

Projeto de gravação áudio

# **Relaxamento e Experiências Guiadas**

A mensagem de Silo

junho de 2014 - Porto



**ÍNDICE**

INTRODUÇÃO .....	6
Sobre o Relaxamento.....	6
Sobre as Experiências Guiadas.....	6
Silo (1938-2010).....	6
A mensagem de Silo.....	7
Bibliografia .....	7
RELAXAMENTO .....	8
RELAXAMENTO FÍSICO EXTERNO (1ª parte).....	8
RELAXAMENTO FÍSICO EXTERNO (2ª parte).....	9
RELAXAMENTO FÍSICO INTERNO .....	11
RELAXAMENTO MENTAL.....	12
EXPERIÊNCIA DE PAZ.....	13
EXPERIÊNCIAS GUIADAS .....	14
I. A criança.....	14
II. O inimigo.....	16
III. O grande erro.....	18
IV. A nostalgia .....	22
V. O par ideal.....	24
VI. O ressentimento .....	28
VII. A protetora da vida.....	32

VIII. A ação salvadora .....	34
IX. As falsas esperanças .....	39
X. A repetição .....	42
XI. A viagem .....	45
XII. O festival.....	48
XIII. O animal .....	52
XIV. O trenó .....	55
XV. O vasculhador .....	59
XVI. A descida .....	61
XVII. A subida.....	63
XVIII. Os disfarces .....	65
XIX. As nuvens .....	67
XX. Avanços e retrocessos.....	70
XXI. O mineiro.....	72
XXII. O guia interno.....	76
XXIII. A desorientação e o guia interno .....	78
XXIV. A perturbação e o guia interno.....	79
XXV. A indecisão e o guia interno.....	81
XXVI. A morte .....	82
Notas e Recomendações.....	86
Introdução .....	86

Recomendações.....	88
Esclarecimentos sobre as experiências de reconciliação com o passado .....	89
Esclarecimentos sobre as experiências de posicionamento no momento atual ...	90
Esclarecimentos sobre as experiências de propostas a futuro .....	90
Esclarecimentos sobre as experiências de sentido da vida.....	91
Esclarecimentos sobre as experiências de trabalho com imagens .....	91
Notas.....	92

# INTRODUÇÃO

## **Sobre o Relaxamento**

Estes exercícios foram desenvolvidos por Silo e publicados no livro Autolibertação, de Luis Ammann.

As práticas de relaxamento levam à diminuição das tensões musculares externas, internas e mentais. Como consequência, permitem o alívio da fadiga, o aumento da concentração e facilitam o rendimento nas atividades quotidianas.

Estando mais relaxados aumenta a nossa disponibilidade para refletir e prestar atenção a nós próprios, às nossas tendências e propósitos; estar mais atentos aos outros e às suas verdadeiras necessidades; prevenir e ajudar à resolução de conflitos.

## **Sobre as Experiências Guiadas**

Estes textos foram publicados no livro homónimo de Silo. Trata-se de pequenos contos onde cada pessoa se coloca a si mesma como protagonista, com as suas próprias situações vitais.

Cada experiência tem como objetivo a conversão das imagens e dos climas que surgem, referidos a conflitos ou dificuldades da própria vida, através de uma proposta de reconciliação ou de mudança do ponto de vista sobre o problema.

As experiências guiadas tendem a positivar a existência, a fortalecer o contacto consigo mesmo, a favorecer a busca do sentido da vida.

## **Silo (1938-2010)**

Nasceu em Mendoza, Argentina. Deu a sua primeira conferência pública, “A Cura do Sofrimento”, aos pés do monte Aconcágua em 4 de maio de 1969, dando início a uma corrente espiritual que se expressou num movimento social, político e cultural conhecido como Movimento Humanista.

Silo denunciou publicamente a situação de violência crescente no mundo e a necessidade da não-violência ativa, através da sua obra escrita e participando em numerosos encontros, conferências, seminários e outros atos públicos.

A sua obra literária é ampla e abarca os campos da Psicologia, Filosofia, História, Antropologia, Literatura e Mística.

As suas obras completas podem ser descarregadas livremente do site [www.silo.net](http://www.silo.net).

### **A mensagem de Silo**

Em 2002 surge A Mensagem de Silo em torno de um livro com o mesmo nome que tem três partes: O Livro, que é “O Olhar Interior”, A Experiência, oito cerimónias capazes de produzir inspiração espiritual e mudanças positivas na vida diária, e O Caminho, reflexões e sugestões sobre a vida pessoal, interpessoal e social.

Desde então têm surgido comunidades que realizam várias atividades, nomeadamente reuniões de experiência, encontros para refletir e intercambiar sobre a mensagem, âmbitos onde se cultiva o bom trato entre as pessoas e para consigo mesmo.

No Porto, a Comunidade da Esfera reúne semanalmente à 5ª feira. Mais informações na página <https://www.facebook.com/ComunidadeDaEsfera>.

### **Bibliografia**

SILO - *Obras Completas, Volume I, Experiências Guiadas*

AMMANN, Luis [et al.] - *Autolibertação*

*O Livro de “A Comunidade para o desenvolvimento humano”*

*Manual de Formação Pessoal para os membros do Movimento Humanista*

# RELAXAMENTO

## RELAXAMENTO FÍSICO EXTERNO (1ª PARTE)

Que pontos tens agora sob tensão?

Observa o teu corpo e descobre esses pontos tensos.

Talvez o pescoço, ..... talvez os ombros.

Alguns músculos do peito ou do estômago.

Para relaxar estes pontos em constante tensão, começa por observá-los.

Observa o teu peito, ..... observa o teu ventre, ..... observa a tua nuca.

Observa também os teus ombros.

Onde encontrares tensão muscular, não tentes afrouxá-la; aumenta-a. Coloca ainda mais tensão nos músculos que estão tensos.

Põe mais força no pescoço, ..... mais força nos ombros, ..... mais força nos músculos do peito, ..... do ventre.

Onde encontrares tensão, começa por aumentá-la mais e mais.

Passados alguns segundos, relaxa-a subitamente.

Faz isso uma, duas, três vezes.



## RELAXAMENTO FÍSICO EXTERNO (2ª PARTE)

Começa por sentir simetricamente as duas partes do teu corpo.

Sente a tua cabeça, ..... o couro cabeludo, ..... os músculos faciais, ..... a mandíbula.

Sente agora os dois olhos ao mesmo tempo, ..... as duas partes do nariz, ..... observa a comissura dos teus lábios, ..... as duas faces.

Desce, mentalmente, por ambos os lados do pescoço.

Agora vai sentindo os teus dois ombros ao mesmo tempo.

Depois, pouco a pouco, vai descendo pelos teus braços, ..... antebraços ..... e mãos, ..... até que todas estas partes comecem a ficar completamente frouxas, bem relaxadas.

Volta à tua cabeça.

Sente a tua cabeça, ..... o couro cabeludo, ..... os músculos faciais, ..... a mandíbula.

Sente os dois olhos ao mesmo tempo, ..... as duas partes do nariz, ..... a comissura dos lábios, ..... as duas faces.

Agora desce pela frente do teu corpo: ..... pelos dois músculos peitorais, ..... pelo abdómen, ..... descendo simetricamente pela frente, seguindo duas linhas imaginárias.

Continuando pelo baixo ventre, ..... até chegar onde termina o tronco, deixando tudo completamente relaxado.

Retrocede novamente.

Sobe à tua cabeça mentalmente.

Mas desta vez começa a descer pela nuca.

Vai descendo por duas linhas da nuca simetricamente.

Depois por duas linhas das costas, ..... pelas omoplatas, ..... descendo pelas costas até às últimas partes do corpo.

Continua pelas duas pernas, ..... ao longo delas, ..... até chegar à ponta dos pés.

## RELAXAMENTO FÍSICO INTERNO

Toma a tua cabeça por referência.

Sente os teus olhos, ..... sente fortemente os globos oculares, ..... os músculos que rodeiam ambos os olhos.

Sente os teus dois olhos por dentro ao mesmo tempo, ..... experimentando a sensação interna e simétrica de ambos os olhos, ..... indo para o interior deles, ..... relaxando-os, ..... relaxando-os totalmente.

Agora *vai* para dentro da tua cabeça, ..... deixa-te deslizar para o interior, relaxando completamente.

Continua como que *descendo* por um tubo em direção aos pulmões, ..... vai sentindo simetricamente os pulmões por dentro ..... e relaxa-os.

Continua a descer internamente pelo teu abdómen, ..... relaxando todas as tuas tensões, ..... continua a descer internamente, ..... relaxando em profundidade o teu baixo-ventre, ..... até à terminação do tronco, ..... deixando tudo em perfeito relaxamento.

## RELAXAMENTO MENTAL

Sente a tua cabeça.

Sente o couro cabeludo, ..... sente mais abaixo o crânio, ..... começa a *sentir* o teu cérebro por dentro.

Sente o teu cérebro como se estivesse tenso, ..... vai relaxando essa tensão para dentro do teu cérebro ..... e para baixo, ..... como se a distensão estivesse a descer.

Concentra-te.

Vai fazendo descer a tensão, como se a parte superior do teu cérebro fosse ficando cada vez mais suave, ..... agradável.

Continua a descer, ..... descendo para o centro do cérebro, ..... mais abaixo do centro, ..... muito mais abaixo, ..... cada vez mais macio, ..... mais suave, ..... mais morno.

## EXPERIÊNCIA DE PAZ

Relaxa plenamente o teu corpo e aquieta a mente

Então, imagina uma esfera transparente e luminosa que, descendo até ti, acaba por alojar-se no teu coração...

Reconhecerás que a esfera começa a transformar-se numa sensação expansiva dentro do teu peito...

A sensação da esfera expande-se do teu coração até aos limites do corpo, enquanto amplias a tua respiração...

Ao chegar a sensação aos limites do corpo, o relaxamento torna-se completo e surge a experiência de paz

Agora faz retroceder lentamente a sensação e a imagem até ao peito.

Eleva a esfera novamente até à cabeça, para a ir fazendo desaparecer.

# EXPERIÊNCIAS GUIADAS

## I. A CRIANÇA

Vou caminhando pelo campo. É de manhã muito cedo. À medida que avanço, sinto-me seguro e alegre.

Consigo entrever uma construção de aspeto antigo. Parece feita de pedra. Também o teto, em forma de chalé, é como de pedra. Grandes colunas de mármore destacam-se na frente.

Chego ao edifício e vejo uma porta de metal, ao que parece, muito pesada. De um dos lados, de forma surpreendente, saem dois animais ferozes que se atiram a mim. Felizmente, ficam ambos retidos por correntes esticadas, a uma distância muito curta de mim.

Não tenho forma de chegar à porta sem que os animais me ataquem. Então, atiro-lhes um embrulho que contém comida. As feras engolem-no e adormecem.

Aproximo-me da porta. Examino-a. Não vejo nenhum ferrolho nem outro elemento que possa utilizar para abri-la. No entanto, empurro suavemente e a porta abre-se com um som metálico de séculos.

Um ambiente muito comprido e suavemente iluminado fica a descoberto. Não consigo ver o fundo. Tanto à esquerda como à direita há quadros que chegam até ao chão. São tão grandes como pessoas. Cada um representa cenas diferentes. No primeiro, à minha esquerda, figura um homem sentado atrás de uma mesa, sobre a qual há baralhos, dados e outros elementos de jogo. Fico a observar o estranho chapéu com que está coberta a cabeça do jogador.

Então, procuro acariciar a pintura na parte do chapéu, mas não sinto resistência ao tato, pois o braço entra no quadro. Introduzo uma perna e, depois, todo o meu corpo no interior do quadro.

O jogador levanta uma mão e exclama: "Um momento! Não pode passar se não pagar a entrada."

Procuro entre as minhas roupas, tiro uma pequena esfera de cristal e entrego-lha. O jogador faz um gesto afirmativo e passo ao seu lado.

Estou num parque de diversões. É de noite. Vejo por todo o lado jogos mecânicos cheios de luz e movimento... Mas não há ninguém.

No entanto, descubro perto de mim uma criança de uns dez anos. Está de costas. Aproximo-me e, quando se volta para me olhar, reparo que sou eu mesmo quando era criança. (\*)

Pergunto-lhe o que faz ali e diz-me algo referente a uma injustiça que lhe fizeram. Põe-se a chorar e eu consolo-a, prometendo-lhe levá-la aos jogos. Ela insiste na injustiça. Então, para entendê-la, começo a recordar qual foi a injustiça que sofri nessa idade. (\*)

Agora lembro-me e, por algum motivo, compreendo que é parecida com a que sofro na vida atual. Fico a pensar, mas a criança continua com o seu pranto. (\*)

Então, digo: "Bom, vou reparar essa injustiça que, ao que parece, me fazem. Para tanto, começarei a ser amigável com as pessoas que me criam essa situação." (\*)

Vejo que a criança se ri. Acaricio-a e digo-lhe que nos voltaremos a ver. Saúda-me e afasta-se muito contente.

Saio do parque, passando ao lado do jogador que me olha de soslaio. Nesse momento, toco no seu chapéu e o personagem pisca-me o olho de maneira brincalhona.

Emerjo do quadro e encontro-me novamente no ambiente comprido. Então, caminhando com passos lentos, saio pela porta.

Lá fora, os animais dormem. Passo por entre eles sem sobressalto.

O dia esplêndido acolhe-me. Regresso pelo campo aberto, com a sensação de ter compreendido uma situação estranha cujas raízes se afundam num tempo longínquo. (\*)

## II. O INIMIGO

Estou no centro da cidade, no momento de maior atividade comercial. Veículos e pessoas deslocam-se apressadamente. Também eu me movo com urgência.

De repente, tudo fica paralisado. Só eu tenho movimento. Então, examino as pessoas. Fico a observar uma mulher e depois um homem. Dou voltas ao seu redor. Estudo-os bem de perto.

Depois, subo ao tejadilho de um automóvel e de lá olho em redor, comprovando, além do mais, que tudo está em silêncio.

Reflito um instante e constato que as pessoas, veículos e todo o tipo de objetos estão à minha disposição. Imediatamente, ponho-me a fazer tudo o que quero. De tal maneira e tão freneticamente que, passado algum tempo, fico esgotado.

Enquanto descanso ocorrem-me novas atividades, de modo que volto a fazer tudo o que me apetece, sem nenhum preconceito.

Mas, olha quem ali está! Nada mais nada menos que esse exemplar com quem tenho várias contas a ajustar. De facto, creio que é a pessoa que mais me prejudicou em toda a minha vida...

Como as coisas não podem ficar assim, toco de imediato no meu inimigo e vejo que ele recupera alguns dos seus movimentos. Olha-me com horror e entende a situação, mas está paralisado e indefeso. Por conseguinte, começo a dizer-lhe tudo o que quero, prometendo-lhe a minha vingança de imediato.

Sei que ele sente tudo, mas não pode responder, por isso começo por lhe recordar aquelas situações nas quais me afetou tão negativamente. (\*)

Enquanto estou atarefado com o meu inimigo, aparecem a caminhar várias pessoas. Param diante de nós e começam a pressionar o sujeito. Este começa a responder, por entre lágrimas, que está arrependido do que fez. Pede perdão e ajoelha-se, enquanto os recém-chegados continuam a interrogá-lo. (\*)



Passado um tempo, proclamam que uma pessoa tão infame não pode continuar a viver. Então, condenam-no à morte.

Estão a ponto de o linchar, enquanto a vítima pede clemência. Então, perdoe-me. Todos acatam a minha decisão. A seguir, todo o grupo se afasta muito conformado. Ficamos sozinhos novamente. Aproveito a situação para completar a minha desforra, perante o seu desespero crescente. De maneira que acabo por dizer e fazer tudo o que me parece adequado. (\*)

O céu escurece-se violentamente e começa a chover com força. Enquanto procuro refúgio atrás duma vitrina, noto que a cidade recobra a sua vida normal. Os peões correm, os veículos deslocam-se com cuidado por entre cortinas de água e rajadas de vento ciclónico. Clarões elétricos contínuos e fortes trovões completam a cena, enquanto continuo a olhar através dos vidros.

Sinto-me totalmente relaxado, como que vazio, enquanto observo quase sem pensar.

Nesse momento aparece o meu inimigo, procurando proteção da tempestade. Aproxima-se e diz-me: "Que sorte estarmos juntos nesta situação!"

Observa-me timidamente. Reconforto-o com uma suave palmada, enquanto ele encolhe os ombros. (\*)

Começo a rever, no meu interior, os problemas do outro.

Vejo as suas dificuldades, os fracassos da sua vida, as suas enormes frustrações, a sua debilidade. (\*)

Sinto a solidão desse ser humano que se abriga ao meu lado, húmido e trémulo. Vejo-o sujo, num patético abandono. (\*)

Então, num impulso de solidariedade, digo-lhe que o vou ajudar. Ele não diz palavra alguma. Baixa a cabeça e olha as suas mãos. Noto que os seus olhos se embaciam. (\*)

A chuva cessou. Saio à rua e inspiro profundamente o ar limpo. Imediatamente, afasto-me do lugar.

### III. O GRANDE ERRO

Estou de pé diante de uma espécie de tribunal. A sala, repleta de gente, permanece em silêncio. Por toda a parte vejo rostos severos. Cortando a tremenda tensão acumulada na assistência, o Secretário (ajustando os seus óculos) pega num papel e anuncia solenemente: "Este Tribunal condena o acusado à pena de morte."

Imediatamente produz-se uma gritaria. Há quem aplauda, outros apupam. Consigo ver uma mulher que cai desmaiada. Depois, um funcionário consegue impor o silêncio.

O Secretário crava-me o seu olhar turvo ao mesmo tempo que pergunta: "Tem alguma coisa a dizer?" Respondo-lhe que sim. Então, todos voltam aos seus assentos. Imediatamente, peço um copo com água e depois de alguma agitação na sala, alguém mo entrega. Levo-o à boca e bebo um gole. Completo a ação com um sonoro e prolongado gargarejo. Depois digo: "Já está!"

Alguém do Tribunal repreende-me asperamente: "Já está!?"

Respondo-lhe que sim, que já está. Em todo o caso, para satisfazê-lo, digo-lhe que a água do lugar é muito boa, que "quem diria!" e duas ou três gentilezas do estilo...

O Secretário acaba de ler o papel com estas palavras: "...por conseguinte, cumprir-se-á a sentença hoje mesmo, abandonando-o no deserto sem alimentos e sem água. Sobretudo, sem água. Tenho dito!" Replico-lhe com firmeza: "Tenho dito!?" O Secretário, arqueando as sobrancelhas, afirma: "O que eu disse, está dito!"

Passado pouco tempo, encontro-me no meio do deserto viajando num veículo, escoltado por dois bombeiros. Paramos num ponto e um deles diz: "Saia!" Então, saio. O veículo dá a volta e regressa por onde veio. Vejo-o tornar-se cada vez mais pequeno, à medida que se afasta por entre as dunas.

O sol está a declinar, mas é intenso. Começo a sentir muita sede. Tiro a camisa, colocando-a sobre a cabeça. Investigo ao meu redor. Perto, descubro uma depressão ao lado de umas dunas. Vou em direção a elas e acabo por me sentar no estreito espaço de sombra que a ladeira projeta.

O ar agita-se com vivacidade, levantando uma nuvem de areia que escurece o sol. Saio da depressão temendo ser sepultado, se o fenómeno se acentua. As partículas arenosas batem no meu tronco descoberto, como rajadas de vidro estilhaçado. Passado pouco tempo, a força do vento derruba-me.

A tempestade passou, o sol já se pôs. No crepúsculo vejo perante mim uma semiesfera esbranquiçada, grande como um edifício de vários andares. Penso que se trata de uma miragem. De qualquer modo, levanto-me e dirijo-me para ela. A curta distância, reparo que a estrutura é de um material lustroso, como plástico espelhado, talvez cheia de ar comprimido.

Recebe-me um sujeito vestido à maneira beduína. Entramos por um tubo atapetado. Abre-se uma placa e ao mesmo tempo assalta-me o ar refrescante. Estamos no interior da estrutura. Observo que tudo está invertido. Dir-se-ia que o teto é um piso plano do qual pendem diversos objetos: mesas redondas elevadas com as pernas para cima; água que, caindo em jorros, curva-se e volta a subir e formas humanas sentadas no alto.

Ao notar a minha estranheza, o beduíno entrega-me uns óculos, enquanto diz: "Ponha-os!" Obedeço e a normalidade é restabelecida. À minha frente vejo uma grande fonte que expela jorros de água verticais. Há mesas e diversos objetos primorosamente combinados em cor e forma.

Aproxima-se de mim, gatinhando, o Secretário. Diz que está terrivelmente tonto. Então, explico-lhe que está a ver a realidade ao contrário e que deve tirar os óculos. Tira-os e levanta-se suspirando, ao mesmo tempo que diz: "Realmente, agora está tudo bem, só que sou curto de vista."

Depois acrescenta que andava à minha procura para explicar que eu não sou a pessoa que devia ser julgada; que foi um lamentável equívoco. Imediatamente, sai por uma porta lateral.

Caminhando alguns passos, encontro-me com um grupo de pessoas sentadas em círculo sobre almofadões. São anciãos de ambos os sexos, com características raciais e vestimentas diferentes.

Todos eles de lindos rostos. De cada vez que um deles abre a boca, brotam sons como de engrenagens distantes, de máquinas gigantes, de relógios imensos. Mas também escuto a intermitência dos trovões, o crepitar das rochas, o desprendimento de blocos de gelo, o rugido ritmado de vulcões, o breve impacto da chuva gentil, o surdo agitar de corações; o motor, o músculo, a vida... mas tudo isto harmonizado e perfeito, como numa orquestra magistral.

O beduíno dá-me uns auscultadores e diz: "Ponha-os. São tradutores." Coloco-os e escuto claramente uma voz humana. Compreendo que é a mesma sinfonia de um dos anciãos, traduzida para o meu ouvido torpe. Agora, ao abrir ele a boca, escuto: "... Somos as horas, somos os minutos, somos os segundos... Somos as diferentes formas do tempo. Como houve um erro contigo, dar-te-emos a oportunidade de recomeçar a tua vida. Onde queres começá-la de novo? Talvez desde o nascimento... talvez um instante antes do primeiro fracasso. Reflete." (\*)

Tratei de encontrar o momento em que perdi o controlo da minha vida. Explico-o ao ancião. (\*)

Muito bem - diz ele - E como vais fazer, se voltas a esse momento, para tomar um rumo diferente? Pensa que não recordarás o que vem depois.

Resta outra alternativa - acrescenta -; podes voltar ao momento do maior erro da tua vida e, sem mudar os acontecimentos, mudar contudo os seus significados. Desse modo, podes fazer uma vida nova.

No momento em que o ancião fica em silêncio, vejo que tudo ao meu redor se inverte em luzes e cores, como se se transformasse no negativo de um filme... até que tudo volta à normalidade. Mas encontro-me no momento do grande erro da minha vida. (\*)

Ali estou eu impelido a cometer o erro. E por que razão sou obrigado a fazê-lo? (\*)

Não haverá outros fatores que influem e que não quero ver? A que se deve o erro fundamental? Em vez disso, o que teria de fazer? Se não cometo esse erro, mudará o esquema da minha vida? E esta será melhor ou pior? (\*)

Trato de compreender que as circunstâncias que atuam não podem ser modificadas e aceito tudo como se fosse um acidente da natureza: como um terremoto, ou um rio que, transbordando do seu leito, arruína o trabalho e as casas dos habitantes. (\*)

Esforço-me por aceitar que nos acidentes não há culpados. Nem a minha debilidade, nem os meus excessos, nem as intenções de outros podem ser modificados neste caso. (\*)

Sei que, se não me reconcilio agora, a minha vida futura continuará a arrastar a frustração. Então, com todo o meu ser, perdoo e perdoo-me. Admito aquilo que aconteceu como algo incontrolável por mim e por outros. (\*)

A cena começa a deformar-se invertendo-se o claro-escuro, como num negativo de fotografia. Ao mesmo tempo, escuto a voz que me diz: "Se te podes reconciliar com o teu maior erro, a tua frustração morrerá e terás podido mudar o teu destino."

Estou de pé no meio do deserto. Vejo aproximar-se um veículo. Grito-lhe: "Táxi!" Passado pouco tempo, estou sentado comodamente nos assentos traseiros. Olho o condutor, que está vestido de bombeiro, e digo-lhe: "Leve-me a casa... não se apresse, assim tenho tempo de mudar de roupa." Penso: "Quem não sofreu mais de um acidente ao longo da sua vida?"

## IV. A NOSTALGIA

As luzes coloridas cintilam ao ritmo da música. Tenho à minha frente quem foi o meu grande amor. Dançamos lentamente e cada flash mostra-me um detalhe do seu rosto ou do seu corpo. (\*)

Que falhou entre nós? Talvez o dinheiro. (\*)

Talvez aquelas outras relações. (\*)

Talvez aspirações diferentes. (\*)

Talvez o destino, ou isso tão difícil de precisar na altura. (\*)

Danço lentamente, mas agora com quem foi esse outro grande amor.

Cada flash mostra-me um detalhe do seu rosto ou do seu corpo. (\*)

Que falhou entre nós? Talvez o dinheiro. (\*)

Talvez aquelas outras relações. (\*)

Talvez aspirações diferentes. (\*)

Talvez o destino, ou isso tão difícil de precisar na altura. (\*)

Eu perdoo-te e perdoo-me porque se o mundo dança ao redor e nós dançamos, que podemos fazer pelas férreas promessas que foram borboletas de cores mutáveis.

Recupero o bom e o belo do ontem contigo. (\*)

E também contigo. (\*)

E com todos aqueles com quem se encandearam os meus olhos. (\*)

Ah, sim! A pena, a suspeita, o abandono, a infinita tristeza e as feridas do orgulho são o pretexto. Que pequenos se tornam ao lado de um frágil olhar.

Porque os grandes males que recordo são erros de dança e não a própria dança.

De ti agradeço o sorriso leve.

E de ti o murmúrio.

E de todos aqueles, agradeço a esperança de um amor eterno.

Fico em paz com o ontem presente. O meu coração está aberto às recordações dos belos momentos. (\*).

## V. O PAR IDEAL

Caminhando por um espaço aberto destinado a exposições industriais, vejo pavilhões e maquinaria. Há muitas crianças a quem se destinaram jogos mecânicos de alta tecnologia.

Aproximo-me dum gigante feito de material sólido. Está de pé. Tem uma grande cabeça pintada de cores vivas. Uma escada chega até à sua boca. Por ela trepam os pequenos até à enorme cavidade e, quando entra um, esta fecha-se suavemente. Pouco tempo depois, a criança é expulsa pela parte traseira do gigante, deslizando por um escorrega que termina na areia.

Uma a uma vão entrando e saindo, acompanhados pela música que brota do gigante:

“Gargantúa engole as crianças com muito cuidado, sem fazer-lhes mal, ah! ah! ah!, ah!  
ah! ah!, com muito cuidado sem fazer-lhes mal!”

Decido subir pelas escadas e entrando na enorme boca, encontro um rececionista que me diz: "as crianças vão pelo escorrega, e os grandes vão pelo elevador".

O homem continua a dar explicações enquanto descemos por um tubo transparente.

Num dado momento, digo-lhe que já devemos estar ao nível do solo. Ele comenta que só estamos ainda no esófago, já que o resto do corpo está debaixo da terra à diferença do gigante infantil, que está todo à superfície. Sim, há dois Gargantúas num só - informa-me - o das crianças e o dos grandes. Estamos muitos pés abaixo do solo... Já passámos o diafragma, de maneira que brevemente chegaremos a um lugar muito simpático. Veja, agora que se abre a porta do nosso elevador depara-se-nos o estômago... Quer sair aqui? Como pode ver, é um moderno restaurante no qual se servem dietas de todas as partes do mundo.

Digo ao rececionista que tenho curiosidade pelo resto do corpo. Então, continuamos a descer.



Já estamos no baixo-ventre - anuncia o meu interlocutor, enquanto abre a porta. Tem uma decoração muito original. As paredes de cores mutáveis são cavernas forradas delicadamente. O fogo central (no meio do salão) é o gerador que dá energia a todo o gigante. Os assentos são para o repouso do visitante. As colunas, distribuídas por diferentes pontos permitem jogar às escondidas... Uma pessoa pode aparecer e desaparecer por detrás delas. Tem mais graça se são vários os visitantes que participam. Bem, deixo-o aqui, se é esse o seu desejo. Basta que se aproxime da entrada do elevador para que a porta se abra e possa regressar à superfície. Tudo é automático... Uma maravilha, não acha?

Fecha-se a porta e fico só no recinto.

Julgo estar dentro do mar. Um grande peixe passa através de mim e compreendo que os corais, as algas e as diversas espécies vivas são projeções tridimensionais que dão um incrível efeito de realidade. Sento-me a observar sem pressa o espetáculo relaxante.

De imediato, vejo que do fogo central sai uma figura humana com o rosto coberto. Aproxima-se lentamente. Parando a curta distância, diz: "Bons dias, sou uma holografia. Os homens tratam de encontrar em mim a sua mulher ideal e as mulheres procedem do modo oposto.

Estou programada para tomar o aspeto que você procura, mas qual é esse aspeto? Eu não posso fazer nada sem um pequeno esforço de sua parte. Mas se tentar, as suas ondas encefalográficas serão decodificadas, amplificadas, transmitidas e recodificadas novamente no computador central, o qual, por sua vez, fará as recomposições que me permitirão ir perfilando a minha identidade. "

E então, o que é que eu faço? - pergunto.

Recomendo-lhe - explica - que proceda na seguinte ordem. Pense em que traços comuns tiveram todas as pessoas com as quais se envolveu afetivamente. Não se refira somente ao corpo e ao rosto, mas sim também a caracteres. Por exemplo: eram protetoras, ou pelo contrário inspiravam em si necessidade de dar-lhes proteção? (\*)

Eram valentes, tímidas, ambiciosas, enganadoras, sonhadoras, ou talvez cruéis? (\*)

E agora que coisa igualmente desagradável ou reprovável, ou negativa, tiveram em comum? (\*)

Quais foram os seus traços positivos? (\*)

Em que é que se pareceram os começos de todas essas relações? (\*)

Em que é que se pareceram os finais? (\*)

Procure recordar com que pessoas quis relacionar-se sem que as coisas resultassem e porque é que as coisas não resultaram? (\*)

Agora, atenção, começarei a tomar as formas que você ambiciona. Indique-me e fá-lo-ei na perfeição. Estou pronta, comece a pensar. Como devo caminhar? Como estou vestida? O que é que faço exatamente? Como falo? Em que lugar estamos e o que é que fazemos?

Olha o meu rosto tal como ele é! (\*)

Olha na profundidade dos meus olhos porque já deixei de ser uma projeção para converter-me em algo real... Olha na profundidade dos meus olhos e diz-me docemente o que vês neles. (\*)

Levanto-me para tocar na figura, mas ela ilude-me, desaparecendo por detrás de uma coluna. Quando lá chego, constato que se esfumou. No entanto, sinto no meu ombro uma mão que se apoia suavemente, ao mesmo tempo que alguém diz: "Não olhes para trás. Deve bastar-te saberes que estivemos muito próximo um do outro e que graças a isso pode tornar-se clara a tua procura."

No momento em que termina a frase, volto-me para ver quem está ao meu lado, mas só capto uma sombra que foge. Simultaneamente, o fogo central ruga e aumenta o seu brilho, deslumbrando-me.

Dou-me conta de que a cenografia e a projeção criaram o ambiente propício para que brote a imagem ideal. Essa imagem que está em mim e que chegou a roçar-me, mas que por uma impaciência incompreensível desapareceu por entre os meus dedos. Sei que estive perto de mim e isso basta-me. Comprovo que o computador central não pôde projetar uma imagem táctil como aquela que senti sobre o meu ombro...

Chego à entrada do elevador. A porta abre-se e então ouço uma canção infantil:

“Gargantúa engole os grandes com muito cuidado, sem fazer-lhes mal, ah! ah! ah!, ah!  
ah! ah!, com muito cuidado, sem fazer-lhes mal!”

## VI. O RESENTIMENTO

É de noite. Estou numa cidade antiga sulcada por canais de água que passam por baixo das pontes das ruas. Apoiado sobre os cotovelos numa balaustrada, olho lá em baixo a lenta deslocação duma massa líquida e turva. Apesar da névoa, consigo ver sobre outra ponte um grupo de pessoas. Escuto apenas os instrumentos musicais que acompanham vozes tristemente desafinadas. Longínquas badaladas chegam até mim, como pegajosas ondas de lamento.

O grupo foi embora, os sinos calaram-se.

Numa passagem diagonal, luzes doentias de cores fluorescentes mal iluminam.

Retomo o meu caminho, introduzindo-me na névoa. Depois de deambular por entre vielas e pontes, desemboco num espaço aberto. É uma praça quadrada, ao que parece vazia. O chão lajeado leva-me até um extremo, coberto pelas águas quietas. A barca, semelhante a uma carruagem, espera-me lá adiante. Mas antes devo avançar por entre duas longas filas de mulheres. Vestidas com túnicas negras e segurando tochas, dizem em coro à medida que passo:

“Oh, Morte!, cujo ilimitado império, alcança onde quer aqueles que vivem. De ti o prazo concedido à nossa idade depende. O teu sono perene aniquila as multidões, já que ninguém ilude o teu poderoso impulso. Tu, unicamente, tens o juízo que absolve, e não há arte que se possa impor ao teu arrebatamento nem súplica que revogue o teu desígnio.

Entrando na carruagem, recebo a ajuda do barqueiro que depois permanece em pé atrás de mim. Acomodo-me num assento espaçoso. Noto que nos estamos a elevar até ficarmos ligeiramente separados da água. Então, começamos a deslocar-nos suspensos sobre um mar aberto e imóvel, como um espelho sem fim que reflete a lua.

Chegámos à ilha. A luz noturna permite ver um longo caminho ladeado de ciprestes. O barco pousa na água, balançando-se um pouco. Desço, enquanto o barqueiro permanece impassível.

Avanço em linha reta por entre as árvores que assobiam com o vento. Sei que os meus passos são observados. Pressinto que há algo ou alguém escondido mais adiante. Paro. Atrás duma árvore a sombra chama-me com lentos acenos. Vou na sua direção e, quase a chegar, um hálito grave, um suspiro de morte, agarra o meu rosto: Ajuda-me! - murmura - Sei que me vieste libertar desta prisão confusa. Só tu o podes fazer... ajuda-me!

A sombra explica que é aquela pessoa com quem estou profundamente ressentido. (\*)

E, como que adivinhando o meu pensamento, acrescenta: "Não importa que aquele com quem estás ligado pelo ressentimento mais profundo esteja vivo ou morto, já que o domínio da recordação obscura não respeita fronteiras".

E continua: "Também não há diferença entre que o ódio e o desejo de vingança se entranchem no teu coração desde a infância, ou desde o passado recente. O nosso tempo é imóvel, por isso, sempre estamos à espreita para aparecer, deformados como distintos temores, quando a oportunidade é propícia. E esses temores são a nossa vingança pelo veneno que de cada vez temos de provar".

Enquanto lhe pergunto o que devo fazer, um raio de lua ilumina debilmente a sua cabeça coberta por um manto. A seguir, o espectro deixa-se ver com claridade e nele reconheço as feições de quem abriu a minha maior ferida. (\*)

Digo-lhe coisas que jamais teria comentado com ninguém; falo-lhe com a maior franqueza de que sou capaz. (\*)

Pede-me que considere novamente o problema e que lhe explique os pormenores mais importantes sem limitação, mesmo que as minhas expressões sejam injuriosas. Enfatiza em que não deixe de mencionar nenhum rancor que sinta, já que de outro modo continuará cativo para sempre. Então, procedo de acordo com as suas instruções. (\*)

Imediatamente, mostra-me uma forte corrente que o une a um cipreste. Eu, sem duvidar, quebro-a com um puxão seco. Em consequência, o manto desmorona-se vazio e fica estendido no chão, ao mesmo tempo que uma silhueta se desvanece no ar e a voz afasta-se rumo às alturas, repetindo palavras que conheci antes: "Adeus de uma vez! Já o pirilampo anuncia a proximidade da alvorada e começa a empalidecer o seu indeciso fulgor. Adeus, adeus, adeus! Lembra-te de mim!"

Ao compreender que em breve amanhecerá, giro sobre mim mesmo para voltar à barca, mas antes recolho o manto que ficou aos meus pés. Penduro-o no meu ombro e estugo o passo de regresso. Enquanto me aproximo da costa, várias sombras furtivas perguntam-me se algum dia voltarei a libertar outros ressentimentos.

Já perto do mar, vejo um grupo de mulheres vestidas com túnicas brancas, cada uma delas a segurar uma tocha ao alto. Chegando à carruagem, entrego o manto ao barqueiro. Este, por sua vez, entrega-o às mulheres. Uma delas pega-lhe fogo. O manto arde e consome-se rapidamente, sem deixar cinzas. Nesse mesmo instante, sinto um grande alívio como se tivesse perdoado com sinceridade uma enorme ofensa.  
(\* )

Subo para a barca, que agora tem o aspeto de uma moderna lancha desportiva. Enquanto nos separamos da costa sem acender ainda o motor, escuto o coro das mulheres que diz:

“Tu tens o poder de despertar o aletargado, unindo o coração à cabeça, livrando a mente do vazio, afastando as trevas do interno olhar e do esquecimento. Vai, bem-aventurada potestade. Memória verdadeira, que encaminhas a vida para o reto sentido.”

O motor arranca no instante em que começa a despontar o sol no horizonte marinho. Olho o jovem marinheiro de rosto forte e arejado, enquanto acelera sorridente em direção ao mar.

Agora que nos aproximamos a grande velocidade, vamos ressaltando na suave ondulação. Os raios do sol douram as soberbas cúpulas da cidade, enquanto ao seu redor flamejam pombas em alegres bandos.

## VII. A PROTETORA DA VIDA

Flutuo de costas num lago. A temperatura é muito agradável. Sem esforço, posso olhar para ambos os lados do meu corpo, descobrindo que a água cristalina me permite ver o fundo.

O céu é de um azul luminoso. Muito perto há uma praia de areias suaves, quase brancas. É um recanto sem ondulação a que chegam as águas do mar.

Sinto que o meu corpo flutua suavemente e que se relaxa cada vez mais, proporcionando-me uma extraordinária sensação de bem-estar.

Num dado momento, decido inverter a minha posição e, então, começo a nadar com muita harmonia até que alcanço a praia e saio caminhando lentamente.

A paisagem é tropical. Vejo palmeiras e coqueiros, ao mesmo tempo que percebo na minha pele o contacto do sol e da brisa.

De repente, à minha direita, descubro uma gruta. Perto dela serpenteia a água transparente de um riacho. Aproximo-me e vejo ao mesmo tempo dentro da gruta a figura de uma mulher. A sua cabeça está adornada por uma coroa de flores. Consigo ver os seus bonitos olhos, mas não posso precisar a sua idade. Em todo o caso, por trás desse rosto que irradia amabilidade e compreensão, intuo uma grande sabedoria. Fico a contemplá-la enquanto a natureza faz silêncio.

"Sou a protetora da vida", diz-me. Respondo timidamente que não entendo bem o significado da frase. Nesse momento, vejo um veado que lambe a sua mão, convida-me a entrar na gruta, indicando-me de seguida que me sente na areia em frente a uma parede lisa de rocha. Agora não a posso ver, mas ouço que me diz: "Respira suavemente e diz-me o que vês ". Começo a respirar lenta e profundamente. No instante seguinte, aparece na rocha uma clara imagem do mar. Inspiro e as ondas chegam às praias. Expiro e retiram-se.



Ela diz-me: "Tudo no teu corpo é ritmo e beleza. Tantas vezes tens renegado o teu corpo sem compreenderes o maravilhoso instrumento de que dispões para te expressares no mundo. "Nesse momento aparecem na rocha diversas cenas da minha vida nas quais noto vergonha, temor e horror por aspetos do meu corpo. As imagens sucedem-se. (\*)

Sinto incómodo ao compreender que ela está a ver as cenas, mas tranquilizo-me de imediato. Depois acrescenta: "Mesmo na doença e na velhice, o corpo será o cão fiel que te acompanhará até ao último momento. Não o renegues quando não possa responder à tua vontade. Enquanto isso, torna-o forte e saudável. Cuida dele para que esteja ao teu serviço e orienta-te apenas pelas opiniões dos sábios. Eu, que passei por todas as épocas, sei bem que a própria ideia de beleza muda. Se não consideras o teu corpo como o amigo mais próximo, ele entristece-se e adocece. Portanto, terás que aceitá-lo plenamente. Ele é o instrumento de que dispões para te expressares no mundo... Quero que vejas agora que parte dele é débil e menos saudável". Instantaneamente, aparece a imagem dessa zona do meu corpo. (\*)

Então, ela apoia a sua mão nesse ponto e sinto um calor vivificante. Sinto ondas de energia que se ampliam nesse ponto e experimento uma aceitação do meu corpo tal como é. (\*)

"Cuida do teu corpo, seguindo somente as opiniões dos sábios, e não o mortifiques com maus-estares que só estão na tua imaginação. Agora, vai pleno de vitalidade e em paz."

Ao sair da gruta reconfortado e saudável, bebo a água cristalina do riacho que me vivifica plenamente.

O sol e a brisa beijam o meu corpo. Caminho pelas areias brancas em direção ao lago e, ao chegar, vejo por um instante a silhueta da protetora da vida, que se reflete amavelmente nas suas profundezas.

Vou entrando nas águas. O meu corpo é um remanso sem limite. (\*)

## VIII. A AÇÃO SALVADORA

Deslocamo-nos velozmente por uma grande estrada. Ao meu lado conduz uma pessoa que nunca vi. Nos assentos de trás há duas mulheres e um homem também desconhecidos. O carro avança rodeado por outros veículos que se movem imprudentemente, como se os seus condutores estivessem ébrios ou enlouquecidos. Não estou certo se está a amanhecer ou a anoitecer.

Pergunto ao meu companheiro o que é que se passa. Olha-me furtivamente e responde numa língua estranha: "Rex voluntas!".

Ligo o rádio que me devolve fortes descargas e ruído de interferência elétrica. No entanto, consigo escutar uma voz débil e metálica que repete monotonamente: "...rex voluntas... rex voluntas... rex voluntas...".

A deslocação dos veículos vai-se tornando mais lenta, enquanto vejo, ao lado do caminho, numerosos carros capotados e um incêndio que se propaga entre eles. Ao pararmos, todos abandonamos o carro e corremos em direção aos campos, entre um mar de gente que avança espavorida.

Olho para trás e vejo entre o fumo e as chamas muitos desgraçados que ficaram mortalmente presos, mas sou obrigado a correr pela massa humana que me leva aos empurrões. Nesse delírio, tento inutilmente alcançar uma mulher que protege o seu filho, enquanto a multidão lhe passa por cima, caindo muitos ao chão.

Enquanto se generaliza a desordem e a violência, decido deslocar-me numa leve linha diagonal que me permita separar-me do conjunto. Dirijo-me para um lugar mais alto, que obrigue a travar a correria dos enlouquecidos. Muitas pessoas, desfalecendo, agarram-se às minhas roupas, rasgando-as em tiras. Mas comprovo que a densidade de gente vai diminuindo.

Consegui safar-me e agora continuo a subir, já quase sem fôlego. Ao parar um instante, noto que a multidão segue numa direção oposta à minha, pensando com certeza que, ao tomar um sentido descendente, poderá sair mais rapidamente da situação.

Constato com horror que aquele terreno termina num precipício. Grito com todas as minhas forças para advertir, quanto mais não seja os mais próximos, da catástrofe iminente. Então, um homem desprende-se do conjunto e aproxima-se de mim a correr. Está com as roupas desfeitas e coberto de feridas. No entanto, o facto dele se poder salvar produz-me uma grande alegria. Ao chegar, aferra-me um braço e, gritando como um louco, aponta para baixo. Não entendo a sua língua, mas creio que quer a minha ajuda para salvar alguém. Digo-lhe que espere um pouco, porque nesse momento é impossível... Sei que não me entende. O seu desespero dilacera-me. O homem, então, tenta voltar e nesse momento faço-o cair de bruços. Fica no chão a gemer amarguradamente. Pela minha parte, compreendo que salvei a sua vida e a sua consciência, porque ele tentou resgatar alguém, mas foi impedido.

Subo mais um pouco e chego a um campo de cultivo. A terra está macia e sulcada por recentes passagens de trator. Escuto à distância disparos de armas e creio compreender o que se está a passar. Afasto-me apressadamente desse lugar. Passado algum tempo, paro. Tudo está em silêncio. Olho em direção à cidade e vejo um sinistro resplendor.

Começo a sentir que o solo ondula sob os meus pés e um bramido que chega das profundezas adverte-me sobre o iminente terramoto. Pouco depois, perco o equilíbrio. Fico no chão, lateralmente encolhido, mas a olhar para o céu, tomado de uma forte tontura.

O tremor cessou. Vejo uma lua enorme, como que coberta de sangue.

Está um calor insuportável e respiro o ar cáustico da atmosfera. Entretanto, continuo sem compreender se amanhece ou anoitece...

Já sentado, ouço um retumbar crescente. Pouco tempo depois, cobrindo o céu, passam centenas de aeronaves, como insetos mortais, que se perdem rumo a um destino ignorado.

Descubro perto de mim um grande cão que, olhando para a lua, começa a uivar quase como um lobo. Chamo-o. O animal aproxima-se timidamente. Chega ao pé de mim. Acaricio suavemente o seu pelo eriçado. Noto um tremor intermitente no seu corpo.

O cão separa-se de mim e começa a afastar-se. Levanto-me e sigo-o. Percorremos assim um espaço pedregoso até chegar a um riacho. O animal sedento atira-se e começa a beber água com avidez, mas de imediato retrocede e cai. Aproximo-me, toco-lhe e comprovo que está morto.

Sinto um novo sismo que ameaça derrubar-me, mas passa.

Dou uma volta sobre os meus calcanhares e avisto no céu, ao longe, quatro formações de nuvens que avançam com um surdo retumbar de trovões. A primeira é branca, a segunda vermelha, a terceira negra e a quarta amarela. Essas nuvens assemelham-se a quatro cavaleiros armados montados na tempestade, percorrendo os céus e assolando toda a vida na terra.

Corro, tratando de escapar das nuvens. Compreendo que se a chuva me alcançar, ficarei contaminado. Continuo a correr, mas, de repente, ergue-se diante de mim uma figura colossal. É um gigante, que me corta o caminho. Agita, ameaçador, uma espada de fogo. Grito-lhe que devo avançar, porque se aproximam as nuvens radioativas. Ele responde-me que é um robô posto ali para impedir a passagem de pessoas destrutivas. Acrescenta que está armado com raios, pelo que me avisa para não me aproximar. Vejo que o robô separa nitidamente dois espaços; aquele de onde venho, pedregoso e mortiço, desse outro cheio de vegetação e vida.

Então, grito: "Tens que me deixar passar porque realizei uma boa ação!"

- O que é uma boa ação? - pergunta o robô.

- É uma ação que constrói, que colabora com a vida.

- Pois bem, o que fizeste de bom?

- Salvei um ser humano de uma morte certa, e além disso, salvei a sua consciência.

Imediatamente o gigante afasta-se e salta para o terreno protegido, no momento em que caem as primeiras gotas de chuva.

Tenho à minha frente uma quinta. Perto, a casa dos camponeses. Pelas suas janelas aparece uma luz suave e amarelada. Precisamente agora, dou-me conta de que começa o dia.

Ao chegar à casa, um homem rude, de aspeto bondoso, convida-me a entrar. Lá dentro, há uma família numerosa que se prepara para as atividades do dia. Sentam-me à mesa em que está disposta uma refeição simples e reconfortante. De imediato, ponho-me a beber água pura, como a de um manancial. Algumas crianças brincam correndo ao meu redor.

- Desta vez - diz o meu anfitrião - você escapou. Mas quando tiver novamente que passar o limite da morte, que coerência poderá exibir?

Peço-lhe maiores esclarecimentos, pois estranho as suas palavras. Ele explica-me: "Experimente recordar aquilo que poderíamos chamar "boas ações" (para lhes dar um nome) realizadas na sua vida. Claro que não estou a falar dessas "boas ações" que as pessoas fazem esperando algum tipo de recompensa. Tem que recordar somente aquelas que lhe deixaram a sensação de que o que fez a outros foi o melhor para eles... tão simples como isso. Dou-lhe três minutos para que reveja a sua vida e comprove que pobreza interior você tem, meu bom amigo. E uma última recomendação: se tem filhos ou seres muito queridos, não confunda o que quer para eles com o que é melhor para eles".

Dito isto, ele e toda a sua gente saem de casa. Fico sozinho a meditar na sugestão do camponês. (\*)

Passado pouco tempo, o homem entra e diz-me: "Já vê que vazio é você por dentro e se não é vazio, é porque está confuso. Ou seja, em todos os casos, você está vazio. Permita-me uma recomendação e aceite-a porque é a única coisa que lhe servirá mais adiante. A partir de hoje, não deixe passar um só dia sem encher a sua vida".

Despedimo-nos. À distância, ouço que ele me grita: "Diga às pessoas isso que você já sabe!"

Afasto-me da quinta em direção à minha cidade.

Hoje aprendi isto: quando o ser humano só pensa nos seus interesses e problemas pessoais, leva a morte na alma e tudo em que toca morre com ele.

## IX. AS FALSAS ESPERANÇAS

Cheguei ao lugar que me recomendaram. Estou em frente à casa do doutor. Uma pequena placa adverte: "você que entra, deixe toda a esperança."

Depois da minha chamada, abre-se a porta e uma enfermeira faz-me entrar. Assinala uma cadeira na qual eu me sento. Ela põe-se atrás de uma mesa diante de mim. Pega num papel e depois de o colocar na sua velha máquina de escrever, pergunta-me: "Nome? ", e eu respondo. "Idade?"..., " Profissão?"..., "Estado civil?"... "Grupo sanguíneo?"... .

A mulher continua a preencher a sua ficha com os meus antecedentes clínicos familiares.

Respondo acerca da minha história de doenças. (\*)

Imediatamente, reconstruo todos os acidentes sofridos desde a minha infância. (\*)

Olhando-me fixamente, pergunta com lentidão: "antecedentes criminais?". Pela minha parte, respondo com certa inquietude.

Ao dizer-me, "quais são as suas esperanças?", interrompo o meu obediente sistema de respostas e peço-lhe esclarecimentos. Indiferente e olhando-me como a um inseto responde: "esperanças são esperanças! Assim, comece a contar e faça-o rapidamente, porque tenho que me encontrar com o meu namorado."

Levanto-me da cadeira e, de um só golpe, arranco o papel da máquina. Depois rasgo-o, atirando os fragmentos para o cesto dos papéis. Dou meia volta e dirijo-me à porta pela qual entrei. Comprovo que não a posso abrir. Com um evidente desagrado, grito à enfermeira que a abra. Não me responde. Percorro a sala com o olhar e vejo que o compartimento está vazio!

A passos largos chego à outra porta, compreendendo que por trás dela está o consultório. Digo a mim mesmo que ali estará o doutor e que lhe apresentarei as minhas queixas. Digo a mim mesmo que por ali se escapou essa maravilha. Abro e consigo parar a escassos centímetros de uma parede. "Atrás da porta uma parede, linda ideia!"... Corro para a primeira porta; agora abre-se e choco novamente com o muro que fecha a passagem.

Escuto a voz de um homem que me diz por um altifalante: "Quais são as suas esperanças?". Recompondo-me, respondo ao doutor que somos pessoas adultas e que, logicamente, a minha maior esperança é sair desta ridícula situação. Ele diz: "A placa na parede da entrada adverte a quem chega que deixe toda a esperança."

A situação apresenta-se-me como uma brincadeira grotesca, de modo que sento-me na cadeira à espera de algum tipo de desenlace.

Começamos de novo - diz a voz -. Você recorda que na sua infância tinha muitas esperanças. Com o tempo deu-se conta de que jamais se iam cumprir. Abandonou, então, esses lindos projetos... lembre-se. (\*)

Mais adiante - continua a voz - aconteceu outro tanto e teve que se resignar a que os seus desejos não se cumprissem... recorde-se. (\*)

"Por fim, você tem várias esperanças neste momento. Não me refiro à esperança de sair deste encerramento já que este truque de ambientação desapareceu. Estou a falar de outra coisa. Estou a falar de quais são as suas esperanças para o futuro." (\*)

" E quais delas sabe secretamente que nunca mais se cumprirão? Vejamos, pense nisto sinceramente." (\*)



"Sem esperanças não podemos viver. Mas quando sabemos que são falsas, não as podemos manter indefinidamente, já que, mais tarde ou mais cedo tudo terminará numa crise de fracasso. Se pudesse aprofundar no seu interior, chegando às esperanças que reconhece que não se cumprirão e se, além disso, fizesse o trabalho de as deixar aqui para sempre, ganharia no sentido da realidade. Posto isto, trabalhem novamente o problema... Procure as esperanças mais profundas. Essas que, de acordo com o que sente, nunca se realizarão. Tenha cuidado para não se enganar! Há coisas que lhe parecem possíveis, essas não as toque. Pegue só naquelas que não se cumprirão, procure-as com toda a sinceridade, mesmo que seja um pouco doloroso." (\*)

"Ao sair desta sala, proponha-se deixá-las aqui para sempre. (\*)

"E agora, terminemos o trabalho. Estude, pelo contrário, aquelas outras esperanças importantes que considera possíveis. Dar-lhe-ei uma ajuda. Dirija a sua vida só por aquilo que acredita ser possível ou que, autenticamente, sente que se cumprirá. Não importa que depois as coisas não resultem porque, antes de mais deram direção às suas ações." (\*)

" Enfim, terminámos. Agora saia por onde entrou e faça-o rapidamente, porque tenho que me encontrar com a minha secretária."

Levanto-me. Dou uns passos, abro a porta e saio. Olhando a placa da entrada, leio :  
"você que sai, deixe aqui todas as falsas esperanças."

## X. A REPETIÇÃO

É de noite. Caminho por um lugar debilmente iluminado. É uma ruela estreita. Não vejo ninguém. Em todo o caso, a bruma difunde uma luz distante. Os meus passos ressoam com um eco ominoso. Apresso o passo com a intenção de chegar ao próximo lampião.

Ao chegar a este, observo uma silhueta humana. A figura está a dois ou três metros de distância. É uma anciã com o rosto meio encoberto. De repente, com uma voz quebrada, pergunta-me as horas. Olho o relógio e respondo-lhe: "São três da manhã."

Afasto-me velozmente, internando-me de novo na bruma e na escuridão, desejando chegar ao próximo lampião que avisto à distância.

Lá, está outra vez a mulher. Olho o relógio que marca duas horas e trinta. Começo a correr até ao lampião seguinte e enquanto o faço, volto a cabeça para trás. Efetivamente, afasto-me da silhueta que permanece imóvel ao longe. Chegando numa correria ao lampião seguinte, distingo o vulto que me espera. Olho o relógio, são duas horas.

Corro já sem controlo passando lampiões e anciãs, até que, esgotado, detenho-me a metade do caminho. Olho o relógio e vejo no seu vidro o rosto da mulher. Compreendo que chegou o fim...

Apesar de tudo, trato de entender a situação e pergunto-me repetidamente: "De que estou a fugir?... de que é que eu estou a fugir?" A voz quebrada responde-me: "Estou atrás de ti e à frente. O que foi, será. Mas tens muita sorte porque pudeste parar para pensar um momento. Se resolves isto, poderás sair da tua própria armadilha." (\*)

Sinto-me aturdido e fatigado. Não obstante, penso que há uma saída. Algo me faz lembrar várias situações de fracasso na minha vida. Efetivamente, agora evoco os primeiros fracassos da minha infância. (\*)

Depois, os fracassos da juventude. (\*)

Também, os fracassos mais recentes. (\*)

Dou-me conta de que no futuro continuarão a repetir-se fracasso atrás de fracasso. (\*)

Todas as minhas derrotas tiveram alguma coisa parecida e é que as coisas que quis fazer não estavam ordenadas. Eram desejos confusos que acabavam por se opor entre si. (\*)

Agora mesmo descobro que muitas coisas que desejo conseguir no futuro são contraditórias. (\*)

Não sei o que fazer com a minha vida e, no entanto, quero muitas coisas confusamente.

Sim, temo o futuro e não queria que se repetissem os fracassos anteriores. A minha vida está paralisada nessa ruela enevoadada, entre fulgores mortiços.

Inesperadamente, acende-se uma luz numa janela e desta alguém me grita: "Precisa de alguma coisa?"

- Sim! - respondo-lhe - necessito de sair daqui!

- Ah, não!... Sozinho não se pode sair.

- Então indique-me como posso fazê-lo.

- Não posso. Além disso se continuamos a gritar vamos acordar todos os vizinhos. Com o sono dos vizinhos não se brinca! Boas noites.

Apaga-se a luz. Então, aparece em mim o mais forte desejo: sair desta situação. Apercebo-me de que a minha vida só mudará se encontro uma saída. A ruela tem aparentemente um sentido, mas não é mais do que uma repetição, desde o nascimento até à morte. Um falso sentido. De lampião em lampião até que nalgum momento as minhas forças se acabem para sempre.

Vejo à minha esquerda um cartaz indicador com setas e letras. A seta da ruela indica o seu nome: "Repetição da vida". Outra assinala: "Anulação da vida", e uma terceira: "Construção da vida". Fico a refletir um momento. (\*)

Sigo a direção que mostra a terceira seta. Enquanto saio da ruela para uma avenida larga e luminosa, experimento a sensação de que estou a ponto de descobrir algo decisivo. (\*)

## XI. A VIAGEM

Continuo a subir a pé pelo caminho montanhoso. Detenho-me um instante e olho para trás. Ao longe, vejo a linha de um rio e o que poderia ser um arvoredo. Mais distante, um deserto avermelhado que se perde na bruma do entardecer.

Ando mais uns passos, enquanto o trilho se estreita até ficar apagado. Sei que falta um último troço, o mais difícil, para chegar à meseta. A neve pouco dificulta o meu deslocamento, pelo que continuo a subida.

Cheguei à parede de rocha. Estudo-a cuidadosamente e descubro, na sua estrutura, uma fenda pela qual poderia trepar.

Começo a subir firmando as botas nas saliências. Colo as costas a uma borda da fenda enquanto uso um cotovelo e o outro braço como alavanca. Subo.

A fenda estreitou-se. Olho para cima e para baixo. Estou a metade do caminho. Impossível deslocar-me em qualquer dos dois sentidos.

Mudo de posição, ficando colado de frente à escorregadia superfície. Firmo os pés e, muito devagar, estico um braço para cima. A rocha devolve-me o arquejo húmido da respiração. Apalpo sem saber se encontrarei uma pequena fissura. Estico o outro braço suavemente. Sinto-me a oscilar. A minha cabeça começa a separar-se lentamente da pedra. Depois, todo o meu corpo. Estou a ponto de cair de costas... Mas encontro um pequeno vão em que aferro os meus dedos. Já firme, continuo a subida trepando sem dificuldade no assalto final.

Por fim, chego ao cume. Levanto-me e aparece diante de mim uma pradaria interminável. Avanço alguns passos. Depois, mudo de direção. Na direção do abismo é de noite; na direção da planície, os últimos raios de sol fogem em tonalidades múltiplas. Estou a comparar ambos os espaços quando escuto um som agudo. Ao olhar para o alto, vejo um disco luminoso suspenso, que depois, descrevendo círculos ao meu redor, começa a descer.

Pousou muito próximo. Movido por uma chamada interior, aproximo-me sem prevenções. Penetro no seu interior com a sensação de trespassar uma cortina de ar tépido. Nesse momento, experimento que o meu corpo se alivia. Estou numa bolha transparente, achatada na base.

Como que impulsionados por um grande elástico, partimos na vertical. Creio que nos dirigimos para Beta Hydris ou, talvez, para NGC 3621 (?).

Consigo ver, fugazmente, o entardecer na pradaria.

Subimos com mais velocidade, enquanto o céu se enegrece e a Terra se afasta.

Sinto que aumenta a velocidade. As límpidas estrelas vão variando de cor até desaparecerem na escuridão total.

À frente, vejo um único ponto de luz dourado que aumenta. Vamos na sua direção. Agora, destaca-se um grande aro que se continua num compridíssimo corredor transparente. Num dado momento, paramos subitamente. Descemos num lugar aberto. Atravesso a cortina de ar tépido e saio do objeto.

Estou entre paredes transparentes que, ao serem atravessadas, produzem musicais mudanças de cor.

Continuo a avançar até chegar a um plano em cujo centro vejo um grande objeto móvel, impossível de capturar com o olhar, porque ao seguir uma direção qualquer na sua superfície, esta termina envolvida no interior do corpo. Sinto tonturas e desvio o olhar.

Encontro uma figura, ao que parece, humana. Não posso ver o seu rosto. Estende-me uma mão na qual vejo uma esfera radiante. Começo a aproximar-me e, num ato de plena aceitação, pego na esfera e apoio-a na minha frente. (\*)

Então, em silêncio total, apercebo-me de que algo novo começa a viver no meu interior. Ondulações sucessivas e uma força crescente banham o meu corpo, enquanto brota no meu ser uma profunda alegria. (\*)

Sei que a figura me diz sem palavras: "Regressa ao mundo com a tua fronte e as tuas mãos luminosas." (\*)

Assim, pois, aceito o meu destino. Depois, a bolha e o aro e as estrelas e a pradaria e a parede de rocha. (\*)

Por último, o caminho e eu, humilde peregrino que regressa à sua gente. (\*)

Eu, que volto luminoso às horas, ao dia rotineiro, à dor do homem, à sua simples alegria.

Eu, que dou das minhas mãos o que posso, que recebo a ofensa e a saudação fraterna, canto ao coração que do abismo escuro renasce à luz do ansiado Sentido.

## XII. O FESTIVAL

Deitado numa cama, julgo estar num quarto de um hospital. Escuto apenas o gotejar de uma torneira de água mal fechada. Tento mover os membros e a cabeça, mas não me respondem. Com esforço, mantenho as pálpebras abertas.

Parece-me que alguém, ao meu lado, disse que felizmente estou fora de perigo... que agora é tudo uma questão de descanso. Inexplicavelmente, essas palavras confusas trazem-me um grande alívio. Sinto o corpo adormecido e pesado, cada vez mais indolente.

O teto é branco e liso, mas cada gota de água que ouço cair cintila na sua superfície como um traço de luz. Uma gota, um traço. Depois outra. A seguir, muitas linhas. Mais adiante, ondulações. O teto vai-se modificando, seguindo o ritmo do meu coração. Pode ser um efeito das artérias dos meus olhos, ao passarem os impulsos de sangue. O ritmo vai desenhando o rosto de uma pessoa jovem.

- Eh, tu! - diz-me - porque é que não vens?

- Claro - penso - porque não?

... Ali adiante decorre o festival de música e o som dos instrumentos inunda de luz um enorme espaço revestido de erva verde e flores.

Estou recostado no prado, a olhar para o cenário. Ao meu redor há uma enorme quantidade de gente, mas agrada-me o facto de ver que não está apinhada porque há muito espaço. Ao longe, consigo ver antigos amigos de infância. Sinto que estão realmente à vontade.



Fixo a atenção numa flor, ligada ao seu galho por um fino caule de pele transparente, em cujo interior se vai aprofundando o verde reluzente. Estico a mão, passando com suavidade um dedo pelo caule lustroso e fresco, somente interrompido por pequeníssimas protuberâncias. Assim, subindo por entre folhas de esmeralda, chego às pétalas que se abrem numa explosão multicolor. Pétalas como cristais de uma catedral solene, pétalas como rubis e como fogo de lenha amanhecida na fogueira... E nessa dança de matizes sinto que a flor vive como se fosse parte de mim. (\*)

E a flor, agitada pelo meu contacto, solta uma gota sonolenta de orvalho, apenas suspensa numa folha final. A gota vibra em oval, depois alonga-se e já no vazio aplanase para se arredondar novamente, caindo num tempo sem fim. Caindo, caindo, no espaço sem limite... Por último, tocando no chapéu de um cogumelo, roda por ele como mercúrio pesado, para deslizar até às suas bordas. Aí, num espasmo de liberdade, lança-se para um pequeno charco no qual levanta a tormentosa ondulação que banha uma ilha de pedra-mármore. (\*)

Ergo o olhar para ver uma abelha dourada que se aproxima para libar a flor. E nessa violenta espiral de vida, contraio a minha mão desrespeitosa, afastando-a daquela deslumbrante perfeição.

A minha mão... olho-a estupefacto, como se a visse pela primeira vez. Dando-lhe voltas, fletindo e esticando os dedos, vejo as encruzilhadas da palma e nas suas linhas compreendo que todos os caminhos do mundo convergem aí. Sinto que a minha mão e as suas profundas linhas não me pertencem e agradeço no meu interior a despossessão do meu corpo.

Diante de mim decorre o festival e eu sei que a música me comunica com essa rapariga que olha os seus vestidos e com o homem jovem que, acariciando um gato azul, se encosta na árvore.

Sei que já vivi isto mesmo e que captei a silhueta rugosa da árvore e as diferenças de volume dos corpos. De uma outra vez, já me apercebi dessas nuvens ocre de forma branda, mas como que de cartão recortado no límpido celeste do céu.

E também vivi essa sensação sem tempo em que os meus olhos parecem não existir, porque veem tudo com transparência como se não fossem olhos do olhar cotidiano, aqueles que turvam a realidade. Sinto que tudo vive e que tudo está bem; que a música e as coisas não têm nome e que nada pode verdadeiramente designá-las. (\*)

Nas borboletas aveludadas que voam à minha volta reconheço a calidez dos lábios e a fragilidade dos sonhos felizes.

O gato azul desloca-se perto de mim. Dou-me conta de algo óbvio: move-se por si só, sem fios, sem controlo remoto. Fá-lo por si só e isso deixa-me atónito. Nos seus movimentos perfeitos e por trás dos lindos olhos amarelos, sei que há uma vida e que tudo o resto é um disfarce, como a casca da árvore, como as borboletas, como a flor, como a gota mercurial, como as nuvens recortadas, como a mão dos caminhos convergentes. Por um instante, parece-me que comunico com algo universal. (\*)

... Mas uma voz suave interrompe-me mesmo antes de passar a outro estado de consciência.

- Acredita que as coisas são assim? - sussurra-me o desconhecido. - Dir-lhe-ei que não são desse modo, nem do outro. Você depressa voltará ao seu mundo cinzento, sem profundidade, sem alegria, sem volume. E julgará que perdeu a liberdade. Por ora não me entende, já que não tem capacidade para pensar à sua vontade. O seu aparente estado de liberdade é só produto da química. Isto acontece a milhares de pessoas, a quem eu sempre aconselho. Bom dia!

O amável senhor desapareceu. Toda a paisagem começa a girar numa espiral cinzenta clara, até que aparece o teto ondulante. Ouço a gota de água da torneira. Sei que estou deitado num quarto. Sinto que o aturdimento dos sentidos se dilui. Experimento mover a cabeça e responde-me. Depois, os membros. Estico-me e comprovo que estou em perfeitas condições. Salto da cama reconfortado, como se tivesse descansado durante anos.

Caminho até à porta do quarto. Abro-a. Encontro um corredor. Caminho velozmente em direção à saída do edifício. Chego lá. Vejo uma grande porta aberta, pela qual passa muita gente em ambas as direções. Desço uns degraus e saio à rua.

É cedo. Vejo as horas no relógio de parede e compreendo que devo apressar-me. Um gato assustado atravessa por entre peões e veículos. Olho-o a correr e sem saber porquê digo a mim mesmo: “Há outra realidade que os meus olhos não veem todos os dias”.

### XIII. O ANIMAL

Encontro-me num lugar totalmente escuro. Tateando com o pé, sinto que o terreno é irregular; entre o vegetal e o pedregoso. Sei que em alguma parte há um abismo.

Sinto muito perto esse animal que sempre me provocou uma inconfundível sensação de asco e terror. Talvez um animal, talvez muitos..., mas é certo que algo se aproxima irremissivelmente.

Um zumbido nos meus ouvidos, às vezes confundido com um vento longínquo, contrasta com o silêncio definitivo. Os meus olhos muito abertos não veem, o meu coração agita-se e se a respiração é fina como um fio, a garganta oprime a passagem de um sabor amargo.

Algo se aproxima, mas o que há atrás de mim que me eriça e que esfria as minhas costas como um cubo de gelo? As minhas pernas fraquejam e se alguma coisa me apanha ou salta sobre mim por trás, não terei nenhuma defesa. Estou imóvel... só espero.

Penso desordenadamente no animal e naquelas ocasiões em que estive perto de mim. Especialmente naquele momento. Revivo aquele momento. (\*)

O que é que se passava nessa altura? O que sucedia na minha vida então? Trato de recordar as frustrações e os temores que me acompanhavam quando aquilo aconteceu. (\*)

Sim, eu estava numa encruzilhada da minha vida e ela coincidiu com o acidente do animal. Tenho uma necessidade imperiosa de encontrar a relação. (\*)

Noto que posso refletir com mais calma. Admito que há animais que suscitam uma reação de desagrado em quase todas as pessoas, mas também compreendo que não todos se descontrolam na sua presença. Penso nesse facto. Comparo o aspeto do perigoso ser com a situação que vivia quando aquilo aconteceu. (\*)

Agora, já na calma, trato de sentir que parte do meu corpo protegeria do perigoso animal. Depois, relaciono essa parte com a situação difícil que vivia quando aconteceu o acidente, tempos atrás. (\*)

O animal provocou em mim a aparição desse momento da minha vida que não está resolvido. Esse momento obscuro e doloroso que às vezes não recordo, é o ponto que devo aclarar. (\*)

Vejo lá em cima um céu noturno límpido e mais à frente o rubor de um novo amanhecer. Muito rapidamente, o dia traz consigo a vida definida. Aqui, nesta pradaria suave, caminho com liberdade sobre um tapete de ervas cobertas de orvalho.

Um veículo aproxima-se velozmente. Para ao meu lado e saem dele duas pessoas vestidas de enfermeiros. Cumprimentam-me cordialmente e explicam que capturaram o animal que me provoca sobressalto. Comentam que quando recebem uma mensagem de medo, saem à caça e, capturando o animal que o provoca, mostram-no à pessoa afetada para que o estude bem. Em seguida, põem diante de mim o animal, cuidadosamente resguardado.

Com efeito, trata-se de um exemplar indefeso. Aproveito para examiná-lo muito lentamente de todos os ângulos e distâncias. (\*)

Os homens acariciam-no com suavidade e o animalzinho responde amigavelmente. Depois, convidam-me a fazer o mesmo. Sinto uma forte apreensão, mas ao primeiro estremeção que sinto na pele, segue-se uma nova tentativa e depois outra, até que finalmente posso acariciá-lo. (\*)

Ele responde pacificamente e com movimentos extremamente preguiçosos. Depois, vai diminuindo de tamanho até desaparecer.

Enquanto o veículo parte, trato de recordar novamente a situação que vivia quando (há muito tempo atrás) a presença do animal me provocou terror. (\*)

Sinto um forte impulso e começo a correr desportivamente, aproveitando a manhã e o seu ar saudável. Movo-me ritmicamente e sem fadiga, enquanto respiro fundo. Acelero a velocidade, sentindo os músculos e o coração trabalharem como uma máquina perfeita.

Correndo livremente, recordo o meu temor, mas sinto que sou mais forte e que em breve o terei vencido para sempre.

Enquanto o sol ilumina lá do alto, vou-me aproximando rapidamente da minha cidade, com os pulmões cheios e os músculos movendo-se em perfeita sincronia. Sinto aquelas partes do meu corpo que estavam presas do temor, fortes e inatacáveis. (\*)

## XIV. O TRENÓ

Estou num grande planalto coberto de neve. À minha volta há muitas pessoas a praticar desportos de inverno. Dou-me conta de que está frio, apesar do sol esplêndido, pelo vapor que sai da minha boca. Sinto, às vezes, rajadas geladas que golpeiam a minha cara... mas agrada-me muito.

Aproximam-se vários amigos, transportando um trenó. Dão-me indicações para montar e guiá-lo. Explicam que o seu desenho é perfeito e que é impossível perder o controlo. Assim sendo, sentando-me nele, ajusto as correias e as ferragens. Ponho os óculos e ponho a trabalhar as turbinas que assobiam como pequenos jatos. Carrego suavemente no acelerador com o pé direito e o trenó começa a mover-se. Afrouxo o pé e pressiono o esquerdo. O aparelho para docilmente. Depois, manobro com o volante para a esquerda e para a direita sem nenhum esforço. Então, dois ou três amigos saem à frente, deslizando nos seus esquis. “Vamos!”, gritam. E lançam-se do planalto, ziguezagueando na descida, pela magnífica ladeira montanhosa.

Carrego no acelerador e começo a mover-me com uma suavidade perfeita. Começo a descer atrás dos esquiadores. Vejo a bela paisagem coberta de neve e de coníferas. Mais abaixo, algumas casas de madeira e além, ao longe, um vale luminoso.

Acelero sem temor e ultrapasso um esquiador, depois outro, e finalmente o terceiro. Os meus amigos saúdam-me com grande algazarra. Enfio-me na direção dos pinheiros que aparecem no meu trajeto e evito-os com movimentos impecáveis. Então, disponho-me a dar mais velocidade à máquina. Carrego no acelerador a fundo e sinto a tremenda potência das turbinas. Vejo os pinheiros a passar nos meus flancos, como sombras imprecisas, enquanto a neve fica para trás a flutuar numa finíssima nuvem branca. O vento gelado estica-me a pele do rosto e tenho que esforçar-me para manter os lábios apertados.

Vejo um refúgio de madeira que cresce velozmente e, em cada um dos seus lados, um trampolim de neve para prática de salto gigante em ski. Não hesito, aponto para o da esquerda. Num instante estou em cima dele e nesse momento desligo os motores para evitar um possível incêndio na queda...

Fui catapultado para cima, num voo estupendo. Só escuto o bramido do vento, enquanto começo a cair centenas de metros...

Aproximando-me da neve, comprovo que o meu ângulo de queda vai coincidindo perfeitamente com a inclinação da ladeira e, assim, toco o solo delicadamente. Ligo as turbinas e continuo a acelerar enquanto me aproximo do vale.

Comecei a travar pouco a pouco. Levanto os meus óculos e dirijo-me lentamente para o complexo hoteleiro de onde saem numerosos funiculares que levam desportistas para os montes.

Finalmente, entro num planalto. Adiante e à direita, observo a boca negra de um túnel como de caminho de ferro. Encaminho-me devagar para ele, ultrapassando uns charcos de neve derretida. Ao chegar à boca, certifico-me: não há linhas de comboio, nem rastros de veículos. No entanto, penso que poderiam deslocar-se por ali grandes camiões. Talvez se trate do depósito dos limpa-neves.

Seja como for, entro lentamente no túnel. Está debilmente iluminado. Ligo o farol dianteiro e o seu forte feixe permite-me ver um caminho reto por várias centenas de metros. Acelero. O som dos jatos retumba e os ecos entremeiam-se. Vejo à frente que o túnel se curva e em lugar de travar, acelero, de maneira que, chegando lá, deslizo pela parede sem inconveniente. Agora, o caminho desce e mais à frente curva-se para cima, descrevendo uma espiral como se fosse uma serpentina ou uma fantástica mola.



Acelero... estou a descer; empreendo a subida e compreendo que no instante seguinte estou a seguir pelo teto, para descer novamente e voltar a uma linha reta. Travo suavemente e disponho-me a descer numa queda parecida à de uma montanha russa. A inclinação é muito pronunciada. Começo a descida, mas vou travando simultaneamente. A velocidade vai-se amortecendo. Vejo que me estou a deslocar por uma ponte estreita, que corta o vazio. De ambos os lados, há uma profunda escuridão. Travo ainda mais e tomo a reta horizontal da ponte, que tem a largura exata do trenó. Porém, sinto-me seguro. O material é firme. Ao olhar para tão longe quanto a luz do farol o permite, o meu caminho aparece como um fio tenso separado de todo o teto, de todo o fundo, de toda a parede... separado por distâncias abismais. (\*)

Paro o veículo, interessado pelo efeito da situação. Começo a imaginar diversos perigos, mas sem sobressalto: a ponte a quebrar-se e eu a cair no vazio. Depois, uma enorme aranha a descer pelo seu grosso fio de seda... aproximando-se de mim como se eu fosse uma pequena mosca. Por último, imagino um desmoronamento colossal e longos tentáculos que sobem das escuras profundezas. (\*)

Ainda que o cenário seja propício, constato que tenho suficiente força interior para vencer os temores. De maneira que tento, uma vez mais, imaginar algo perigoso ou abominável e abandono-me a esses pensamentos. (\*)

Superei o transe e sinto-me reconfortado pela prova que me impus, de modo que ligo as turbinas e acelero. Passo a ponte e chego novamente a um túnel parecido com o do início. A marcha veloz, faço uma subida muito longa. Penso que estou a chegar ao nível de saída.

Vejo a luz do dia que vai aumentando de diâmetro. Agora, em linha reta, saio impetuoso para o planalto aberto do complexo hoteleiro.

Vou muito devagar, eludindo pessoas que caminham ao meu redor. Continuo assim muito devagar até chegar a um extremo do local que dá para as pistas de ski.

Desço os óculos e começo a acelerar para chegar com suficiente velocidade à ladeira, que terminará no cume onde comecei o meu percurso. Acelero, acelero, acelero...

Estou a subir o plano inclinado à incrível velocidade que atingi na descida. Vejo aproximar-se o refúgio de madeira e os dois trampolins nos seus flancos, só que agora apresenta-se uma parede vertical que me separa deles. Viro para a esquerda e continuo a ascensão até passar por um lado, à altura das rampas.

Os pinheiros passam ao meu lado como sombras imprecisas, enquanto a neve fica para trás a flutuar em finíssima nuvem branca...

Adiante, vejo os meus três amigos parados, saudando-me com os seus bastões ao alto. Giro em círculo fechado à volta deles, atirando-lhes cortinas de neve. Continuo a subida e chego ao cimo do monte. Paro. Corto a ligação das turbinas. Levanto os meus óculos. Desprendo as fivelas das correias e saio do trenó. Estico as pernas e depois todo o corpo, algo entorpecido. A meus pés e descendo pela magnífica ladeira, vejo as coníferas e muito longe, como um conjunto irregular, o complexo hoteleiro.

Sinto o ar puríssimo e o efeito do sol de montanha a curtir a pele da minha cara. (\*)

## XV. O VASCULHADOR

Estou num compartimento sentado ao lado de uma pessoa que não conheço, mas que me é de uma confiança absoluta. Tem todas as características de um bom conselheiro: bondade, sabedoria e força. No entanto, muitos dão-lhe a pitoresca alcunha de “vasculhador”.

Vim consultá-lo sobre alguns problemas pessoais e, pelo seu lado, respondeu que as minhas tensões internas são tão fortes que o mais aconselhável é fazer um exercício de “limpeza”.

A sua discrição é tão grande que, ao estar sentado ao meu lado e não fixar o olhar em mim, posso expressar-me livremente. Deste modo, estabelecemos uma muito boa relação.

Pede-me que me distenda completamente, afrouxando os músculos. Ajuda-me, apoiando as suas mãos na minha frente e nos diferentes músculos da cara. (\*)

Depois, pega-me na cabeça e move-a da esquerda para a direita, para trás e para a frente, para que relaxe o pescoço e os ombros. Destaca a importância de os olhos e a mandíbula ficarem indolentes. (\*)

Indica posteriormente que solte os músculos do tronco. Primeiramente, os da frente. Depois, os de trás. (\*)

Não se preocupou com as tensões em braços e pernas porque, segundo assegura, eles distendem-se sozinhos como consequência do anterior. Recomenda-me agora que sinta o meu corpo mole, como de borracha; “tépido” e pesado, até encontrar uma sensação como de algodão e prazenteira. (\*)

Diz-me: “Vamos direitos ao assunto. Reveja até ao último detalhe esse problema que o traz preocupado. Considere que não estou aqui para o julgar. Eu sou um instrumento seu e não ao contrário.” (\*)

Pense - continua - naquilo que não contaria a ninguém por nenhum motivo. (\*)

Conte-mo - diz - vagorosamente. (\*)

“Se o deseja, continue a dizer-me tudo o que lhe faria bem transmitir. Diga-o sem se preocupar com as expressões e solte as suas emoções livremente.” (\*)

Passado algum tempo, o vasculhador levanta-se e pega num objeto alongado, ligeiramente curvo. Põe-se à minha frente e diz: “Abra a boca!” Obedeço-lhe. Depois, sinto que me introduz uma espécie de pinça comprida que chega ao estômago. No entanto, noto que posso tolerá-la... De repente grita: “Apanhei-o!” e começa a retirar o objeto, pouco a pouco. Ao princípio, creio que me dilacera alguma coisa, mas depois sinto que se produz em mim uma agitação prazenteira, como se das entranhas e dos pulmões se fosse desprendendo algo que esteve malignamente aderido durante muito tempo. (\*)

Vai retirando a pinça. Assombro-me ao sentir que, preso por ela, vai saindo da minha boca uma forma lambuzada, mal cheirosa e viscosa, que se retorçe... Por último, o vasculhador coloca o desagradável ser num frasco transparente, enquanto sinto um imenso alívio, como uma purificação interna do meu corpo.

De pé, observo boquiaberto, a repugnante “coisa” que se vai diluindo até ficar transformada numa gelatina disforme. Pouco tempo depois, é já um líquido escuro; depois continua a aclarar-se, para terminar por se consumir, escapando-se como gás para a atmosfera. Em menos de um minuto, o frasco ficou perfeitamente limpo.

Já vê - diz o vasculhador - por isso se chama “limpeza” a este procedimento. Enfim, hoje não esteve mal. Um pouco de problema quotidiano com algo de humilhação; uma dose de traição e algum adereço de consciência culposa. Resultado: um pequeno monstro que o impedia de ter bons sonhos, boa digestão e boas outras coisas. Se você visse... às vezes tirei monstros enormes. Bem, não se preocupe se conservar uma sensação desagradável durante algum tempo... Despeço-me de si.

## XVI. A DESCIDA

Estamos num pequeno barco, mar adentro.

Vamos levantar âncora, mas notamos que se prendeu. Anuncio aos meus companheiros que irei ver o que se passa. Desço por uma escadinha entrando na água calma.

Ao submergir-me, vejo um cardume de pequenos peixes, o casco do barco e a corrente da âncora. Nado em direção a ela e, aproveitando-a, desço.

Noto que posso respirar sem dificuldade, de maneira que continuo a descer por uma corrente até chegar ao fundo, já pouco iluminado.

A âncora está presa nuns restos de metal. Aproximo-me, puxando fortemente para cima. O piso cede. Levantei uma tampa que deixa a descoberto certos espaço quadrado pelo que me introduzo. (\*)

Nado a maior profundidade e ao sentir uma corrente submarina fria, sigo a sua direção. Acabo por tocar numa superfície lisa, coberta aqui e ali por vegetais marinhos. Ascendo sem me afastar dela. À medida que flutuo, perceciono maior claridade. (\*)

Emerjo num olho-d'água dentro de uma caverna difusamente iluminada. Subo a uma espécie de plataforma. Caminho uns passos e descubro escadarias. Começo a descer por elas sigilosamente.

O pequeno corredor estreita-se cada vez mais, enquanto continuo a descer pela escada, agora muito escorregadia. Vejo tochas acesas com regularidade. Agora a descida tornou-se quase vertical. O ambiente é húmido e sufocante. (\*)

Uma grade oxidada, a modos de porta, impede a passagem. Empurro e abre-se rangendo. A escada terminou e agora só há uma rampa enlameada pela qual me desloco com cuidado. O cheiro é pegajoso, quase sepulcral. (\*)

Uma rajada de ar ameaça apagar os archotes. Ao fundo, escuto o rugido dum mar embravecido, açoitando as rochas. Começo a experimentar dúvidas acerca do meu regresso.

O vento assobia com força, apagando a tocha mais baixa. Então, começo a subir refreando todo o impulso de sobressalto. Lentamente, subo pela rampa enlameada.

Chego à porta oxidada. Está fechada... Abro-a novamente e continuo a subir laboriosamente pelas escadas quase verticais, enquanto os archotes se continuam a apagar atrás de mim.

A escada de pedra está cada vez mais escorregadia, de maneira que dou passos cuidadosos.

Alcansei a gruta. Chego à plataforma e submerjo-me no olho-d'água no instante em que se apaga a última luz.

Desço às profundezas, tocando a superfície lisa e vegetal. Tudo está às escuras. (\*)

Ao sentir uma corrente fria, nado em direção oposta com grande dificuldade. (\*)

Consigo sair da corrente. Agora, subo verticalmente até dar com um teto de pedra. Procuro em todas as direções para encontrar a abertura quadrada. (\*)

Cheguei ao sítio. Passo pelo orifício. Agora, desprendo a âncora da sua armadilha e apoio os meus pés nela, enquanto movo a corrente para avisar os meus companheiros.

De cima estão a içar a âncora comigo como passageiro. Lentamente, vai-se iluminando o espaço aquático, enquanto observo um fascinante arco-íris de seres submarinos.

Emerjo. Solto a corrente e, aferrando-me à escadinha do barco, subo perante as aclamações e brincadeiras dos meus amigos. (\*)

## XVII. A SUBIDA

É de dia. Entro numa casa. Começo a subir lentamente por uns degraus. Chego a um primeiro andar. Continuo a subir. Estou no terraço.

Observo uma escada de metal em espiral. Não tem corrimões de proteção. Devo subir para chegar ao depósito de água. Faço-o com tranquilidade.

Estou em cima do depósito. A sua base é pequena. Toda a estrutura balança com as rajadas de vento. Estou de pé. (\*)

Aproximo-me da beira. Em baixo, vejo o terraço da casa. Sinto-me atraído pelo vazio, mas recomponho-me e continuo a olhar. Depois, passeio a vista pela paisagem. (\*)

Por cima de mim há um helicóptero. De dentro dele, descem uma escada de corda. Os travessões são de madeira. Agarro a escada e apoio os pés no último travessão. O aparelho sobe lentamente. Lá em baixo, fica o depósito de água cada vez mais diminuto. (\*)

Subo pela escada até chegar à comporta. Trato de abri-la, mas está trancada. Olho para baixo. (\*)

Correram a porta de metal. Um jovem piloto estende-me a mão. Entro. Subimos velozmente.

Alguém anuncia que há uma falha no motor. Daí a pouco tempo escuto um som de engrenagens partidas. A hélice de sustentação bloqueou-se. Começamos a perder altura cada vez mais rapidamente.

Distribuem-se paraquedas. Os dois tripulantes saltam para o vazio.

Estou na borda da comporta, enquanto a queda se torna vertiginosa.

Decido-me e salto. Vou a cair de frente. A aceleração impede-me de respirar. Puxo uma anilha e o paraquedas projeta-se para cima como um grande lençol. Sinto um forte puxão e um ricochete. Travei a queda.

Tenho de acertar no depósito de água senão cairei em cima dos cabos de alta tensão ou nos pinheiros, cujas pontas me esperam como agulhas afiadas. Manobro, puxando pelas cordas. Felizmente, o vento ajuda-me. (\*)

Caio em cima do depósito, rodando até à borda. O paraquedas envolve-me. Desembarço-me dele e vejo como cai desordenadamente. Estou novamente em pé. Muito lentamente, começo a descer a escada em espiral.

Chego ao terraço, descendo depois para o primeiro andar.

Continuo a descer até chegar à habitação... faço-o sem pressa.

Estou no rés-do-chão da casa. Vou até à porta, abro-a e saio.



## XVIII. OS DISFARCES

Estou num campo de nudistas. Sinto-me cuidadosamente observado por pessoas de sexos e idades distintas.

Alguém me diz que as pessoas me estudam porque notaram que tenho problemas. Recomenda-me que cubra o meu corpo. Então, ponho um chapéu e uns sapatos. Imediatamente, os nudistas desinteressam-se de mim.

Acabo de vestir-me e saio do campo... devo chegar cedo à festa.

Entro numa casa e no hall um peralta diz-me que, para entrar no salão, devo-me vestir adequadamente, já que se trata de uma festa de disfarces. Indica-me um lado e ali vejo um vestuário repleto de roupas e máscaras insólitas. Começo a escolher com vagar.

Perante um conjunto de espelhos que formam ângulo entre si, vou provando disfarces e máscaras. Posso ver-me de diferentes pontos. Provo o modelo e a máscara que pior me ficam. (\*)

Agora encontrei o melhor conjunto e a melhor máscara. Observo desde todos os ângulos. Qualquer detalhe imperfeito é modificado de imediato até que tudo se ajusta maravilhosamente bem. (\*)

Entro radiante no grande salão onde se realiza a festa. Há muita gente, toda disfarçada.

Produz-se um silêncio e todos aplaudem a perfeição do modelo que levo. Fazem-me subir a um estrado e pedem-me que dance e cante. Faço-o. (\*)

Agora o público solicita que eu tire a máscara e que repita a operação. Ao dispor-me a fazê-lo, noto que estou vestido com aquele conjunto desagradável que provei em primeiro lugar. Para cúmulo dos males, estou de cara descoberta. Sinto-me ridículo e monstruoso. Não obstante, canto e danço frente ao público, assimilando as vaias e os assobios de reprovação. (\*)

Um imprudente mosqueteiro, saltando para o estrado empurra-me, injuriando-me. Então, começo a converter-me em animal perante o seu desconcerto.

Continuo a transformar-me, mas sempre conservando o meu próprio rosto; primeiro sou um cão, depois um pássaro, por último um grande sapo. (\*)

Aproxima-se de mim uma torre de xadrez e diz-me: "Devia ter vergonha... assustar as crianças dessa maneira!" Então, volto ao meu estado normal, vestido com a roupa que uso diariamente.

Estou a reduzir-me lentamente. Já tenho a estatura de uma criança pequena.

Desço do estrado e vejo os disfarçados, enormes, que me contemplam de cima. Continuo a diminuir. (\*)

Uma mulher grita histericamente dizendo que sou um inseto. Dispõe-se a esmagar-me com o pé, mas reduz-me microscopicamente. (\*)

Rapidamente, recupero a estatura de criança. Logo, a minha aparência normal. Depois, continuo a crescer perante os presentes que correm em todas as direções.

A minha cabeça toca o teto. Observo tudo de cima. (\*)

Reconheço a mulher que me quis esmagar. Pego nela com uma mão e deposito-a no palco, enquanto ela grita histericamente.

Voltando à minha estatura normal, disponho-me a sair da festa.

Ao chegar ao hall, vejo um espelho que deforma completamente o meu aspeto. Então, fricciono a superfície até que me vai devolvendo a formosa imagem que sempre quis ter. (\*)

Cumprimento o janota da entrada e saio tranquilamente da casa.

## XIX. AS NUVENS

Em plena escuridão, escuto uma voz que diz: "Então não havia o existente nem o não existente; não havia ar, nem céu e as trevas estavam sobre a face do abismo. Não havia seres humanos, nem um só animal; pássaro, peixe, caranguejo, madeira, pedra, caverna, barranco, erva, selva. Não havia galáxias nem átomos... também não havia supermercados. Então, nasceste tu e começou o som e a luz e o calor e o frio e o áspero e o suave."

A voz cala-se e noto que estou a subir numa escada rolante, dentro de um enorme supermercado.

Atravessei vários pisos e agora vejo que o teto do edifício se abre e a escada continua a transportar-me lenta e confortavelmente até um céu limpo.

Vejo o edifício lá em baixo, muito pequeno. A atmosfera é profundamente azul. Com gosto sinto como a brisa faz ondular as minhas roupas; então aspiro o ar com placidez.

Ao atravessar um suave estrado de vapor, encontro-me com um mar de nuvens muito brancas.

A escada curva-se, aplanando-se de modo que me permite caminhar sobre ela como numa vereda. Deslocando-me para frente, comprovo que estou a avançar sobre um solo de nuvens.

Os meus passos são muito harmónicos. Posso dar saltos muito compridos, já que a gravidade é muito fraca. Aproveito para fazer piruetas, caindo sobre as minhas costas e ressaltando para cima novamente, como se uma grande cama elástica me impelisse de cada vez. Os movimentos são lentos e a minha liberdade de ação é total. (\*)

Escuto a voz de uma velha amiga que me cumprimenta. Depois vejo-a aproximar-se numa maravilhosa corrida. Ao chocar comigo num abraço, rodamos e ressaltamos uma e outra vez fazendo todo o tipo de figuras, rindo e cantando. (\*)

Finalmente, sentamo-nos e, então, ela tira do meio das suas roupas uma cana de pesca retráctil que vai alongando. Prepara os apetrechos, mas em vez de anzóis coloca um íman em forma de ferradura. Depois, começa a manobrar o carrete e o íman vai atravessando o chão de nuvens...

Passado um tempo, a cana começa a vibrar e ela grita: "Temos boa pesca!" Imediatamente, põe-se a recolher os apetrechos até que uma grande bandeja vai emergindo colada ao íman. Nela há todo o tipo de alimento e bebida. O conjunto está cuidadosamente decorado. A minha amiga deposita a bandeja e dispomo-nos para o grande festim.

Tudo o que provo tem um sabor requintado. O mais surpreendente é que os manjares não diminuem. Em todo o caso, aparecem uns em substituição de outros com um simples desejo, pelo que me ponho a escolher aqueles que sempre quis comer e consumo-os com grande deleite. (\*)

Já satisfeitos, deitamo-nos de costas sobre o suave colchão de nuvens, logrando uma estupenda sensação de bem-estar. (\*)

Sinto o corpo tépido, totalmente descontraído, como se fosse algodão, enquanto suaves pensamentos percorrem a minha mente. (\*)

Comprovo que não sinto pressa, nem inquietude, nem desejo algum, como se tivesse todo o tempo do mundo para mim. (\*)

Nesse estado de plenitude e bem-estar, trato de pensar nos problemas que tinha na vida diária e sinto que posso tratá-los sem tensão desnecessária, de forma que as soluções me aparecem desapaixonadas e claras. (\*)

A seguir, escuto a minha amiga que me diz: "Temos que voltar." Levanto-me e, dando uns passos, sinto que estou sobre a escada rolante. Suavemente, esta inclina-se para baixo penetrando no piso de nuvens. Apercebo-me de um leve vapor, enquanto começo a descida para a terra.

Estou a aproximar-me do edifício, por cuja parte superior entra a escada rolante. Estou a descer pelos vários pisos do supermercado. Vejo por todos os lados pessoas que preocupadamente escolhem as suas compras.

Fecho os olhos e escuto uma voz que diz: "Então, não havia nem temor, nem inquietude, nem desejo, porque o tempo não existia." (\*)

## XX. AVANÇOS E RETROCESSOS

Numa sala bem iluminada, caminho uns passos e abro uma porta. Avanço lentamente por um corredor. Entro por outra porta à direita e encontro um novo corredor. Avanço. Uma porta à esquerda. Entro e avanço. Nova porta à esquerda. Entro e avanço. Nova porta à esquerda, entro e avanço.

Retrocedo lentamente pelo mesmo caminho até voltar à sala inicial. (\*)

À direita da sala há uma grande janela que deixa ver um jardim. Abro a janela e saio para fora. No chão está montado um aparelho que estica um arame de aço e suspende-o a pouca distância do chão. Segue linhas caprichosas. Subo para o arame fazendo equilíbriço. Primeiro, dou um passo. Depois outro. Desloco-me seguindo curvas e linhas retas. Faço-o sem dificuldade.

Agora de costas, percorro o caminho inverso até chegar ao ponto inicial. (\*)

Desço do arame.

Volto à sala, vejo um espelho feito à minha medida. Caminho pausadamente na sua direção enquanto observo que a minha imagem vem, logicamente, na minha direção. Assim até tocar no vidro. Depois, retrocedo de costas observando como a minha imagem se afasta.

Aproximo-me novamente até tocar no vidro, mas descubro que a minha imagem retrocede e termina por desaparecer. Vejo agora que a minha imagem vem a caminhar de costas. Detém-se antes de chegar ao vidro, gira sobre os seus calcanhares e avança para mim.

Saio para um pátio de grandes lajes. Num lugar central há um sofá colocado exatamente sobre uma laje negra. Todas as outras são brancas. Explicam-me que o assento tem a virtude de deslocar-se sempre em linha reta e em todas as direções, mas sem mudar de frente. Sento-me e digo: " três lajes para diante ". Então o assento coloca-se onde lhe indiquei.

Quatro à direita. Duas para trás. Duas à esquerda. Uma para trás. Duas à esquerda, terminando na laje negra.

Agora: três para trás. Uma à direita, uma para trás e quatro à direita. Quatro para diante. Cinco à esquerda, chegando ao destino.

Por último: Três à esquerda. Duas para trás. Uma para diante. Duas à direita. Três para trás. Uma à direita. Quatro para diante, concluindo na laje indicada.

Levanto-me e saio da casa. Estou parado no meio de uma grande estrada. Não se desloca nenhum veículo. Vejo aproximar-se diretamente de mim uma pessoa de quem gosto muito. Chegou tão perto que está quase a tocar-me. (\*)

Agora retrocede, afastando-se cada vez mais até desaparecer. (\*)

Vejo que se aproxima uma pessoa que me suscita profundo desagrado. Chegou muito perto de mim. (\*)

Agora retrocede, afastando-se cada vez mais até desaparecer. (\*)

Estou sentado aqui. Recordo uma situação extremamente difícil na qual estou diante de outras pessoas. Vou-me afastando dessas pessoas. (\*)

Recordo uma situação na qual me vejo a participar com muito agrado. Vou-me afastando da situação. (\*)

## XXI. O MINEIRO

Há gente à minha volta. Todos estamos vestidos de mineiros. Esperamos que suba o elevador de carga. É muito cedo. Um chuvisco suave cai do céu plúmbeo. Consigo ver ao longe a silhueta negra da fábrica que resplandece nos seus altos fornos. As chaminés vomitam fogo. O fumo eleva-se em densas colunas.

Distingo, por entre o ritmo lento e distante das máquinas uma aguda sirene que marca a mudança de turno do pessoal.

Vejo subir lentamente o elevador de carga que, com uma forte vibração, acaba por deter-se a meus pés.

Avançamos até colocarmo-nos sobre a prancha metálica. Fecha-se uma grade corrediça e começamos a descer lentamente, por entre o murmúrio dos comentários.

A luz do elevador de carga permite-me ver a parede rochosa que passa muito perto.

À medida que descemos, aumenta a temperatura e o ar torna-se viciado.

Paramos diante de uma galeria. Sai a maioria dos ocupantes do elevador. Fecha-se novamente a grade. Ficamos quatro ou cinco mineiros. Continuamos o percurso, até parar noutra galeria. Desce o resto dos ocupantes. Fico só e recomeço a descida.

Finalmente, detém-se a prancha com estrondo. Empurro a grade e avanço introduzindo-me numa cova mal iluminada. Ouço o ruído do elevador a regressar.

À minha frente, sobre uns carris está uma zorra de transporte. Subo para dentro dela e faço o motor arrancar, deslocando-me depois lentamente pelo túnel.

Paro o carro no termo da via. Saio e começo a descarregar as ferramentas. Acendo a lanterna do meu capacete.



Escuto ecos longínquos, como se fossem de trépanos e de martelos hidráulicos...mas ouço também uma débil voz humana que chama sufocadamente. Eu sei o que isso significa! Deixo as ferramentas e ponho umas cordas ao ombro. Arrebato uma picareta e avanço resolutamente pelo túnel que se vai estreitando. A luz eléctrica ficou para trás. Guio-me somente pelo refletor do capacete. Paro periodicamente para escutar a direção do lamento.

Chego encolhido ao fundo do túnel. Mais à frente, na escavação recém-feita, termina a galeria. O material disperso indica-me que o teto se desmoronou. Por entre rochas e vigas de madeira quebradas, flui água. O solo está convertido num lamaçal, no qual se afundam as minhas botas.

Removo várias pedras com a ajuda da picareta. Pouco depois, fica a descoberto um buraco horizontal. Enquanto calculo como deslocar-me por ele, apercebo-me claramente dos queixumes..., seguramente o mineiro preso está a poucos metros de distância.

Introduzo o cabo da picareta entre fortes rochas e ato-lhe uma ponta da corda, passando o outro extremo à volta da minha cintura. Ajusto o nó com uma fivela metálica.

Submerjo-me na cavidade com dificuldade. Arrastando-me apoiado nos cotovelos avanço numa descida pronunciada. Vejo, à luz do capacete, que a conduta se torna mais estreita até ficar fechada. O calor húmido é sufocante, a respiração difícil. (\*)

Desde os meus pés escorre um lodo espesso. Lentamente vai cobrindo as minhas pernas e desliza pegajosamente por baixo do meu peito. Apercebo-me que o meu estreito recinto ficará coberto de lodo em pouco tempo.

Faço pressão para cima, mas as minhas costas batem contra a rocha viva. Tento retroceder... já não é possível. A voz queixosa está muito perto. (\*)

Grito com todas as minhas forças e o solo cede arrastando-me no seu desmoronamento...

Um forte esticção na cintura coincide com a súbita paragem da queda. Fico suspenso pela corda como um absurdo pêndulo de barro.

A minha correria parou muito perto de um chão atapetado. Vejo agora, num ambiente fortemente iluminado, uma elegante sala na qual vejo uma espécie de laboratório e enormes bibliotecas. Mas a urgência da situação faz com que me ocupe em como sair dela.

Com a mão esquerda ajusto a corda tensa e com a outra solto a fivela que a prende à minha cintura. Depois caio suavemente sobre o tapete.

Que maneiras, amigo...! Que maneiras! - diz uma voz aflautada. Giro sobre os meus pés e fico paralisado.

Tenho à minha frente um homenzinho de, talvez, sessenta centímetros de altura. Tirando as suas orelhas, ligeiramente pontiagudas, dir-se-ia que é muito bem proporcionado. Está vestido com cores alegres, mas com um inconfundível estilo de mineiro.

Sinto-me entre ridículo e desolado quando me oferece um cocktail. De qualquer maneira, reconforto-me bebendo-o sem pestanejar.

O homenzinho junta as suas mãos e leva-as para a frente da boca em forma de buzina. Depois emite o queixume que tão bem reconheço. Então cresce em mim uma enorme indignação. Pergunto-lhe o que significa essa burla e responde-me que, graças a ela, a minha digestão há de melhorar no futuro (?).

A personagem continua a explicar que a corda que apertou a minha cintura e o abdómen na queda, fez muito bom trabalho; igualmente, o percurso do túnel sobre os cotovelos. Para terminar os seus estranhos comentários, pergunta-me se tem algum significado para mim a frase: " Você encontra-se nas entranhas da terra." Respondo que essa é uma forma figurada de dizer as coisas, mas ele responde que neste caso trata-se de uma grande verdade. Então acrescenta:" Você está nas suas próprias entranhas. Quando algo anda mal nas vísceras, as pessoas pensam coisas extraviadas. Por sua vez os pensamentos negativos prejudicam as vísceras. Assim sendo, daqui para a frente, deve cuidar deste assunto. Se não o faz, eu pôr-me-ei a caminhar e você sentirá fortes cócegas e todo o tipo de incómodos internos...Tenho alguns colegas que se ocupam de outras partes, como os pulmões, o coração, etc."

Dito isto, o homenzinho começa a caminhar pelas paredes e pelo teto, ao mesmo tempo que registo tensões na zona abdominal, no fígado e nos rins. (\*)

Depois, atira-me um jacto de água com uma mangueira de ouro, limpando-me cuidadosamente o barro. Fico seco num instante. Estendo-me num amplo sofá e começo a relaxar-me. O homenzinho passa uma escova ritmicamente pelo meu abdómen e cintura, produzindo em mim um notável relaxamento dessas zonas. Compreendo que ao aliviarem-se os maus-estares do estômago, fígado ou rins, mudam as minhas ideias e sentimentos. (\*)

Noto uma vibração, e apercebo-me de que me vou elevando. Estou no elevador de carga, subindo para a superfície da terra.

## XXII. O GUIA INTERNO

Estou numa paisagem luminosa em que alguma vez senti uma grande felicidade. (\*)

Consigo ver o sol, que aumenta de tamanho. Observo-o sem incómodo. Admiravelmente, dois raios desprendem-se dele pousando na minha cabeça e no meu coração.

Começo a sentir-me muito leve e a sentir que sou atraído pelo astro. Desse modo, seguindo os traços luminosos, dirijo-me a ele.

Do disco enorme, que se converte numa esfera gigantesca, recebo a sua calidez suave e benéfica.

Já no interior do sol, aspiro e expiro ampla e profundamente. A luz que me rodeia introduz-se no meu corpo ao ritmo da respiração, dando-me cada vez mais energia.

Sinto-me sereno e radiante. Então, peço com os meus melhores sentimentos que se apresente perante mim o guia interno e que o faça do modo mais propício. (\*)

Ele diz-me que representa a minha Força interna, a minha energia, e que se sei como usá-lo terei direção na vida, terei inspiração e terei proteção. Mas que devo fazer um esforço para vê-lo bem ou sentir a sua presença com intensidade. (\*)

Peço ao guia que pouse as suas mãos na minha frente e as mantenha assim uns instantes.

Começo a sentir que do centro do meu peito cresce uma esfera transparente que acaba por nos abarcar a ambos. (\*)

Digo ao guia que faça renascer em mim um profundo amor por tudo o que existe e que me acompanhe na vida dando-me alegria e paz. (\*)

Pergunto pelo sentido da vida e espero a sua resposta. (\*)

Pergunto o que é realmente a morte e espero a sua resposta. (\*)

Pergunto pelo valor da minha vida e espero a sua resposta. (\*)

Pergunto, meditadamente, por uma situação especial da minha vida e espero a sua resposta. (\*)

Peço ao guia que esteja sempre ao meu lado nos momentos de dúvida e aflição, mas que também me acompanhe na alegria.

O guia separa-se de mim e converte-se numa grande flor de pétalas abertas que contrasta nas suas cores com o fundo luminoso do disco solar. Depois, a flor vai mudando nas suas formas e tons como se fosse um harmonioso caleidoscópio. Então, compreendo que atenderá os meus pedidos.

Começo a afastar-me do sol brilhante, pleno de vida e força.

E por dois raios luminosos, desço para a bela paisagem, reconhecendo no meu interior uma grande bondade que procura expressar-se no mundo das pessoas. (\*)

### **XXIII. A DESORIENTAÇÃO E O GUIA INTERNO**

Acabaram as minhas atividades diárias. Dirijo-me a casa da maneira que o faço habitualmente.

Chego. Estou sozinho no meu quarto. Sinto-me abatido.

Vivo uma situação difícil e tenho a sensação de que não posso continuar assim. Devo tomar uma decisão, mas não sei exatamente qual. (\*)

Vou até a um espelho e contemplo o meu rosto cansado.

Penso no meu guia interno como se fosse uma pessoa. Concentrando-me no meu próprio rosto, digo: “Que conselho me dás nesta situação?” Imediatamente, trato de aclarar bem qual é o problema que devo resolver. (\*)

Observo que a minha imagem começa a esfumar-se enquanto o espelho se escurece. Pouco tempo depois, apercebo-me de uma luz que se desloca diante de mim e começam a aparecer as pessoas e situações ligadas ao meu problema. (\*)

De repente, escuto uma voz suave que me explica as dificuldades. No fundo do espelho vejo o guia assinalando a direção que devo tomar. (\*)

O espelho clareia e devolve novamente a imagem do meu rosto. Vejo-me reconfortado e experimento o princípio de solução do problema. (\*)

## XXIV. A PERTURBAÇÃO E O GUIA INTERNO

Saí de minha casa e dou de caras com aquela pessoa que me perturba emocionalmente. Cumprimento-a para seguir o meu caminho, mas dou-me conta que, aproximando-se, agarra-me o braço e convida-me para um bar que fica precisamente naquele local. Entramos.

Estamos sentados. Sem motivo aparente, começa a criticar duramente assuntos meus muito privados. (\*)

A seguir, torna-se agressivo e, falando com voz forte, aponta-me com o seu indicador uma e outra vez. Vejo ali perto outros conhecidos que observam com atenção e escutam as palavras ofensivas. (\*)

Trato de me levantar para sair, mas o meu acompanhante retém-me por um ombro ao mesmo tempo que faz insinuações desagradáveis. Insulta-me francamente e ameaça arruinar-me, gozando grosseiramente. Compreendo que posso proceder de diferentes maneiras, mas sei que qualquer medida que tome será aproveitada pelo agressor para me prejudicar. (\*)

As coisas continuam com tal indignidade que me disponho a reagir sem medir as consequências. Nesse preciso momento, lembro-me do meu guia e digo mentalmente: “Necessito de me controlar.” No instante seguinte, sinto uma voz interna que me diz: “Pede-lhe conselho”.

Então, explico ao agressivo sujeito que não sei como proceder e peço-lhe que me aconselhe por favor.

Tocado pelas minhas palavras, o indivíduo incha-se solenemente e começa a pontificar sobre as minhas culpas e obrigações. A conversa continua. Passado algum tempo, começa a desenrolar os seus problemas pessoais. Enquanto isso, faz com que lhe sirvam várias bebidas fortes. Eu, em silêncio, escuto o seu patético relato; as pessoas ali próximas fazem o mesmo. (\*)

Cumprimento-o afetosamente e levanto-me. O personagem, completamente bêbedo, abalança-se sobre os outros conhecidos, agredindo-os, mas cai lastimosamente em cima da mesa.

Saio à rua enquanto encho os meus pulmões com o ar puro e vivificante.



## XXV. A INDECISÃO E O GUIA INTERNO

Entro num edifício considerando essa situação penosa que devo enfrentar. (\*)

Creio que, chegado o momento, tudo vai sair mal. Não ignoro que tudo o que empreendo com sensação de fracasso me torna inseguro; reduzem-se as minhas forças e, efetivamente, acabo derrotado.

Compreendendo isto, paro. Estou a ponto de abandonar. Creio que vou fugir, regressando por onde entrei. Ao mesmo tempo, sei que devo fazer um esforço em sentido contrário. Sinto-me dividido entre o que devo fazer e o que não posso fazer. (\*)

Reflico um instante e digo para mim mesmo: “Necessito da Força do meu guia”. Instantaneamente, sinto que a minha respiração se torna ampla e o meu corpo se endireita. Começo a caminhar novamente. Os meus passos são largos e seguros. Renasceu em mim a confiança. Compreendo que tudo sairá bem porque depende de como faça as coisas e agora sei que procederei com o meu potencial ao máximo. (\*)

## XXVI. A MORTE

Creio que estou num teatro. Tudo está às escuras. Pouco a pouco começa a iluminar-se a cena, mas eis que eu estou nela. O ambiente é cinematográfico. Por ali, luzes de archotes, no fundo uma gigantesca balança de dois braços. Creio que o teto, possivelmente abobadado, está a muita altura, porque não vejo os seus limites. Consigo reconhecer algumas paredes de rocha, árvores e pântanos ao redor do centro da cena. Talvez tudo continue numa selva muito espessa. Por todos os lados, há figuras humanas que se movem furtivamente.

Subitamente, dois sujeitos encapuçados agarram os meus braços. Então, uma voz grave pergunta-me:

- De onde vens?

Não sei que responder, pelo que explico que venho de “dentro”.

- O que é “dentro” - diz a voz.

Ensaio uma resposta: “Como vivo na cidade, o campo é ‘fora’. Para a gente do campo, a cidade também é ‘fora’. Eu vivo na cidade, ou seja, ‘dentro’ e por isso digo que venho de ‘dentro’ e agora estou ‘fora’.

- Isso é uma estupidez. Tu entras nos nossos domínios de maneira que vens de “fora”. Isto não é o campo, é antes o teu “dentro”. Não pensaste por acaso que isto era um teatro? Entraste no teatro que, por sua vez, está na tua cidade. A cidade em que vives está fora do teatro.

- Não - respondo - o teatro é parte da cidade em que vivo.

- Escuta, insolente - diz a voz - acabemos com esta discussão ridícula. Para começar, dir-te-ei que já não vives na cidade. Vivias na cidade, portanto o teu espaço de “dentro” ou de “fora” ficou no passado. Assim, estás noutra espaço-tempo. Nesta dimensão as coisas funcionam de outra maneira.

De imediato, aparece à minha frente um velhote transportando na sua mão direita um recipiente. Ao chegar a mim, introduz a outra mão no meu corpo como se este fosse de manteiga. Primeiramente, extrai o meu fígado e coloca-o na vasilha, depois procede de igual maneira com os rins, o estômago, o coração e, por último, tira sem profissionalismo tudo o que vai encontrando até que acaba por fazer transbordar o recetáculo. Pela minha parte, não sinto nada de especial. O sujeito gira sobre si mesmo e levando as minhas vísceras até à balança, acaba por depositá-las num dos pratos, que desce até tocar o chão. Então, penso que estou num talho em que se pesam pedaços de animais à vista dos clientes. Com efeito, uma senhora, trazendo um cesto, trata de se apoderar das minhas entranhas, mas é afastada pelo velhote que lhe grita: “Mas o que é isto? Quem a autorizou a levar as peças?” A personagem, então, sobe por uma escadinha até ao prato no alto e deposita aí uma pena de mocho no prato vazio.

A voz volta a dirigir-se-me com estas palavras: “Agora que estás morto e desceste até ao limiar do mundo das sombras, dir-te-ás: ‘estão a pesar as minhas vísceras’, e será certo. Pesar as tuas vísceras é pesar as tuas ações”.

Os encapuçados que me ladeavam deixam os meus braços em liberdade e começo a caminhar lentamente, mas sem direção precisa.

A voz continua: “As vísceras baixas estão no fogo infernal. Os cuidadores do fogo mostram-se sempre ativos e impedem que se aproximem aqueles a quem desejas.”

Dou-me conta que a voz vai guiando os meus passos e que a cada insinuação muda a cena.

A voz diz: “Primeiramente, pagarás aos cuidadores. Depois, entrarás no fogo e recordarás os sofrimentos que causaste a outros na cadeia do amor. (\*)

“Pedirás perdão aos maltratados por ti e sairás purificado somente quando te reconcilies. (\*)

“Então, chama pelo seu nome aos prejudicados e roga-lhes que te permitam ver os seus rostos. Se eles acederem, escuta com cuidado os seus conselhos porque estes são tão suaves como brisas longínquas. (\*)

“Agradece com sinceridade e parte seguindo o archote do teu guia. O guia atravessará escuros corredores e chegará contigo a uma câmara onde aguardam as sombras daqueles que violentaste na tua existência. Eles, todos eles, estão na mesma situação sofredora em que um dia os deixaste. (\*)

“Pede-lhes perdão, reconcilia-te e beija-os um por um antes de partir. (\*)

“Segue o guia que bem sabe levar-te aos teus lugares de naufrágio, aos lugares das coisas irreparavelmente hirtas. Oh, mundo das grandes perdas onde sorrisos e encantos e esperanças são o teu peso e o teu fracasso! Contempla a tua longa cadeia de fracassos e, para isso, pede ao guia que ilumine lentamente todas aquelas ilusões. (\*)

“Reconcilia-te contigo mesmo, perdoa-te a ti mesmo e ri. “Então, verás como da trompa dos sonhos surge um vento que leva para o nada o pó dos teus ilusórios fracassos. (\*)

De repente, toda a cena muda e encontro-me noutro ambiente em que escuto: “Ainda no bosque escuro e frio, segues o teu guia. As aves de maus presságios roçam a tua cabeça. Nos pântanos, laços serpentinos rodeiam-te. Faz com que o teu guia te leve para a gruta. Lá, não podes avançar a menos que pagues o teu preço às formas hostis que defendem a entrada. Se, finalmente, consegues penetrar, pede ao guia que vá iluminando à esquerda e à direita. Roga-lhe que aproxime o seu archote dos grandes corpos de mármore daqueles que não pudeste perdoar. (\*)

“Perdoa-lhes um por um e, quando o teu sentimento for verdadeiro, as estátuas ir-se-ão convertendo em seres humanos que te sorrirão e estenderão para ti os seus braços num hino de agradecimento. (\*)

“Segue o guia para fora da gruta e não olhes para trás por circunstância alguma.

“Deixa o teu guia e volta aqui, onde se pesam as ações dos mortos.

“Agora, olha para o prato da balança em que estão depositadas as tuas ações e comprova como estas sobem e são mais leves que uma pena.

Sinto um queixume metálico ao mesmo tempo que vejo elevar-se o prato em que está depositada a vasilha.

E a voz conclui: “Perdoaste o teu passado. Demasiado tens para pretender mais por ora. Se a tua ambição te levasse mais longe, poderia suceder que não voltasses à região dos vivos. Demasiado tens com a purificação do teu passado. Eu digo-te agora: ‘Desperta e sai deste lugar’.”

As luzes da cena vão-se apagando lentamente, enquanto sinto que estou fora daquele mundo e novamente dentro deste. Mas também noto que neste mundo contendo as experiências daquele outro.

## NOTAS E RECOMENDAÇÕES

### Introdução

As experiências guiadas são basicamente trabalhos com imagens.

Há quem sustente que, como acontece nos sonhos e nas fantasias, não sucede nada especial com as imagens, já que estas não têm nenhuma relação com a vida quotidiana.

Algumas religiões acusam outras de idolatria, declarando que imaginar visualmente Deus ou expor as suas diferentes representações artísticas é um sinal de impiedade. É claro que os acusadores também elevam orações, imaginam sons e colocam o corpo em determinadas direções sem saber que nesses casos também operam com imagens, só que estas não são visuais.

Muitos pensam que se deveria proibir certas imagens na T.V., porque encontram aí a causa da violência atual. Outros opinam que, graças às imagens, os líderes conservam e ampliam o seu poder e as empresas melhoram as suas vendas.

Enfim, a superstição nestes campos é extraordinária e cada um pode encontrar a postura que melhor se acomode aos seus interesses ou às suas crenças particulares.

Existem diversas imagens que se correspondem com os sentidos externos (visuais, auditivas, olfativas, gustativas e tácteis) e também imagens que se correspondem com os sentidos internos (cenestésicas, próprias do intracorpo; cinestésicas, próprias do movimento e posição do corpo; térmicas, próprias da temperatura interna; e muitas mais que correspondem aos recetores de pressão, de acidez, de alcalinidade, etc.). Por nosso lado, consideramos as imagens como um apoio interessante para variar o ponto de vista, para agilizar a dinâmica mental e o engenho, para resgatar emoções, para recordar factos da vida, para desenhar projetos. As nossas experiências guiadas tendem a positivar a existência, a fortalecer o contacto consigo mesmo, a favorecer a busca do sentido da vida.

As experiências guiadas consistem numa série de frases com as quais se descreve a cenografia mental em que o praticante se deve colocar, produzindo climas afetivos que permitam o surgimento dos conteúdos específicos de quem estiver a realizar a experiência.

As frases estão separadas por pontos, indicando a quem lê os momentos em que deve dar um tempo apropriado para que cada pessoa coloque mentalmente as personagens ou objetos que ache mais adequados; por outro lado, os asteriscos (\*) assinalam silêncios mais prolongados.

Esta originalidade faz com que aqueles que escutam, em vez de seguir passivamente todo o relato, participem ativamente na experiência enchendo cenas com os seus próprios conteúdos mentais. Desse modo, ainda que o argumento seja igual para todos, a mesma experiência torna-se totalmente diferente para cada pessoa, coisa que se pode comprovar posteriormente na hora do intercâmbio e da discussão sobre o trabalho realizado.

De uma maneira geral nas experiências encontramos a seguinte estrutura:

- Entrada no tema
- Tensão (nó)
- Resolução
- Saída em clima positivo.

Neste processo, a intenção é ir integrando este sistema de imagem no psiquismo do sujeito, até influir na sua conduta quotidiana de um modo positivo.

Em síntese diremos:

É importante estabelecer relações entre o que acontece no próprio psiquismo e o que nos acontece na vida quotidiana. Também interessa relacionar as dificuldades que se tem com as experiências guiadas e as que se tem na vida.

Importam as modificações que se produzem, fundamentalmente, na conduta.

Começa-se a crescer verdadeiramente quando surgem respostas geradoras na nossa própria conduta, ou seja, quando se orienta na direção dos outros, incitando-os a fazer o mesmo.

## Recomendações

- Durante o trabalho com experiências guiadas convém que haja silêncio ambiental e iluminação suave. É recomendável que o exercício se realize com as pálpebras fechadas.
- As experiências guiadas servem de enquadramento para que o praticante preencha as cenas com ele mesmo e as suas próprias imagens. Desse modo ele é o “protagonista” da narração. Por isso falamos de “modelos de meditação dinâmica, cujo objeto é a vida daquele que medita, com a intenção de chegar aos conflitos e de os superar”.
- A personagem é o observador, agente e paciente de ações e emoções.
- Chamamos resistências às dificuldades no acompanhamento das representações que se sugerem na experiência (poderia ser de muito interesse tomar nota delas).
- A descoberta das resistências é muito importante e convida a observar o seu reflexo na vida diária e na própria conduta. De igual modo, convida a comprovar as mudanças quando as resistências tiverem sido vencidas.
- O intercâmbio entre os participantes, posterior à experiência realizada, serve para a ampliação e mudança do ponto de vista sobre a própria experiência. Basicamente, este intercâmbio está orientado à descoberta das resistências e à sua superação e refere-se exclusivamente à experiência realizada nessa reunião.



## **Esclarecimentos sobre as experiências de reconciliação com o passado**

**A Criança:** Esta experiência visa a reconciliação com uma injustiça que se viveu. A intenção é a de libertar-se de sentimentos negativos que, por autocompaixão, limitam o comportamento no mundo de relação.

**O Animal:** Propõe-se a reconstrução de uma cena do passado, ligada a uma “fobia” ou temor irracional, com o objetivo de lhe retirar a carga opressiva.

**O Inimigo:** Esta experiência visa a reconciliação com alguma pessoa que nos causa ou nos causou perturbação. É importante que nos reconciliemos internamente com aquele que julgamos nos ter prejudicado, ou com quem nos sentimos ressentidos. A reconciliação não só beneficia o comportamento externo, mas também permite integrar e superar conteúdos mentais opressivos.

**O Grande Erro:** Propõe que se olhe de outro modo o aparente “grande erro” da própria vida para conseguir um novo ponto de vista. Isto permite a reconciliação consigo mesmo e ajuda a obter coerência na vida.

**A Nostalgia:** Esta experiência tem em vista compreender as relações afetivas da própria vida. Contribui para superar frustrações e ressentimentos, predispondo para uma atitude construtiva, presente e futura.

**O Par Ideal:** Esta experiência propõe uma revisão das relações afetivas. As procuras, as roturas, os encontros e fantasias estão ligados a um núcleo de par ideal, que quotidianamente não nos damos conta, mas que atua e orienta para determinadas direções.

**O Ressentimento:** Todos os inimigos e todos os ressentimentos no nosso interior limitam o presente e obstruem o futuro. A reconciliação com o passado liberta cargas e favorece o desenvolvimento pessoal.

**O Vasculhador:** Tem como finalidade conseguir um alívio imediato das tensões internas motivadas por conflitos não resolvidos ou negados.

## **Esclarecimentos sobre as experiências de posicionamento no momento atual**

**A Protetora da Vida:** A reconciliação com o próprio corpo é uma experiência recomendável para todas as pessoas. Propõe que se tome contacto com os problemas do corpo, assumindo-o tal e qual é, como primeiro passo para progredir no critério de realidade.

**O Mineiro:** Permite compreender a relação que existe entre os pensamentos e as tensões viscerais ou internas do corpo. Também evidencia o fenómeno inverso, quando as tensões ou irritações corporais profundas motivam imagens e estados de ânimo. Para além de permitir distensões profundas, alerta para as imagens negativas que têm, tão frequentemente, consequências psicossomáticas.

**O Guia Interno:** Existe um mecanismo útil da imaginação: o mecanismo do Guia Interno.

Esta experiência propõe que se configure a imagem do Guia Interno.

Qualquer pessoa pode identificar guias internos pelos quais tem especial preferência. É muito interessante reconhecer o(s) os guia(s) que serve(m) de referência, mas aqui propõe-se que se encontre uma imagem que cumpra com três requisitos: (1) sabedoria, (2) bondade e (3) força. Se faltar algum deles a nossa relação com essa imagem não é construtiva. Nos momentos de solidão ou confusão é sempre de grande ajuda a possibilidade de estabelecer ligação com o guia interno, pelas respostas ou pela companhia que proporciona.

Existem experiências breves para situações pontuais baseadas no mecanismo do Guia Interno: A desorientação, A perturbação e A indecisão.

## **Esclarecimentos sobre as experiências de propostas a futuro**

**A Ação Salvadora:** Introduce o tema das “boas ações” para sugerir ideias de solidariedade e ajuda a outros. A Experiência incita à abertura e à comunicação com outras pessoas, ao mesmo tempo que propõe o fortalecimento de atitudes solidárias.

**As Falsas Esperanças:** Pretende solucionar problemas de futuro, clarificando projetos. Isto permite uma atuação na vida diária sem as confusões ou perdas de tempo que produzem as falsas esperanças.

### **Esclarecimentos sobre as experiências de sentido da vida**

**A Repetição:** Esta experiência propõe que se examine a direção da vida, do passado até à atualidade. Esta reflexão permite uma mudança de direção, mesmo que não esteja determinado o objetivo e é capaz de produzir mudanças profundas e positivas na simples mecânica de vida que se levou até agora.

**A Viagem:** Procura que se tome contacto com as sensações que acompanham as grandes descobertas. Trata-se de uma experiência que permite reconhecer ou produzir registos internos importantes.

**O Festival:** Propõe imagens fora do comum. Com esta maneira singular de ver as coisas pode-se descobrir um mundo novo e um novo sentido, mesmo face aos objetos quotidianos. Esta experiência não visa a introdução na vida quotidiana de uma visão contemplativa e inútil da realidade, pretende ajudar a compreender que atrás da planura do modo de vida habitual há uma dimensão da mente carregada de sentido.

**A Morte:** Com esta experiência visa-se apenas o pressentimento da transcendência, apoiando-se em imagens e registos que qualquer pessoa pode experimentar, mesmo que seja cética.

### **Esclarecimentos sobre as experiências de trabalho com imagens**

**O Trenó:** Trabalha com as deslocações. Estas espelham a conduta de uma pessoa com o seu meio.

**A Descida:** As dificuldades na descida podem revelar problemas respiratórios (físicos), podem estar ligadas a acidentes sofridos por enclausuramento, asfixia, afogamento, etc. À parte disto, as resistências à descida revelam temores à reconstrução do próprio passado. Também podem evidenciar impulsos fora de controlo que costumam ser ideias ou sentimentos obsessivos e atitudes compulsivas.

**A Subida:** As dificuldades no exercício de subida estão relacionadas com o temor às quedas. Pode dever-se a problemas físicos, a acidentes sofridos em algumas subidas ou podem ser o reflexo da situação “instável” que uma pessoa experimente no momento atual. A angústia por não alcançar um objetivo e a ansiedade pelo futuro incerto são confirmadas pelos problemas nas subidas da imagem. Conseguir mobilizar as imagens prepara-nos para que a nossa conduta se oriente na mesma direção.

**Os Disfarces:** Propõe melhorar a nossa relação com outras pessoas, ao proporcionar um maior controlo da imagem de si próprio. Podem trabalhar-se bloqueios ou imobilidade da própria imagem que se reconhecem na vida diária como timidez, excesso de suscetibilidade, o esconder-se, fuga de situação, etc.

**As Nuvens:** Dá elementos para exercitar a mente com imagens de liberdade de movimento físico e com o reconhecimento de sensações gratificantes. Dá a possibilidade de relaxar tensões mentais e de observar os problemas quotidianos, desde uma perspetiva ampla e calma permitindo, desde esse estado, o encontro de uma melhor solução.

**Avanços e Retrocessos:** Este exercício tem como objetivo a concretização de mudanças de conduta nas ocupações do dia-a-dia. Os movimentos muito velozes mostram a impulsividade e descontrolo que existem na vida diária. Os “cortes” nas sequências coincidem com as interrupções ou faltas de cumprimento de ações quotidianas. A desordem das sequências reproduz a desordem na ação.

## Notas

### A criança

O quadro pelo qual se penetra no parque de diversões é inspirado na primeira carta do Tarot. Trata-se da imagem de um jogador, à qual sempre tem sido associada a inversão da realidade, o ocultamento e o truque. É parente do mágico e abre uma fresta de irracionalidade que permite entrar nessa dimensão de maravilha, propícia à recordação infantil.

**O inimigo**

A “paralisia” que domina boa parte do relato permite recriar situações nas quais muitas emoções perdem carga porque se torna lenta a dinâmica da imagem. Assim, consegue-se gerar um clima de reconciliação, agregando que quem “perdoa” se encontra em situação de superioridade em relação àquele que noutra altura tinha a iniciativa, ou seja, aquele que era “ofensor”.

**O grande erro**

A cena dos bombeiros como agentes e executores da justiça está inspirada em Fahrenheit 451 de Bradbury. Neste caso, a imagem está tratada como contraste com a pena de morte por sede no deserto. A mesma ideia permite desenvolver o absurdo do juízo no qual o acusado, em lugar de descarregar a sua suposta culpa, “carrega” a sua boca com um gole de água. Quando o Secretário conclui dizendo: “O que tenho dito, tenho dito!”, não faz jus senão às palavras de Pilatos, lembrando esse outro juízo surrealista.

Os Anciãos que personificam as horas estão inspirados no “Apocalipse” de Lawrence.

O tema das lentes inversoras é muito conhecido em Psicologia experimental e tem sido citado, entre outros, por Merleau-Ponty em “A Estrutura do Comportamento”.

**O par ideal**

A imagem do gigante está inspirada no “Gargântua e Pantagruel” de Rabelais. O canto relembra as festas do País Basco e as canções com as quais passeavam “gigantes e cabeçudos”.

A imagem holográfica lembra as projeções de “O fim da infância” de Clarke.

Toda a questão da procura e a alusão ao “não olhes para trás” apoiam-se na história de Orfeu e Eurídice no Hades.

## O ressentimento

O argumento está tratado dentro de um contexto clássico, mesmo que as cenas da cidade lembrem Veneza ou talvez Amsterdão.

A récita do primeiro coro é uma modificação do Hino a Tanatos, que diz assim: “Escuta-me, oh Tanatos! cujo ilimitado império alcança onde quer que estejam todos os seres mortais! De ti o prazo à nossa idade concedido depende, que tua ausência prolonga e tua presença ultima. Teu sonho perene aniquila as multidões vivas e delas a alma gravita por atração, para o corpo que todos possuem, qualquer que seja a sua idade e sexo, já que ninguém escapa de teu poderoso impulso destrutivo”.

A declamação do segundo coro está baseada no Hino à Mnemosina, que diz o seguinte: “Tu tens o poder de despertar o letárgico, unindo o coração à cabeça, liberando a mente do vazio, dando-lhe vigor e estímulo, afastando as trevas do olhar interior e do esquecimento”.

Quanto ao diálogo com o espectro, no final este diz: “Adeus para sempre! Já um pirilampo anuncia a proximidade do amanhecer e começa a empalidecer seu indeciso fulgor. Adeus, adeus, adeus! Lembra-te de mim!”... é textual do Ato I, cena V de Hamlet de Shakespeare e refere-se à sombra do pai que revela ao príncipe quem foram os seus assassinos, que lhe deram veneno.

A barca, que também é uma carruagem fúnebre, recorda a raiz do “carnaval” (carrus navalis). Essas carruagens negras, às vezes decoradas com grandes ostras ou conchas levando o caixão no seu interior e frequentemente coberta de flores, relembram a viagem aquática. Os jogos com flores e águas das Lupercales romanas têm o mesmo antecedente. Aqui trata-se de disfarces e conversões onde no final do relato o sombrio Caronte, que regressa da ilha dos mortos, se converte no jovem condutor de uma lancha desportiva.

Este conto é de um complexo jogo de imagens, no qual cada elemento admite um estudo particular: seja o mar imóvel; a barca suspensa sobre a água; o manto que arde; os coros; os ciprestes (que ambientam as ilhas gregas e os cemitérios), etc.

### **A protetora da vida**

Está inspirado na carta 21 do Tarot. Nas cartas do Tarot aparece a imagem mais aproximada desta experiência, não na primeira recopilação de Court de Gibelin ou do Tarot dos Boémios ou, por último, do pseudo Tarot egípcio. Sobre o “Anima Mundi” (chamado “o mundo” no Tarot), há uma inscrição muito ilustrativa no livro de Fludd *Utriusque Cosmi Maioris*, publicado em 1617. Jung também se refere a este personagem na sua “Transformações e símbolos da libido”. Por sua vez, as religiões não deixam de levar em conta as virgens das grutas. Neste sentido, a Protetora da Vida é uma virgem das grutas com alguns elementos do paganismo grego, como a coroa de flores e o filhote de cervo que lhe lambe a mão, recordando Artemisa ou a congénere romana, Diana. Não seria difícil mudar a sua coroa de flores por uma de estrelas, ou assentar sob seus pés uma meia-lua, para estar também em presença de uma virgem das grutas, mas já património das novas religiões que destronaram o paganismo.

A ambientação do argumento é tropical e isso contribui para ressaltar a singularidade da situação. A qualidade da água que o protagonista bebe faz referência ao elixir da juventude. Todos esses elementos, combinados, servem o mesmo objetivo de enaltecer a reconciliação com o próprio corpo.

### **A ação salvadora**

A estranheza geral do argumento foi conseguida destacando a indefinição do tempo (“não estou certo se está a amanhecer ou anoitecer”); confrontando espaços (“Vejo que o gigante separa nitidamente dois espaços, aquele de onde venho, pedregoso e mortiço e o outro, cheio de vegetação e vida”); cortando a possibilidade de conexão com outras pessoas, ou induzindo à uma babélica confusão de línguas (“Pergunto ao meu companheiro o que está a acontecer. Ele olha-me furtivamente e responde numa língua estranha: ‘Rex voluntas’”). Por último, deixando o protagonista à mercê de forças incontrolláveis (calor, terremotos, estranhos fenómenos astronómicos, águas contaminadas, clima de guerra, gigante armado, etc.).

Graças aos recursos mencionados, o sujeito saindo desse tempo-espço caótico, pode refletir sobre aspectos menos catastróficos da sua vida e fazer propostas de certa solidez para o futuro.

As quatro nuvens ameaçadoras têm por referência o Apocalipse, de João de Patmos (6,2 a 6,9): “e olhei, e eis um cavalo branco; e aquele que o montava tinha um arco; e foi-lhe dada uma coroa, e saiu vencendo e para vencer. Quando abriu o segundo selo, ouvi o segundo ser vivente que dizia: vem e olha. E saiu outro cavalo, vermelho; e àquele que o montava foi-lhe dado o poder de tirar a paz da Terra, e que assim se matassem uns aos outros; e foi-lhe dada uma grande espada. Quando se abriu o terceiro selo, ouvi o terceiro ser vivente que dizia: vem e olha. E olhei, e eis um cavalo negro; e aquele que o montava tinha uma balança na mão... Quando abriu o quarto selo, ouvi a voz do quarto ser vivente que dizia: vem e olha. Olhei e eis um cavalo amarelo e aquele que o montava tinha por nome Morte, e o Hades seguia-o”.

### **As falsas esperanças**

A experiência inicia-se com elementos de “A Divina Comédia”, de Dante. Assim, no umbral da famosa porta, Dante e Virgílio, leem:

*“Per me si va ne la città dolente,  
per me si va ne l’eterno dolore,  
per me si va tra la perduta gente.  
Giustizia mosse il mio alto fattore:  
fecemi la divina potestate,  
la somma sapienza e’l primo amore.  
Dinanzi a me non fur cose create  
se non eterne, e io eterna duro.  
Lasciate ogni speranza, voi ch’ entrate”.*

### **A repetição**

A terceira via que rompe a repetição está inspirada na “Andrômaca” de Eurípides. Recordemos: “...e dos caminhos cerrados, um deus sempre encontra saída”.



## A viagem

O veloz deslocamento da bolha recorda a viagem tão esplendidamente narrada por Stapledon em “O Fazedor de Estrelas”. A descrição do efeito Doppler, na mudança de coloração das estrelas por ação da velocidade, fica na Experiência Guiada disfarçada com estas frases: “Sinto que a velocidade aumenta. As límpidas estrelas vão mudando de cor até desaparecer na escuridão total”.

Eis aqui uma curiosa consideração: “Como impulsionados por um grande elástico, partimos na vertical. Creio que vamos em direção a Beta Hydris ou, talvez, para NGC 3621 (?)” Supõe-se, por contexto, que a bolha ascende na vertical. Por que se anotam essas direções cósmicas? Se no momento da descrição o sol está a pôr-se (“Em direção ao abismo, é noite; na direção da planície, os últimos raios de sol fogem em tonalidades múltiplas”), bastará saber o horário local do acontecimento. Tendo por antecedente que esta obra foi escrita em meados de 1988 (quer dizer, como dia central, 30 de junho) e que o lugar onde se redigiu esta Experiência, está localizado a 69 graus de longitude oeste e 33 graus de latitude sul, a hora local correspondeu a 19h (atrasada quatro horas em relação ao GMT). Nesse momento, o ponto de elevação de 90 graus (ou seja, aquele que estava em cima da bolha e para o qual esta se dirigia na vertical), mostrava-nos um céu que entre a constelação astral de Crux e a de Corvus, próxima de Antliae, pode definir vários objetos celestes. Dentre eles, os mais destacados são justamente Beta Hydrys e NGC 3621. Mas o autor não se define, já que o primeiro está a 125,28' graus de azimute W; 87,35' de elevação; 11:52.0 de ascensão reta e 34,23' de declinação; enquanto o segundo a 92,08' W; 80,43'; 11:17.3 e 32,52. Se formos precisos, a bolha dirigir-se-ia em direção a Beta Hydris (número 103.192 do catálogo de Draper; magnitude 4,3; classe espectral B9, variável e a 326 anos luz de distância). Pelo contrário, NGC 3621 (galáxia espiral a 16 milhões de anos luz), estaria bastante mais deslocada. Creio que a dúvida do autor radica em que NGC 3621 é um corpo mais belo. Por que não escolhê-lo para chegar até ele? Com todas as estranhezas que apresentam as Experiências Guiadas, esta licença astronômica não seria mal recebida.

Em relação ao corpo em movimento, diz-se: “Continuo a avançar até chegar a um espaço em cujo centro vejo um grande objeto móvel, impossível de captar com o olhar, porque ao seguir uma direção qualquer na sua superfície esta termina envolvida no interior de si mesma. Sinto tonturas e desvio o olhar”. Sem dúvida, a descrição lembra algumas construções topográficas da moderna Geometria e que se plasmaram em objetos “envolventes”. Pondo em movimento esse tipo de corpo, produz-se um efeito desconcertante. Recordemos a inscrição em madeira (impresso em quatro lâminas), da fita de Moebius de Escher, para nos aproximar da ideia central: esse trabalho, ainda que estático, deixa-nos a sensação de superfície paradoxal e de percepção paradoxal. Hofstadter no seu “Gödel, Escher, Bach” explica: “No conceito de espirais estranhas, vai implícito o de infinito, pois que outra coisa é um espiral senão uma maneira de representar de maneira finita um processo interminável? E o infinito representa um grande papel nos desenhos de Escher. Neles, podem ver-se cópias de um tema determinado que se acoplam umas às outras, constituindo assim os análogos visuais dos cânones de Bach”. De acordo com isto, o objeto da Experiência Guiada seria um “espiral em movimento”.

### **O festival**

Em “Céu e Inferno”, Huxley anota: "Para a maioria de nós, o mundo da experiência quotidiana é quase sempre insípido e monótono. No entanto, para alguns com frequência, e para muitos de vez em quando, algo do brilhantismo da experiência visionária se derrama sobre a visão corrente, transfigurando o universo quotidiano".

E o ponto de vista de um psicólogo, que aprofundou esta Experiência (meditando sobre ela enquanto outra pessoa a lia em voz alta), foi o seguinte: "Vi que se poderia induzir um estado de 'percepção aberta' sem apelar a drogas e outros procedimentos mais ou menos dissociativos (penso nas práticas de sobrevigília; jejum; regimes alimentares de baixas calorias; respiração forçada; encerramentos em imobilidade e às escuras; transe experimental e religioso, etc.). Este facto representa para mim um grande avanço devido à sua inocuidade e pelas possibilidades que oferece ao investigador dos estados especiais de consciência. Mas além disso, do ponto de vista da prática profissional, não se poderia contar com as Experiências Guiadas como ferramentas de terapia? E ainda que me expliquem que não estão concebidas com tal intenção, insisto em que não se deveria desaproveitar tal possibilidade. Além do mais, a partir do interesse da psicologia social, talvez se pudesse orientar um número importante de pessoas que apelam à droga e ao álcool como panaceia. Estas são inquietudes que exponho. Quanto a mim, esta matéria abre-me um campo de estudo que não teria considerado há apenas umas horas. Talvez porque fiquei fortemente impressionado por esta Experiência".

## Os disfarces

São numerosos os elementos que recordam “Alice no país das maravilhas” e “Através do espelho”, de Carroll. Recordemos as expansões e contrações desta passagem: “Está bem, comê-lo-ei – disse Alice –. Se me fizer maior, poderei alcançar a chave; se me fizer menor poderei passar por baixo da porta. De um modo ou de outro entrarei no jardim, aconteça o que acontecer!... Comeu um pedacinho e perguntou-se ansiosamente: – em que sentido? pondo a mão sobre a cabeça para perceber se crescia ou encolhia”. E neste outro fragmento as transformações de espaço: “Suponhamos que este cristal tornou-se tão fino como a gaze, de maneira que possamos passar através dele. Ena!, agora está a transformar-se numa espécie de névoa! Será bem fácil atravessá-lo...”. Também em “O Senhor dos Anéis”, de Tolkien, encontramos a modificação das imagens no espelho mágico, como acontece em quase toda a mitologia universal. Quanto à transformação do ser humano em animal, uma linha sem interrupção liga as mais antigas tradições com a Metamorfose, de Kafka. De maneira que estes temas são amplamente conhecidos e, no entanto, a Experiência tem um resultado bastante original. Nós cremos, como no Fedro de Platão, que "os melhores escritos servem, na realidade, para despertar as recordações dos que já sabem".

## **As nuvens**

Este trabalho toma o mesmo título da comédia que Aristófanes fez representar no ano 424 a.C. Em toda a Experiência há um fundo alegre e burlesco, em homenagem à intenção da obra grega. A voz que se escuta no começo sintetiza numa explicação as “gêneses” de três obras importantes. Assim, o “Cântico da Criação”, do Rigveda, diz: “Então não havia o existente nem o não existente, não havia reino do ar, nem do céu, mais além dele”. Com referência a “...as trevas estavam sobre a face do abismo”, é textual do livro primeiro de Moisés (Gênesis 1,2) e quando se refere a “... não havia seres humanos, nem um único animal, pássaro, peixe, caranguejo, madeira, pedra, caverna, barranco, erva, selva”, corresponde ao Popol-Vuh (livro do Conselho dos Índios Quichés, segundo o manuscrito de Chichicastenango). Aquela referência segundo a qual “não havia galáxias nem átomos”, coloca-nos na época atual, comentando a teoria do Big-Bang. E por último: “também não havia ali supermercados”, trata-se de uma explicação dada por uma menina de quatro anos. A história é esta: “Diga-me Nancy, como era tudo antes de começar o mundo? - ‘Não havia nem papá, nem mamã – respondeu a menina – também não havia ali supermercados”.

## **O mineiro**

O homenzinho da mina é um gnomo, personagem das profundezas muito difundido em lendas e contos europeus. Segundo esta Experiência, o gnomo é uma alegoria dos impulsos cenestésicos viscerais traduzidos em imagem visual.