

# Minha Jornada

## PINTURA ESPONTÂNEA: SOLIDEZ E FLUIDEZ DO AMOR

Ana Maria Bastos

“Estamos trazendo reconexão com a totalidade.  
A arte é uma forma de meditação, abrindo os portais.  
Leva a uma consciência fora do tempo linear” (**Susan Bello**).

Quando iniciei o Curso de Formação em Pintura Espontânea (P.E.), em março de 1997, eu estava com minha autoestima baixa, procurando sempre a minha “felicidade” no outro. Procurando o Amor no outro. A minha Paz dependia só do outro. A culpa era do outro por eu não ser Feliz. Apesar de sempre procurar a Espiritualidade em Religiões, nunca estava satisfeita, não conseguia encontrá-la. Estava procurando a espiritualidade só fora de mim. A esse respeito, Leloup (2003a) nos alerta que “há o desejo de amar e ser amado. Mas também há o desejo de Paz e da Luz. O que pode apaziguar este desejo em nós? Não está nas sete montanhas nem no vale. E Jesus disse nem aqui e nem lá. Se procurar em uma religião, igreja ou doutrina você não vai encontrar”.

### Encontro com a minha Sombra

No início da minha vivência com o processo de P.E. eu sentia medo de colocar na tela em branco qualquer vestígio de tinta, pois temia que todos iriam ver que eu não sabia pintar. O que iriam falar ou pensar...? Sentia, além do medo, vergonha, insegurança. Eu ficava curiosa e ao mesmo tempo me perguntava como saíam tantas figuras (símbolos) se eu não tinha me programado intelectualmente para pintá-las?

Nas aulas, a cada dia que passava eu ia sentindo mais e mais confiança na Susan que, com o seu Ser Verdadeiro, me passava cada vez mais confiança já que em um primeiro momento era nela que eu confiava. A cada dia que passava sentia que podia me mostrar cada vez mais, principalmente quando a Susan falava que ali não existiam julgamentos. E, muitas vezes, interferia quando isto acontecia. A Susan realmente conseguia fazer com que eu me entregasse ao meu processo, sem pensar, ou melhor, sem me preocupar com o que os outros pudessem falar, pensar... da minha pessoa. E assim fui me vendo e tomando consciência que eu não era dona da “verdade”. Eu não era “santa”, eu podia e sentia ciúme, raiva, me comparava às outras pessoas e sempre me sentia inferior. Foi muito doloroso passar por essas descobertas

e assumir a sombra em mim. Em quem eu poderia colocar a “culpa” dos meus fracassos?

Neste processo fui sentindo cada vez mais necessidade de estar comigo mesma. Fui me distanciando de tudo e me encontrando cada vez mais; as minhas filhas me chamavam muito para estar com a família. Elas diziam que eu estava muito só. Eu dizia para elas que eu não me sentia só. Sozinha eu me senti algumas vezes estando rodeada de pessoas, familiares principalmente, e que esta solidão realmente era muito dolorida. E com este afastamento eu cada vez mais ia me descobrindo e passando por experiências totalmente novas. Eu cada vez mais sentia que estava com uma visão diferente e uma percepção que não era normal para mim. Eu sentia que a minha visão/percepção das coisas tinha se expandido.

Até que um dia tudo desestruturou; entrei em um verdadeiro caos. Corintha Maciel (uma das professoras do Curso de Formação em P.E.) costuma dizer “ninguém sobe ao céu antes de descer ao inferno”. Toda a minha estrutura ruiu: religião, família e eu me perguntava qual seria o resultado daquele meu caminho? Eu não queria mais “jogar” o joguinho familiar para continuar tendo uma família. E se não o fizesse perderia as filhas que eu sempre quis ter; netos que eram o meu sonho tê-los, perderia também. Experiências de transformação envolvem uma morte e um renascimento.



**Pintura 1 – Feto Ensanguentado 18/03/1997**

Uma das figuras recorrentes nos meus trabalhos de Pintura Espontânea foi o nascimento, representado por meio de um feto, que assumiu as mais diferentes

formas. Quando eu revivi a experiência do meu nascimento, por meio da P.E., eu fui regredindo... No primeiro momento eu estava nascendo, o que foi muito difícil, pois eu era um bebê muito gordo e não tinha passagem, o canal era muito estreito.

Em minha opinião, o feto com sangue apresentado na **Pintura 1** é a retratação fiel do sofrimento (agonia) morte. Esta pintura foi feita durante a aula de 23 de setembro de 1997. O meu pensamento limitador que eu trago desta experiência da minha vida, meu nascimento, é “Não sou capaz de nascer. ”

“A nossa natureza essencial está sobrecarregada com pensamentos limitadores. São reações aprendidas com experiências dolorosas, assim como as pressões sociais para nos conformarmos a um código de valores que, geralmente, não corresponde a nossa identidade individual. Assim que as imagens simbólicas se materializam, elas desenvolvem na pessoa novas respostas à vida e novas direções que ela precisa seguir para afinar-se com seu propósito” (Bello, 2003, p. 84).

Na época em que pintei um feto ensanguentado; eu disse a Susan que a pintura não me tocava, não representava nada para mim. Disse que quando olhava para a pintura achava ela feia, parecia um feto, sei lá. Senti como se fosse meu nascimento, quando eu queria passar (nascer) e não conseguia. Na época em que a pintura apareceu eu não tinha consciência do que representava.

## **Renascimento**

Após ter tomado consciência de que a comunicação simbólica que estava sendo a mim apresentada referia-se ao meu próprio nascimento, resolvi ir em busca de outras pinturas e analisá-las dentro dessa nova perspectiva. Quando eu peguei a primeira pintura feita por mim em tela (papel) quase não acreditei, ela retratava um Útero – Feto – Nascimento – em Amor (**Pintura 2**), retratando um pequeno feto na cor da transformação com a luz ao fundo e a cor rosa do amor acolhendo este feto.



**Pintura 2 – Útero- Feto – Nascimento – em Amor 23/09/1997**

### **O despertar da consciência**

Com a continuação da P.E. fui tomando consciência das coisas que aconteciam comigo. A sincronicidade das coisas me espantava, era muita “coincidência” para quem não estava acostumada. Fiquei muito sozinha, mas não me sentindo só, pois o trabalho comigo mesma era intenso. Todos os meus sentimentos eram intensos. Amor, ódio, paixão, raiva, rancor, culpa, mágoa, alegria, tristeza. E foi nesse desafio que me lancei de corpo e alma e hoje tenho o grande prazer de desfrutar dos fantásticos resultados que me tornaram um Ser Humano melhor, convivendo em plena harmonia com o meu lado sombra e meu lado luz.

Na escultura representada na **Foto 3** senti um prazer indescritível a partir do contato com a argila. Trabalhei a maior parte do tempo de olhos fechados, sentindo a consistência da argila em minhas mãos. Foi muito prazeroso. Senti o toque de minhas mãos na argila que ia modificando o seu formato. Ela simplesmente cedia ao meu toque. Inicialmente intitulada “Mulher sem Cabeça” - foi assim que a chamei quando acabei de fazer, a Susan mostrava para mim que a escultura era muito interessante, mas eu simplesmente só sentia a falta da cabeça. Na época senti medo, achando que já que eu não tinha formação acadêmica a escultura me mostrou a falta de cabeça, ou seja, a “falta de intelecto”. O que eu faço? Perguntei a Susan, que me deu a ideia de fazer um buraco dentro e transformá-la em um castiçal e usá-lo em um lugar sagrado na minha casa.



Foto 3 – ABERTURA PARA O TODO

Hoje, depois de sempre trazer essa escultura em um lugar sagrado em minha casa vejo a abertura que este Ser representa! Reparando bem, dá para ver que esta abertura não é só com a cabeça, mas vai até a altura do coração. Essa minha posterior percepção de abertura já havia sido mostrada pelo tarô (O Louco, Ziegler, 1998, p. 23) na época em que fiz a escultura, só que eu não conseguia ver e entender. Tudo a seu tempo. Hoje eu percebo a abertura que estava acontecendo comigo para ser feita a conexão com o Poder Maior. Rebatizei-a, então, de “ABERTURA PARA O TODO”.

A partir dessa experiência do “despertar”, pude ter melhor compreensão da importância do autoconhecimento em nossas vidas, conforme nos alerta Krishnamurti (1953, In Lutyens, 1996, p. 139): “O homem ignorante não é o homem sem instrução, mas aquele que não conhece a si mesmo; e o homem intelectualmente culto é estúpido quando crê que os livros, o saber e a autoridade podem dar-lhe compreensão. A compreensão só pode vir com o **autoconhecimento** [grifo meu], que é o conhecimento da totalidade do nosso processo psicológico. Assim, educação, no sentido genuíno, é a compreensão de si mesmo, porque é dentro de cada um de nós que se concentra a totalidade da existência.”

Eu na época não conhecia o Krishnamurti; este conhecimento veio através de um sonho, que relato em seguida:

**Brasília/DF, na noite de 12/1/2004 (quinta-feira) para 13/1/2004 (sexta-feira)**

**Sonho – Conferência com Krishnamurti e outros Homens Espiritualistas.**

Sei que eu participava desta Conferência e quando terminou, o Krishnamurti chegou perto de mim, eu olhava bem para o rosto dele, um homem moreno (cor de canela) com os cabelos grisalhos. Ele então dizia para mim: “Meu nome é Krishna-Murti, Krishna-Murti, não vai esquecer Krishna-Murti” e mandava eu repetir. Eu disse a ele que não esqueceria.

Nisso apareceu um outro homem com a pele branca, cabelos grisalhos, só que cheios (mais volumosos que os do Krishnamurti) e barba branca bem aparada. E me mostrou o nome dele, só que em uma tela de neon – li algumas vezes e lembro que tinha apenas algumas letras, sem a presença de vogais. Não lembro. Quando eu saí do recinto, levada pelo Krishnamurti, vi a Alba, minha filha primogênita, e concluí que ela também tinha participado da Conferência. Eu achei muito verdadeiro para ser um simples sonho.

Quando acordei, logo lembrei do homem com o qual eu tinha sonhado e parecia que ele ainda falava para mim: “Krishna-Murti” e eu via ainda a figura dele. Comecei a procurar nos livros que tinha comprado, e qual não foi a minha surpresa: lá estava ele! Só que o nome dele é junto, e não separado como ele me falou. Ou será o contrário?

O livro eu comprei pelo título: “Amor e Solidão”

Primeiro o símbolo (**foto 3**) expresso na escultura, me trouxe a mensagem, depois confirmada por Krishnamurti: o significado da Inteligência Verdadeira. Minha jornada simbólica transformou a crença de intelecto limitado que eu tinha e comecei a me valorizar.

### **Aceitação da minha raiva**

O processo de Pintura Espontânea, possibilitou cada vez mais a aceitação do meu lado sombra. Uma das experiências mais significantes que tive foi com a pintura catártica intitulada RAIVA e produzida em janeiro de 2003. Como de costume, após o aquecimento fui pintar. Primeira tinta: vermelha. Comecei pintando pela cabeça, mas sem nem desconfiar o que iria sair. No início foi com pinceladas firmes, mas um pouco suave. Aos poucos fui sendo tomada pela energia de raiva. Quanto mais eu pintava, mais e mais aquela energia ia se apoderando de mim. Quando eu percebi que era uma arara, já estava completamente tomada por este sentimento (raiva). Não sei como o pincel não se quebrou, tamanha era a raiva que eu pintava. Agora eu percebi

que em volta da pintura ficou uma saída feito uma moldura que não foi pintada em toda a volta da arara.



Pintura 4 – RAIVA 19/01/2003

Em cima da arara eu escrevi R A I V A – Eu viro e fico uma arara. Achei interessante que eu pintei ela já de cabeça para baixo. Quando eu estou pintando, fico em um estado alterado de consciência. Perco completamente a noção do “tempo”. Curiosamente, em seu método, Bello (2003, p. 91) esclarece que “muitas pessoas, impedidas de manifestar seus sentimentos de raiva e mágoa durante a maior parte de suas vidas, encontram, pela primeira vez, na tela, um meio aceitável para dar vazão a seus sentimentos. Elas esparramam tinta vermelha ou de outras cores vivas com vigorosas pinceladas, com paletas ou com as mãos. É uma explosão das tintas na tela, não é a pintura controlada. Pelo contrário, é descontrolada, e a pessoa participa da liberação de suas emoções, que ela, no fundo, sabe que estão loucas para sair à luz

## Libertação do pensamento limitador



Pintura 5 - 19/07/2002

### Numinosidade O Caminho de Volta – Contato com o “Silêncio”

**Pensamento Limitador** “Eu não sou capaz”.

Perguntei para a pintura: Por que tanto sofrimento?

- Você pensa que não é capaz. Eu diria, trabalhe a aceitação.
- Eu explico: o feto está no casulo formado pelo cordão umbilical, em forma de coração (amor), a transformação em borboleta (liberdade) para doação. Doe com a sua ação. Doar amor com a sua ação.

**Pintura 5** - foi feita depois do exercício do Pensamento Limitador “Não sou capaz”. Vivi o caminho de volta.

Eu voltei ao meu estado fetal, muito doloroso me sentia presa, não tinha passagem suficiente para eu passar. Eu não sou capaz de nascer. Chorava muito. Fui para quando ainda estava no ventre da minha mãe; muito escuro. Voltei antes da minha concepção, fui parar em um lugar infinito onde só tinha o pulsar. Ninguém tinha forma humana, e sim forma arredondada e transparente. Sabia que fazia parte desse todo. Vi cor azul transparente. É uma inteligência total, onde várias outras consciências se fundiam.

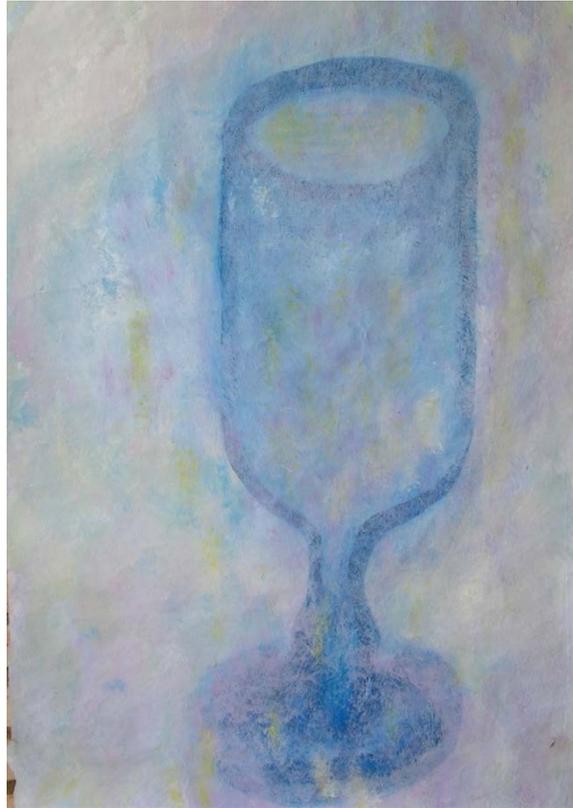
Não têm palavras que possam expressar o que é. De tão grandioso, quando eu contei para a Susan, falei que senti medo e ela perguntou: e você ainda sente medo? Eu respondi que não era medo, mas o que eu tinha vivido era uma coisa incomensurável.

Não tem como explicar intelectualmente.

À medida que fui tomando consciência e fui me entregando confiante em mim e nas vivências da Pintura Espontânea, reparei que eu já não procurava respostas fora de mim. Esse pensamento limitador de incapacidade devido à ausência de formação acadêmica não deveria ser um empecilho para a minha entrega na viagem que eu me permiti e que, a meu ver, não tem volta. Isso é verdade, principalmente, quando consideramos o fato de que “o inconsciente tem a capacidade de dirigir nossas ações, sem a mente consciente saber. É uma consciência que não necessita ser entendida pelo intelecto para efetivamente influenciar a psique” (Bello, 2003, p. 83).

Uma das técnicas empregadas no método de Susan Bello é a escrita criativa. Eu tinha muita dificuldade em escrever. Lembro quando a Susan falava para eu escrever sobre as pinturas ou fazer exercício de escrita criativa e eu não conseguia fazer. Aos poucos fui me soltando. Nas aulas, o tarô me ajudava muito nesta questão da escrita, e vinha de encontro com o que eu tinha pintado, às vezes, até nas cores da própria pintura, ajudando assim a trazer os símbolos mais para o consciente. Tendo em vista o meu bloqueio inicial decorrente da ausência de uma formação acadêmica formal, eu acabava me apegando fortemente à descrição das cartas do tarô, que também fazem parte do método de P.E. Vale ressaltar que a descrição das cartas do tarô consultadas durante o processo de interpretação das pinturas foi retirada do livro Tarô Espelho da Alma de Ziegler (1998).

Muito embora as cartas confirmassem muito dos *insights* que me eram apresentados durante o processo da pintura, eu acabava me apegando ao tarô como fuga por não ter habilidade de escrita. Quando eu me libertei do pensamento limitador “Eu não sou Capaz”, não fiquei mais presa somente às cartas do tarô para escrever, me entreguei à escrita criativa, conforme mostram as escritas a seguir.



Pintura 6 – 19/07/2002 O Cálice

## O Cálice

Ana Maria Bastos

Eu sou o teu Mistério  
Eu sou a tua Luz  
Eu sou o teu Crescimento  
Eu sou o teu Amor  
Eu sou a tua Leveza  
Eu sou a tua Sabedoria  
Eu sou a tua Solidez  
Eu sou a tua Transparência  
Eu sou a tua Emoção  
Eu sou o teu Choro  
Eu sou o teu Sorriso  
Eu sou a tua Tristeza  
Eu sou a tua Alegria  
Eu sou a tua Plenitude

Eu sou o teu Caminho

## AMOR PLENO AMOR

Com o passar do tempo eu já não me importava com o que os outros iam pensar ou falar de mim; e esta atitude não foi só acontecendo na oficina de Pintura Espontânea, ela foi se incorporando em mim que eu podia estar em qualquer lugar, que já não me importava com o pensamento do outro a meu respeito.

“No processo de Pintura Espontânea ativamos interesses adormecidos na mente inconsciente. Depois de um certo tempo, a energia simbólica expressa em imagens, transforma as condições limitadoras, como, por exemplo, sentir-se inferior, e mobiliza uma nova possibilidade. ‘Sou capaz, acredito em meus talentos, mereço ser bem tratado pelos outros e tratar a mim mesmo com carinho; respeito e amor pelo meu próprio ser, posso nutrir a mim mesmo, não vou mais aceitar situações em que sou maltratada; posso transformar o padrão viciado de recriar situações onde me sinto rejeitada em situações onde sou aceito e amado” (Bello, 2003, p. 95).

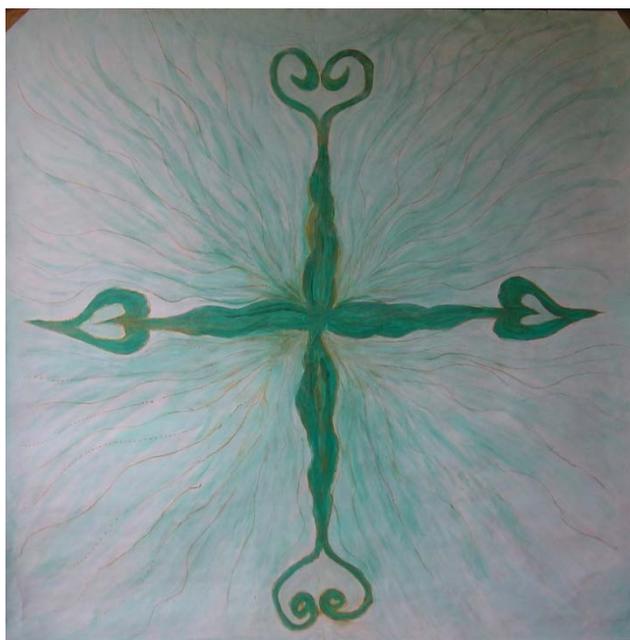
Em 21 de julho de 2003, antes da pintura fizemos uma vivência na beira de um Lago trabalhando o Perdão. Nessa vivência, depois de alguns momentos de meditação, eu escrevi:

### **Contemplação – A Natureza e Eu**

*Através e refletida em ti contemplo, e posso, sem ofuscar os meus olhos, ver o Grande Brilho Seu. Quando se transforma em brilho, não vejo mais o que tu me mostravas, e sim a imagem Tua refletida.*

*Posso ver com mais clareza o movimento do teu brilho. Vejo como se fossem pingos de luz caindo sobre mim. É como se a minha superfície estivesse cravejada de brilhantes. Vejo também que não é em toda a extensão de tua superfície que acontece tal deslumbramento, mas em uma pequena e grande parte tua.*

*Quando vejo a tua parte não brilhante, vejo que a tua superfície está movimentada através do seu Sopro. Mais próximo da terra que te cerca vejo que estás quase parada, com leves tremores deste mesmo Sopro; podendo assim refletir como um espelho o Céu; este lindo e incomensurável Céu Azul. Assim refletas o que te cerca; mas não te fundes ao que não queres. E no meu deslumbramento, absorvi os teus brilhantes... na minha quietude.*



**Pintura 7 - Lanças de Amor – A Cruz – 21/07/2003**



**Pintura 8 – Mulher Grávida – Terra Mãe Água 28/02/2003**

Ser  
Nascer  
Do seu próprio ser  
Renascer

**Ana Maria** – Brasília – 28/2/2003

## **Água**

**Ana Maria Lima Bastos**

Água da vida que brota da Terra Mãe;  
e a ela retorna  
Água que corre nos rios  
Água que serve de base para os navios  
irem de um continente a outro  
Água que corre nos rios, alimentando junto com a  
Mãe Terra todos os seres vivos  
Água que se indigna com o abuso dos Homens,  
se revolta e mostra os limites  
Água que mata a sede  
Água que afoga  
Água salgada  
Água salobra  
Água potável  
Água de coco  
Água suja  
Água limpa  
Água que corre  
Água parada  
Água que murmura o seu canto  
nas marolas dos lagos  
Água que canta nas cachoeiras  
Água que brinca com suas espumas do mar  
Água que brinca com suas ondas do mar  
Água dos lagos profundos que nos serena  
e nos faz sonhar  
Água dos lagos que nos mostra os seus mistérios  
Água onde a fauna se desenvolve  
Água onde os corais desenvolvem suas cores  
Água sem ar, que morre sem poder respirar  
Água que banha os rios, os lagos, o mar  
Água que banha, limpa, alimenta e diverte  
os Seres Humanos  
Água que toma a forma do vaso que a contém  
Água que se solidifica  
Água que evapora  
Água que se transforma em nuvens  
Água que se transforma em chuva  
Água da nuvem negra pesada que se descarrega  
Água do sangue vermelho que corre em nossas veias  
Água dos nossos olhos, alegres ou tristes  
Água do nosso suor  
Água no útero que nos protege e nos embala  
Água do sêmen da vida  
Água que fura pedras  
Água Feminina  
Água Alimento  
Água que Transforma  
Água doce  
Água salgada  
Água salobra  
Água de coco  
Água da Vida, da Sabedoria  
Mulher

## **Mulher**

Mulheres Corajosas  
Mulheres que se mostram  
Mulheres que se permitem  
Mulheres que se veem  
Mulheres Mistério  
Mulheres que tiram seus véus  
Mulheres Transparentes  
Mulheres Verdadeiras  
Filhas  
Mães  
Amantes  
Prostitutas  
Cio  
Vida  
Mulheres que Despertam  
O Feminino  
Mulher

**Ana Maria Bastos**

## **A Transformação**

### **O Encontro com os meus Sábios**

O Primeiro Módulo da formação em Pintura Espontânea foi realizado na UNIPAZ e o pré-requisito, entre outros, era participar de alguns Seminários: A Arte de Viver a Natureza; A Arte de Viver Consciente; A Arte de Viver em Harmonia; A Arte de Viver em Plenitude; A Arte de Viver o Conflito; A Arte de Viver em Paz e/ou Seminários com Jean-Yves Leloup.

O meu primeiro encontro foi com outro Ser Maravilhoso: Jean-Yves Leloup no Seminário intitulado “Tão Longe, tão Perto: Prazer, Felicidade e Beatitude – Uma Antropologia do Desejo”, realizado em Brasília/DF, no período de 26 a 28 de outubro de 2001. No dia 8 de dezembro de 2001 fiz “A Arte de Viver o Conflito” com o Pierre Weil, onde eu tive o prazer de ter contato com o meu Sábio e a minha Sábica. E, lógico, que com o Pierre também (risos). O Pierre nos ensinou a entregar a solução de conflitos que nos desesperam, para o nosso Eu Divino. E pegariamos nesse espaço o Símbolo que nos seria dado pelo nosso Sábio e Sábica, seguindo os passos descritos a seguir.

Primeira Fase: use técnicas de relaxamento para entrar em estado criativo de relaxamento profundo.

Segunda Fase: imagine agora que você está subindo uma montanha. Você passa perto de animais, de uma cachoeira, o sol brilha entre as folhas das árvores. Imagine agora que você está chegando ao topo da montanha. O céu está azul, o sol ilumina você e aquece o seu corpo. Você olha as flores. Em cima deste topo, você vê um templo, e dá uma volta em torno dele. Agora você entra no templo. Está escuro, mas lá no fundo está uma luz maravilhosa iluminando dois seres, um Sábio e uma Sábida. Você vai à direção deles e, quando chegar até eles, cumprimente-os de modo bastante respeitoso. As feições lhes serão provavelmente bastante familiares.

Terceira Fase: você pede agora conselho aos Sábios para resolver o seu conflito ou sair de uma crise. Imagine o diálogo que se estabelece e, se quiser, anote essa conversa durante, ou melhor, depois da experiência. Antes de se despedir, peça aos Sábios que lhe permitam voltar a contatá-los quando você quiser, mesmo sem problema, simplesmente para sentar e meditar com eles. Eles concordam.

Quarta Fase: Agora você volta pelo caminho por onde veio, e abre os olhos. Você pode tomar as decisões decorrentes dos conselhos dos Sábios e imaginar que você os executa.

Além de você ter assimilado uma maneira de entrar em contato com a sua sabedoria, você acaba de aprender um novo método de meditação.

#### Minha Experiência:

Quando eu estava me preparando para fazer o exercício, fiquei procurando um problema, já que eu iria entrar em contato com os meus Sábios, e não encontrei o problema. Nesse momento senti um arrepio no meu braço direito, passei a mão esquerda no braço e olhei para ele, realmente estava arrepiado. O Pierre começou a dirigir o relaxamento. Fechei os olhos e comecei a seguir o que ele falava, mesmo sem ter encontrado o problema. Tinha coisas que o Pierre falava e eu já tinha visualizado; dei um sorriso e me perguntei: será que ele está na mesma montanha que eu?

Quando cheguei ao topo da montanha, deslumbrei uma planície; do meu lado esquerdo avistei muitas flores tipo margaridas e do lado direito, muita luz. Luz de um Sol que estava muito próximo. Quando o Pierre falou do Templo, eu fiquei tentando visualizá-lo, mas não consegui. Eu tentava e não via templo e muito menos a porta. Dei uma volta em torno de mim mesma. Aí eu fiquei inundada por aquela luz, foi quando me apareceram os dois Seres. À minha frente, à esquerda, a Sábida e à minha frente, à direita, o Sábio; não vi as feições de nenhum deles. Cumprimentei-os e eles me responderam curvando a cabeça para frente, do mesmo modo que eu fizera, pondo as mãos postas na altura do peito. Eles sentaram no chão e eu também,

formando um triângulo. Ele me entregou uma pedra rosa brilhante, e Ela me entregou uma pena. Agradei e fiz a mesma reverência da chegada. Levantei-me e saí dando alguns passos para trás, em sinal de reverência, depois virei de costas para eles, retornando normalmente.

Diálogo com o Sábio: Quando você chegou ao topo da montanha, você não viu um Templo de alvenaria, e sim uma Luz, um Sol. Quando você teimou em visualizar, não conseguiu porque este templo era você e ao mesmo tempo estava fora de você. Assim, você deverá agir. Sem muito por que. Faça o seu caminho e se entregue a este Poder Maior, que está fora (Cosmo) e dentro. Assim será com os teus problemas, vivê-los como aprendizado, e quando pedir a solução a um Poder Maior, acredite, confie, se abra para o Universo. Nem sempre será da maneira como você idealiza. Mas sempre será a solução.

Quando fui falar do que eu tinha vivenciado para a turma e o Pierre; quase não conseguia falar, tamanha era a emoção do momento. O Pierre me disse que eu vivi a Individualização. O que é isso? Perguntei... a Integração da Dualidade; como eu não sabia do que se tratava eu disse para o Pierre que agora eu teria um problema para levar para os meus Sábios (risos).

Símbolos:

- Pedra Rosa – solidez do Amor
- Pena – fluidez do Amor.

Ao tratar do processo de individualização, Jung (1975, p. 355) observou o que segue:

“Constato continuamente que o processo de individualização é confundido com a tomada de consciência do eu, identificando-se, portanto, este último com o Si mesmo, e daí resultando uma desesperadora confusão de conceitos. A individualização não passaria, então, do egocentrismo e autoerotismo. O Si mesmo, no entanto, compreende infinitamente mais do que um simples eu... A individualização não exclui o universo, ela o inclui. ”

### **Coração: o caminho da consciência**

Leloup (2003b, pp. 1230-131) refere-se ao coração como sendo o caminho da consciência. Tenho a sensação que o Amor Universal foi um dos portais abertos pelo processo que vivenciei na P.E., possibilitando a criação de um *novo núcleo*, esclarecido por Bello (2003, p.232) como sendo “a semente do novo comportamento, uma manifestação inicial do Self na consciência; a energia simbólica despertada dá vida ao novo núcleo. ”



**Pintura 9 - Coração Florido – Coração Inteligente 23/07/2003**

Coração florido em luz  
Coração vaso sagrado  
Coração de amor  
Coração do universo  
Pulsção do Todo, florindo  
em mim.

**Ana Maria Bastos**

Um dos mais expressivos exercícios vivenciados por mim no tocante ao amor foi a minha própria vivência como mãe, avó, mulher e Ser Humano. Após ter sido presenteada com vários *insights* por meio do processo da P.E., alcancei minha “libertação” do amor apego, bem como a libertação do bloqueio na escrita.

Me divorciei. Continuo tendo um relacionamento com as filhas que, para mim, é muito mais saudável, porque hoje eu sei que elas não são minhas. São seres especiais que eu tive e tenho o privilégio de ter este contato de Amor. Com os netos, a mesma coisa. O M. (ex-marido) hoje está morando em outra cidade, com a nova mulher, que eu chamo de meu Anjo; e tenho um bom relacionando com o casal.

Para disseminar o amor universal é preciso ter um coração compassivo, livre da dor e da tristeza. No processo de cura, a compaixão é essencial! Esta carta que eu escrevi para meu ex-marido demonstra a transformação da minha raiva contra ele para amor e compaixão.

Brasília, 27 de agosto de 2002 (terça-feira).

M.

Hoje eu estava estudando e pensando em passar algumas ideias para o papel, referente ao meu estudo, mas não sei por que, senti um desejo forte de escrever para você. Continuando o meu aprendizado, resolvi escrever.

Sou Grata ao Universo por Tudo.

A minha convivência (casamento) com você para mim foi muito importante. Hoje eu tenho consciência disso. Sentia, um enorme desejo em ser mãe. Fui Abençoada. Através de mim, com a tua participação (é claro) chegaram nossas filhas e netos. Sou Agradecida ao Universo por estes seres Amigos; a vocês a minha gratidão. Meninas, obrigada pelos ensinamentos. Segue um deles, que na época ainda sentia muito amor apego por vocês:

*Khalil Gibran*

Teus filhos não são teus filhos,  
são filhos e filhas da vida desejosa de si mesma.  
Não vêm de ti, senão através de ti  
e, ainda que estejam contigo,  
não te pertencem.  
Podes dar-lhes teu amor,  
mas não teus pensamentos, pois eles têm seus próprios pensamentos.  
Podes abrigar seus corpos,  
mas não suas almas, porque elas  
vivem na casa do amanhã  
que não podes visitar,  
nem sequer em sonhos.  
Podes esforçar-te em ser como eles,  
mas não procures fazê-los  
semelhantes a ti.  
Porque a vida não retrocede,  
nem se detém no ontem.  
Tu és o arco do qual teus filhos,  
como flechas vivas são lançados.  
Deixe que a inclinação,  
em tua mão de arqueiro  
seja para a ALEGRIA.

Algumas atitudes que vejo em vocês são minhas; compete a vocês a mudança (crescimento) que para mim é o mais importante. O que fiz e dei, foi o que de “melhor” eu tinha (imagina!). Confio em vocês. Minha gratidão e respeito por vocês. A Presença de vocês para mim foi Fundamental.

AMOR, AMOR, AMOR, AMOR, AMOR, AMOR.

M, o nosso casamento (relacionamento) foi sofrido eu sei, não só para mim, mas, principalmente, para você. Ciúmes, falta de compreensão, dinheiro, estudo, lembra... quando eu resolvi estudar e não foi possível? Está tudo “certo”, mas eu não sabia, não “aceitava”, me “revoltava”. Tudo era motivo para eu colocar a “culpa” nos outros, em você, principalmente; que eu julgava ser o “principal” responsável por todo o meu “sofrimento” e “infelicidade”. Nossa... como eu te fiz sofrer, me perdoe.

Quando eu comecei a “acordar” (agora me lembrei quando as meninas eram pequenas e você literalmente fazia tudo para me acordar) fui vendo, como você foi a pessoa fundamental para o meu despertar. Como já te falei, você foi o meu grande mestre; eu precisava muito de você assim como você foi. Eu me pergunto: hoje o que seria de mim se eu não tivesse te encontrado neste meu caminhar? Tudo está certo, torno a repetir. Agora lembrei como te irritei com minhas repetições (isto é, uma entre muitas coisas que ainda preciso melhorar).

M, agora ouço trovoadas, paro um pouco de escrever e vou lá fora olhar o céu, e vejo que o lindo céu azul foi encoberto pelas pesadas nuvens. Vai chover... entro e volto a escrever, ouço os pingos da chuva no telhado e penso nas plantas, na natureza. Assim como foi bom para mim, todas as “trovoadas”, as pesadas “nuvens”, que cobriram o meu “céu” azul, tudo certo.

M. já tem anos que estamos separados (corpos) e com o dinheiro que você me dá (pensão) eu tenho feito os meus estudos (cursos). Não é um estudo acadêmico, que eu achava que tinha que ser; ainda bem. Mas é um estudo para o meu crescimento (encontro comigo mesma) e que eu amo fazer. Obrigada, obrigada pelo lugar onde eu moro, não sei por quanto tempo. Eu quero com tudo isto, M, dizer que te AMO, não como “uma mulher ama um homem”, mas pelo que você foi na minha caminhada. Como você foi importante para mim, acho que você não sabe o quanto.

Me sinto Livre

Me sinto Plena

Me sinto Amor

Me Perdoei; e ficarei mais feliz ainda se souber que você também se Perdoou, não para mim, mas para você mesmo e quem mais vier.

Para que possamos continuar o nosso aprendizado, cada um seguindo o seu caminho.

Agradeço aos Céus, por você M., ter feito parte do meu despertar.  
Sou Grata ao Universo e a você.

M.

Te AMO

**Ana Maria Bastos Oliveira**

Quando no final da carta eu falo que me sinto livre, me sinto plena, me sinto amor, eu realmente consegui sair da estrutura de um casamento de submissão. Este amor começa por mim mesma. Eu não quero mais estar dividindo a minha vida com pessoas que não me respeitam. E nesta cura eu comecei a me amar, me respeitar e a ver que sou merecedora de coisas boas, ser respeitada, ser amada, por isso me sinto livre, plena, me sinto amor. Como eu já tinha tentado várias vezes me separar judicialmente de meu marido (na época) e ele não aceitava, o fato dele ter encontrado uma pessoa me ajudou a me separar dele mais facilmente. Por esse motivo eu chamo a atual esposa do M. de meu Anjo. E temos um bom relacionamento.

Quando escrevi esta carta não sabia desse novo relacionamento do M. Quando escrevi esta carta ainda não tinha me separado judicialmente, por isso minha assinatura está com o sobrenome do meu marido. Quando me divorciei passei a assinar com o meu nome de solteira.

Hoje eu não sigo nenhuma religião, mas me sinto muito mais espiritualizada do que quando eu seguia. Quem não escrevia? Eu. Tem certeza? (Risos)

Minha gratidão a Susan Bello, por tudo que este método idealizado por ela despertou em mim.

Quanto aos meus sentimentos, foram aceitos por mim e parece que eles perderam a intensidade. No início eu até sentia falta (risos). Hoje eu não vivo o papel da Grande Mãe e, sim, da Conexão.

Culpa? Eu não sinto mais.

Hoje sinto meu amor se diluir no próprio Amor...

Hoje o cálice transbordou!

Hoje posso dizer: Eu sou o Cálice da Transformação: na solidez e na fluidez do Amor!

Brasília, 20/06/2015

**Ana Maria Bastos**