

## 2 O ESSENCIAL, UMA MENTE/CORPO APRENDIZ.

*Cristina Belfort<sup>1</sup>*

Observo que em meu processo o despertar, se deu em pequenos e grandes momentos significativos, e como num desabrochar dos sentidos do corpo e dos mecanismos da mente maior, tenho descoberto dimensões de mim e da natureza em minha volta que tem dado uma nova conformação na maneira como me relaciono com a vida. Hoje ela me parece muito maior, mais bela do que há anos atrás.

Difícil, colocar em poucas palavras, os saberes que o corpo, a alquimia interna desenvolve. Ainda mais quando o “Corpo” que detém os códigos desse saber está distante. É como se reduzíssemos ao mínimo a dimensão que toca, que se manifesta, enquadrando-a, dentro de estreitos limites. E o conhecimento perde sua dimensão vibrátil (termo perfeito, usado por Suely Rolnik)<sup>4</sup> tornando-se alguma outra coisa.

A partir de um tempo, não muito distante,

Descobri que meu corpo vibrátil, acrescenta às palavras,

dimensões que elas não conseguem expressar.

Às vezes poucas palavras,

tão carregadas de significados, bastam.

Elas tocam profundamente.

E em algum ponto, algo acontece.

Um nível acima compreende e integra.

Como num caldeirão, ou numa nebulosa, onde a formação de estrelas acontece, é daí, deste lugar impalpável, de infinitas possibilidades mantidas em suspenso a enriquecer o colapso que se precipita na criação. Às vezes basta um gesto, uma palavra e percepções, antes nem pensadas, jorram numa relação cheia de significantes. Elas brotam e suscitam mais e mais reflexões sobre a complexidade do que acontece nesse nível de relação com a vida. Vejo que o corpo é repleto de sensores internos e externos, que captam e emitem informações, de todos os níveis e não nos damos conta disso acontecendo. É no silêncio e na ociosidade que me dou conta dessa profusão.

Silêncio nutridor de minha alma.

---

<sup>1</sup> Cristina Belfort: Educadora Pesquisadora Transdisciplinar, Designer em Sustentabilidade e Artista Plástica e Designer em Tecelagem.

E ela responde com

Beleza, com criação.

Nascida em São Paulo, mas criada no interior, tive uma infância e adolescência rica no contato humano e natural. Bastava necessitar de refúgio e lá estava minha árvore favorita com um grande galho que era minha poltrona, meu lugar de contemplação, de contato com meus sonhos e sensações.

Havia também ou um minúsculo quarto, onde fiz meu estúdio de criação, e ali passava horas sozinha, ou melhor, com a infinidade de mim mesma, escrevendo, pintando, fazendo artesanato, ou não fazendo nada, apenas divagando.

Uma família um tanto difícil mobilizou altos níveis de elaboração para a preservação de minha identidade. Aos vinte e quatro anos, ao terminar a universidade, saí da casa de meus pais e me mudei para São Paulo. Foi como se a vida começasse ali. Até então a vida era apenas um turbilhão de sensações que não se apresentavam de forma confortável, mas me mobilizavam em busca de alguma coisa que não podia identificar.

Casei, tive uma filha, e por 18 anos vivi a partir de meu trabalho como tecelã, e a produção de moda com tecidos exclusivos. Mas havia a sensação de que algo estava faltando. E, apesar do fascínio que essas criações causavam nas pessoas, fui empurrada por algum nível de mim mesma para uma formação terapêutica. Paralelamente, investi nos dois universos por mais ou menos oito anos. Aos 33 anos comecei a trajetória de meu desenvolvimento pessoal.

Devido a uma sinusite de oito anos, e por ter passado por todos os tipos de tratamentos possíveis, comecei sessões de cromoterapia e meditação numa tentativa de fugir de uma cirurgia. Em um mês e meio, não tinha mais sinusite e a partir daí, até os dias de hoje, nem mais um sintoma.

Nessa estrada, fui sendo conduzida para as mais diversas experiências, onde aos poucos fui amadurecendo o contato com universos de realidade que se comprovavam na trajetória do “mundo real”. Era como se pudesse ler o que estava no nível invisível aos olhos, mas estava lá em algum lugar. Era só levantar a cortina e um universo me contava coisas. No início, não podia entender o que as sensações incômodas de meu corpo queriam dizer.

Os contatos com níveis profundos da natureza puderam ajustar, relembrar meu corpo da ordem natural de sua estrutura. Por meio de rituais xamânicos, saunas sagradas, conversas com as pedras dos rios, florais, sessões de cura, meu consultório terapêutico e os processos de cura que aconteciam ali dentro, foram me fazendo compreender uma outra dinâmica na relação da vida.

Mergulhei em muitas filosofias, religiões e seitas, e cada uma delas me trouxe parte do que precisava saber. Consegui perceber que todas buscam a mesma coisa, por meio de nomes, imagens e personificações aparentemente diferentes. Cada uma delas me mostrou aspectos importantes para a compreensão cosmológica. Hoje, quando leio com olhos de leiga, é verdade.

sobre as descobertas das novas ciências, percebo que apesar de tudo já ter sido ensinado pelas tradições ancestrais, essa é mais uma forma de compreender o funcionamento do universo.

Observo em mim uma eterna curiosidade que aprende e se encanta com cada encontro. Uma disponibilidade e confiança para correr riscos me impelem para o desconhecido, pois o prazer que as descobertas do novo e as interconexões que possibilitam, superam qualquer possível receio.

A arte também foi para mim uma escola, escola que ensinava a ler o que não estava manifesto no cotidiano agitado da cidade. Ajudou-me a compreender que apesar do tumulto, muitas vezes sufocante de um momento de vida, havia aí, um nível que estava em completa tranquilidade, como se estivesse tudo certo. Ou ao contrário, era o aviso de que uma tempestade se iniciaria em breve. Muitas vezes, um desenho ou uma poesia só puderam ser compreendidos muitos anos depois. E sempre me surpreendia com sua revelação tardia. Meus olhos e percepção precisaram amadurecer para que compreendesse a dimensão do que havia criado.

Minha vida foi marcada por ciclos muito definidos. O início e o fechamento desses ciclos sempre foram muito claros. A princípio eu resistia a eles, mas como eram inevitáveis, acabei confiando e fluindo ao comando interno. ,

O último ciclo encerrou minha atividade profissional de restauração dos sistemas energéticos dos ambientes, onde trabalhei com Feng Shui e Geomância, restaurando *lay lines* da terra, (meridianos) e recriando a ordem natural dos ambientes para torná-los saudáveis novamente, após terem sofrido intervenções destrutivas, com bases na ação humana, inconsciente de seus efeitos sobre si mesma. Esses trabalhos ocorreram no âmbito da cidade como corpo, em indústrias e residências. Após 15 anos de atuação, comecei a ir arrastada para os projetos, e percebi nesse tempo que não queria mais fazer esse trabalho, não queria mais trabalhar com a dor, a dificuldade. Ainda fiz por um ano esses projetos, até o dia que decidi fazer um retiro de meditação Vipassana. No dia 13 de agosto entrei num processo de dez dias de meditação e silêncio, com o intuito de fazer um ritual de passagem, e finalizar o ciclo. Embora não tivesse nada em vista que pudesse me dar um retorno financeiro, confiei.

Percebo que a desintoxicação mental, resultado desses dez dias, possibilitou um aquietamento de minha mente. Foi como se tivesse eliminado a estática (como das TVs) que turvava o diálogo com o mundo. Logo em seguida fui convidada para criar um curso que integrasse tecelagem e questões ambientais, e foi aí que surgiu o Teia da Vida, e com ele mais três cursos, cada um com um tipo diferente de trabalho criativo, que casava com o tema proposto. No primeiro momento fiquei apavorada com a responsabilidade, mas naturalmente foi acontecendo uma síntese dos vários ciclos e experiências de vida, que ao se entrelaçarem, criaram corpo e então não queriam parar: e foi aí que mais 7 cursos nasceram. No intuito de integrar as teorias do programa com a arte, criatividade, reflexão e processos de interconexão dos vários aspectos da questão ambiental, que vai da célula (indivíduo) a questões como política e sistemas de mercado.

Após esse início, os cursos surgem como expressão natural de focos de interesse que me mobilizam no momento. O estímulo pode vir de um livro, um filme, uma notícia, e quando toma conta de mim, é como uma fofalha que não para até que o pão esteja pronto. Depois é só provar e os ajustes e a dinâmica acontece na interação com os protagonistas com os quais compartilho o trajeto. Mesmo quando o curso se repete, nunca é igual. Para minha surpresa, tive alunos que já fizeram duas vezes o mesmo curso, e muitos deles emendam vários cursos, até se sentirem saciados.

Hoje compreendo o quanto as experiências das trajetórias pessoais podem potencializar processos de transformações. É como se qualidade incorporada a partir de vivências e reflexões na estrutura de nossos diversos corpos, agora simplesmente irradiassem, contagiando tudo a nossa volta.