

EBOOK

ENTRE
O CÉU E
A TERRA HÁ
UMA DANÇA

com Marcia Baja

REALIZAÇÃO

 Lua de Sabedoria



Em algum momento tudo para.
Não a vida, porque ela segue,
Mas o que surge dela!

Assim como exalar é muito natural depois da inalação,
parar deveria ser muito natural pra todos nós.

Mover e parar...
Mover e parar...

Quando foi que nos perdemos disso?
Estamos nesta situação agora: lidar
não só com a nossa inabilidade para parar,
como também para lidar com as consequências
de todo o movimento que foi levado ao excesso.

Mas isso não quer dizer que no meio desse caos
não haja nada a nosso favor. Vivemos sem dúvida
circunstâncias exigentes, mas o que temos ao nosso lado
é justamente a eletricidade deste momento:
somos tocados e impelidos a “fazer” o que importa.

E o que importaria nesse momento?

Fazer menos

Observar mais

Saber menos

Sentir mais

Iniciar um tempo de mais contemplação

Aprender a se relacionar com a pausa,
que também significa abertura, suspense,
mistério, silêncio, solidude, inspiração.
Vida que flui!

Mas é tempo de olhar para isso com profundidade...
E com alegria também, porque afinal, estamos nos abrindo
para uma grande aventura.

Quem sabe a gente consiga redescobrir a beleza
– e leveza! – de se mover sem esforço e sem medo?
Quem sabe a gente volte a dançar sobre a terra?
Quem sabe...

Não há nenhuma razão para deixarmos a vida
simplesmente passar enquanto trabalhamos como loucos...
Há muito mais do que isso!

A vida e suas possibilidades são muito mais amplas e encantadoras
do que essa rotina que inventamos – ou inventaram – para nós.
Muito melhor se nos abirmos para essas possibilidades cheias de vida
e dançarmos intimamente com elas. Aí sim, terá valido a pena.
Não podemos morrer secos e ranzinzas. Isso não!

Algumas coisas que podem nos ajudar nesse momento:

Conecte-se com seu corpo

Tendo nascido, é ele quem te permite dia após dia estar aqui para ter as mais variadas experiências. Não faça dele um mero serviçal para suas maquinações mentais. É urgente que você se assente nesse corpo de carne, sangue, ossos e nervos e se faça presente. Ele vai te ensinar muito. Vai lhe revelar muito!

**Faça yoga, tai chi,
dance, caminhe,
descanse!**

Se alimente bem, mas deixe espaço e tempo para se nutrir de outras coisas também.

Beba bastante água para que ela te hidrate, mas que também leve com ela tudo o que você não precisa mais.

Dê atenção a quem precisa, mas não perca a oportunidade de emancipar as pessoas, oferecendo chão para que cada uma encontre sua inteireza. Não tome a vida de ninguém em suas mãos, jamais!

E por favor, seja feliz!

Aconteça o que acontecer não perca a alegria. Aí sim, você terá cuidado bem de si e será muito natural que sua existência faça bem aos outros e ao mundo!

Tome tempo para desenvolver:

- **Intimidade com o ócio**

Parando sem culpa e sem medo,
se acostumando a ter tempo para fazer NADA.
Desenvolva a confiança na grande Terra abaixo dos teus pés,
Terra que também reside dentro de você.
Ela é quem te sustenta!

- **Intimidade com a solidude**

Estar de boa consigo, sem precisar interagir o tempo todo.
Saber relaxar com o coração aberto e as mãos vazias.

- **Intimidade com o silêncio**

Saber calar, exalar e apenas observar,
sendo uma boa testemunha de si e de tudo o que ocorre.
Intuir que a vida ocorre em Silêncio...
E que tudo surge do silêncio e a ele retorna.

- **Intimidade com o que é natural**

Deixe-se tocar pelos elementos não elaborados que estão ao seu redor.
Aprecie mais o céu, as plantas, o vento, o canto dos pássaros,
as árvores, a água – fora das garrafas! –, o Sol e a Lua.

Solte-se dos sinais elaborados como letras, números, símbolos,
conversas e raciocínios, placas, rótulos, notícias, filmes, produtos, etc.
Isso te ajudará enormemente a descansar, a fazer silêncio
e a se sentir mais alegre e aberto para a vida.

Tudo o que é elaborado e artificial – em excesso – vai lhe exaurir,
manterá sua mente ocupada, avaliando,
escolhendo e elaborando estratégias,
sem nunca encontrar um chão gostoso para descansar.

Na medida em que for se familiarizando e se nutrindo dessas qualidades, procure não ter pressa pra saber o que fazer. O “*Não Saber*” é *abertura*. É base para a lucidez e a criatividade. Quem apenas sabe ou sabe demais, perde a sanidade. Abra o olho!

Tome esse tempo para se inspirar a partir de um novo lugar dentro de você... isso é fundamental se quisermos ver alguma mudança significativa para o futuro.

E então exale! Exale muito, emitindo um sonoro *Ahhhhh*... Deixando sair tudo! Um “AH” vindo do lugar mais fundo do teu ser.

Depois de exalar, faça uma pequena pausa, sentindo seus pés bem vivos no chão. Enraíze!

A partir desse chão volte a inalar, sinta-se crescer e expandir, percebendo o céu acima e ao redor.

Siga assim, sentindo o *vem* e *vai* do ar em teus pulmões...
Até surgir uma sensação de alívio no peito e no coração.

E aí, mansamente, olhe ao redor.
Dê boas-vindas a tudo e a todos e então vá.
Aceite dançar com a vida.
Ela está te convidando!

Tome banho, lave louça, varra a casa, faça pão, vá caminhar,
cozinhe, vá brincar com as crianças, cuide da horta, vá comer,
fazer sua live, escrever, dormir, namorar...
Ou fique onde está.

Seja como for, saiba e sinta:
ao seu redor, muitas possibilidades!

Guarde isso no coração: silêncio, abertura, movimento.
Ao integrar essas três qualidades em sua vida, surgirá uma dança.
Só não tenha pressa.

E o mais importante:

Depois que começar algo, não se esqueça de parar!

Texto escrito por Marcia Baja no início da quarentena
pela pandemia da COVID-19, em março de 2020.





Lua de Sabedoria

com Marcia Baja

WWW.LUADESABEDORIA.COM.BR

Siga nossas redes sociais!

 /LuadeSabedoria

 /LuadeSabedoria

 /MarciaBaja