Fluíam de forma natural e constante.
Não tentei bloqueá-las, como tantas vezes fazia em casa.
Aquele pequeno exercício desviou-me da minha mente crítica e julgadora.

Desviou-me do medo, da frustração, da infelicidade que insistia em viver.
Foquei a atenção noutra coisa – uma simples tarefa de testemunhar o que pensava, sentia…
E assim, permiti-me libertar e mergulhei em mim.
Mergulho, que acordou a consciência necessária para me libertar do que não fazia sentido.
Enfim, o desnorte que me levou ao Eu, permitiu-me ver a minha vida, os meus entes queridos, a mim mesma de uma forma diferente, mais descontraída, mais liberta de culpas, crenças, preconceitos e de pré-conceitos do que é suposto viver ou ser.
Por isso, precisei acordar as memórias escondidas, num local sombrio do meu ser, para tomar consciência dos factos existentes na visão que insistia em guardar de acontecimentos dolorosos do passado, para conseguir seguir em frente.
Aquele tempo no Eu, permitiu-me sair da minha zona de conforto, para começar a ver o mundo de forma diferente, de uma forma que não sabia muito bem o que era, se bem que me inspirava a sonhar, a sentir, a amar, a ser Eu, sem paralisar frente aos traumas do passado.
«Di!»
Estava ali, especado, a olhar para mim. Estava tão embrenhada nos meus próprios pensamentos, que nem dei conta dele chegar.

«Adoro ver-te no teu mundo!» - sorri - «Finalmente, voltaste a ti!»
Como tinha razão!
Sentia-me Eu, pela primeira vez, em anos.
«E foi preciso vires para o Eu, para te sentires Tu e regressares a Nós!»
Não segurei a gargalhada.
«Ai! Só tu!»
«Tu também! És pior do que eu.»
«Eu?! Não! Nunca seria capaz de dizer que Eu vim para o Eu para me sentir Eu outra vez!»
Aquela e outras brincadeiras, trocadilhos e piadas acompanharam-nos pela noite fora, durante a viagem de regresso a casa e por toda a vida!

«»

Sinto-me grata por todos vocês que cruzam o meu caminho diariamente.
A escrita é a minha forma de tocar o vosso coração, pois são vocês que inspiram as mensagens que partilho.

«»

Depois de uma vida na sombra dos outros, o desânimo tomou conta dela.

Algo dentro de si a empurra.

Eliana quer libertar-se do sentimento castrador, que a impede de abraçar a vida de verdade.

Mesmo assim, sente que ali não conseguirá fazê-lo. Próximo de todos que maltrata a cada dia.

Refugia-se numa quinta de retiro espiritual.

Nunca acreditou nesse tipo de coisas.

É com essa atitude que entra no Eu.

Logo percebe que os preconceitos que carrega, apenas a impedem de prosseguir o seu caminho.

Depois de muito questionar, começa aos poucos a aceitar a graça que recebe de cada minuto de vida.