

"O que é magia para ti?"





Foi desta pergunta que parti, para criar estes *momentos de conexão e atenção plena*. São pequenas sugestões, momentos de respirar, instantes que nos fazem acreditar que *a magia existe e que está na beleza dos dias mais simples*.

Podes usar da forma que melhor sentires (tirar um papelinho todos os dias, tirar apenas quando quiseres, tirar e voltar a colocar no frasco ou deixar de fora para não repetir, enfim, tudo é válido).


Algumas notas e sugestões:

- escolhe o frasco mais bonito;
- as páginas têm marcas de corte, recorta cada frase e dobra com cuidado, tenta não ler nadaaaa;
- acrescenta os teus momentos de magia: "o que é magia para ti?"
- deita os papelinhos, todos dobrados, para dentro do frasco e junta-lhe tesouros (ex. eu juntei um pau de canela e duas estrelas de anis, porque o cheirinho me lembra dias felizes);
- enfeita o frasco como mais gostares.

Rega as tuas plantas, observa como dançam. 

Como está a tua hoje? Já a foste cumprimentar à janela? -
se me lêz durante o dia, que te seja lembrete para mais logo. 


Dança, coloca a tua música favorita e dança pela casa
como quem voa. Fecha os olhos e sente. 

Enche a banheira de água e despeja-lhe flores: calêndula, alecrim,
lavanda... ou o que a tua intuição te soprar. Espalha umas pedrinhas
de sal e mergulha-te. Descansa. 


Faz café fresco ou chá, pela manhã. E abraça-te, com uma chávena, no
Teu sítio preferido da casa. 

Faz uma video-chamada com alguém de quem sentes muitas saudades. 


Observa o teu dia: quantas vezes te sorrreste ao espelho? 

Escreve: que ecos de outros encontras em ti? 


Faz o teu bolo preferido, não vale comprar! E escreve a que sabe. Vale tudo. Um bolo não sabe só a chocolate ou maçã. Às vezes sabe a saudade e abraços distantes.




Descalça-te e coloca os pés na terra. Não tens jardim? Enche um alquidat com terra e coloca-lhe os pés. Respira e agradece o chão que nos sustenta.




Faz uma caminhada e observa a natureza a teu redor: guarda os tesouros que encontrares no teu caminho. Uma pena é muito mais do que uma pena, escuta-te.



A roda do ano está em movimento, que celebração está a chegar?
Decora o teu altar com os símbolos da época. 

Sai à rua e sente o vento. Quantas cores tem? 

Junta uma pitada de canela e noz moscada ao teu café,
diria a Joana Clara. 

Abraça uma árvore hoje. Abraça a tua árvore. 

Escreve como é viver o teu sonho
(se não o estás a viver, escreve como se já fosse real)



A Ana Diniz escuta o cantarolar do Pisco-de-Peito-Ruivo.
Escuta: que magia ouves lá fora?



O meu gato Sebastião procura um quadradinho de sol em cada quarto.
Procura o teu quadradinho de sol, fecha os olhos e banha-te de luz.




Às vezes basta um gesto, para nos trazer toda a ancestralidade de uma mulher. A Raquel coloca sobre os seus ombros uma manta de lã, a Maria, perpetua a receita de café da avó e, com elas,
Todas as mulheres antes e depois de nós.




Diz-me, Mulher, que gesto carregas de tantas antes de ti?


A Marlene gosta de abrir as janelas ao vento, em movimento, e estender-lhe a mão como quem pede para dançar. Quando foi a última vez que dançaste com o vento?





Há quanto tempo não vês o nascer ou o pôr-do-sol?
Coloca-o na tua prioridade do dia e, no momento, agradece por estares
viva para o espectáculo do mundo. 


Como falam as tuas mãos? Como traduzem o mundo que trazes
dentro? Mostra-o. 

Para a Joana do Ninho, a gargalha da Julieta é magia. Lembra a
gargalhada mais mágica da tua vida, e conta-lhe que o é! 

Quem é magia para ti? Diz-lhe. 

No mais mundano dos teus caminhos, seja para as compras ou para o trabalho: encontra a natureza. 

Como é regressar a casa? Escreve sobre isso
(casa pode ser sítio ou pessoa, o que é para ti casa?) 

Imagina que do teu coração, brotam flores.
Como são essas flores? A que cheiram? 

"We're all made of star stuff", Carl Sagan
Observa como ressoam em ti as estrelas de que és feita.



Há quanto tempo não és gentil contigo?
Abraça-te com força e convida-te para um momento a sós.



Agradece os momentos mais quotidianos do teu dia.
Agradece em voz alta e percebe como a voz te vibra no peito.
Faz da gratidão um exercício.



Precisamos de continuar a espantar-mo-nos com o mundo, (re)aprender a "... Ter o pasmo essencial / que tem uma criança se, ao nascer, / reparasse que nascera deveras...", dizia o Caetano.

Se curiosa ao atravessar este dia.

