

## Todos Somos Criadores



Aqueles que não estão envolvidos nas artes tradicionais podem sentir-se relutantes em denominar-se *artistas*. É provável que julguem que a criatividade é algo extraordinário ou que está para lá das suas capacidades. Ou que é uma vocação apenas ao alcance de alguns seres especiais que nascem com tais dons.

Felizmente, não é esse o caso.

A criatividade não é uma competência rara. Não é uma «coisa» difícil de alcançar. A criatividade é um aspeto fundamental do ser humano. É um direito inato. E é-o para todos.

A criatividade não está exclusivamente ligada à prática da arte. Todos participamos nesse ato diariamente.

Criar é trazer à existência algo que não existia. Pode ser uma conversa, a solução para um problema, uma mensagem que se envia a um amigo, a mudança de disposição dos móveis de uma qualquer divisão, a escolha de um novo caminho no regresso a casa, para assim se evitar o trânsito.

Aquilo que fazes não tem de ser testemunhado, gravado, vendido ou envolto em campânulas de vidro para que se considere uma obra

de arte. Ao simplesmente sermos, já somos criadores no sentido mais profundo da palavra, criando a nossa experiência da realidade e compondo o mundo que percebemos.

Em cada momento, estamos imersos num campo de matéria indiferenciada a partir do qual os nossos sentidos recolhem fragmentos de informação. O Universo exterior que percecionamos não existe enquanto tal. Por força de uma série de reações elétricas e químicas, geramos internamente uma realidade. Criamos florestas e oceanos, calor e frio. Lemos palavras, ouvimos vozes e formamos interpretações. Em seguida, num piscar de olhos, produzimos respostas. Tudo isto num mundo criado por nós.

Estejamos ou não a fazer arte formalmente, estamos todos a viver como artistas. Percebemos, filtramos e recolhemos dados; depois comparamos uma experiência para nós e para os outros com base nesse conjunto de informações. Façamo-lo consciente ou inconscientemente, pelo simples facto de estarmos vivos, somos participantes ativos no processo contínuo da criação.

Viver como artista é uma forma de estar no mundo. Uma forma de perceber. A prática da atenção. Um refinamento da nossa sensibilidade para sintonizar as notas mais subtis. A procura do que nos atrai e do que nos afasta. Perceber os cambiantes das sensações que surgem e o destino para o qual nos levam.

De escolha em escolha, de sintonia em sintonia, toda a tua vida é uma forma de autoexpressão. Tu existes como ser criativo num Universo criativo. Como uma obra de arte extraordinária.

## Sintonizar



Pensa no Universo como um eterno desdobramento criativo.

As árvores explodem ao florescer.

As células replicam-se.

Os rios forjam novos braços.

O mundo pulsa de energia produtiva, e tudo o que existe neste planeta é impulsionado por essa energia.

Cada manifestação desse desdobramento faz o seu próprio trabalho em nome do Universo, cada qual à sua maneira, fiel ao seu próprio impulso criativo.

Assim como as árvores dão flor e frutos, a humanidade cria obras de arte. A ponte *Golden Gate*, o *White Album*, a *Guernica*, a *Hagia Sophia*, a *Esfinge*, os foguetões, a *Autobahn*, o *Clair de lune*, o Coliseu de Roma, a chave de fendas *Phillips*, o *iPad*, o *Philly Cheesesteak*. Olha à tua volta: há incontáveis feitos notáveis para apreciares. Cada um deles é a humanidade a ser fiel a si mesma, como um colibri é fiel a si mesmo ao construir o seu ninho ou um pessegueiro ao dar frutos ou uma nuvem ao produzir chuva.

Cada ninho, cada pêssgo, cada gota de chuva — e cada grande obra — é diferente. Algumas árvores podem parecer produzir frutos mais belos do que outras, e alguns seres humanos podem parecer compor obras maiores do que outros. O gosto e a beleza estão nos olhos de quem vê.

Como sabe a nuvem quando fazer chover? Como sabe a árvore quando começa a primavera? Como sabe o pássaro quando está na hora de construir um novo ninho?

O Universo funciona como um relógio:

**Para tudo...**

**Há uma estação...**

**E um tempo para tudo o que acontece neste nosso mundo**

**Um tempo para nascer, um tempo para morrer**

**Um tempo para semear, um tempo para colher**

**Um tempo para matar, um tempo para curar**

**Um tempo para rir, um tempo para chorar**

**Um tempo para construir, um tempo para desfazer**

**Um tempo para dançar, um tempo para lamentar**

**Um tempo para atirar as pedras**

**Um tempo para juntar as pedras**

Estes ritmos não somos nós quem os define. Todos participamos num ato criativo maior, que não estamos a reger. Estamos a ser regidos. O artista está num cronograma cósmico, tal como toda a natureza.

Se tiveres uma ideia que te entusiasma e não lhe deres vida, não estranhes que essa mesma ideia encontre a sua voz noutra criador. Isto não acontece porque o outro artista te roubou a ideia, mas porque chegou a hora de essa ideia ganhar vida.

Neste grande desdobramento, ideias, pensamentos, temas, canções e outras obras de arte existem no éter e amadurecem no cronograma, prontos para encontrar expressão no mundo físico.

Enquanto artistas, o nosso trabalho é extrair essa informação, transmutá-la e partilhá-la. Somos todos tradutores de mensagens que

o Universo está a transmitir. Os melhores artistas tendem a ser aqueles que têm as antenas mais sensíveis para atrair a energia que ressoa num determinado momento. Muitos grandes artistas desenvolvem primeiro antenas mais sensíveis não para criarem arte, mas para se protegerem. Têm de se proteger porque tudo os magoa mais do que aos outros. Eles sentem tudo com maior intensidade.



Não raras vezes, a arte acontece através de movimentos. A arquitetura Bauhaus, o expressionismo abstrato, o cinema francês *Nouvelle Vague*, a poesia *beat*, o *punk rock*, são apenas alguns da história recente. Estes movimentos parecem ondas; alguns artistas são capazes de ler a cultura e de se posicionar para poderem surfar essa onda. Outros podem ver a onda e optar por nadar contra a corrente.

Todos somos antenas apontadas ao pensamento criativo. Algumas transmissões são fortes, outras são-no menos. Se a tua antena não estiver sintonizada com sensibilidade, é provável que a informação se perca no meio do ruído. Especialmente porque os sinais que nos chegam são muitas vezes mais subtis do que o conteúdo que recolhemos pela perceção sensorial. Esses sinais são mais energéticos do que táteis, e, mais do que registados conscientemente, são percebidos intuitivamente.

Na maior parte das vezes, estamos a recolher dados do mundo através dos cinco sentidos. Com a informação que está a ser transmitida em frequências mais altas, canalizamos material energético que pode não ser compreendido a um nível físico. Tudo isto desafia a lógica, da mesma forma que um eletrão pode estar em dois lugares ao mesmo tempo. Esta energia indescritível é de grande valor, embora poucas pessoas tenham abertura suficiente para a armazenar.

Como é que captamos um sinal que não pode ser ouvido nem definido? A resposta está em não o procurar. Nem em tentar prever ou analisar o nosso caminho até ele. Em vez disso, devemos criar um espaço livre que possibilite a sua captação. Um espaço livre da sobrecarga a que as

nossas mentes humanas normalmente estão sujeitas, que funcione como um vácuo. Extraíndo as ideias que o Universo deixa à nossa disposição.

Esta liberdade não é tão difícil de alcançar como se julga. Todos vimos ao mundo com ela. Enquanto crianças, experimentamos muito menos interferências entre a recepção de ideias e a sua interiorização. Aceitamos novas informações com prazer em vez de fazer comparações com aquilo em que já acreditamos; vivemos no momento em vez de nos preocuparmos com as consequências futuras; somos espontâneos, mais do que analíticos; somos curiosos, não cínicos. Mesmo as experiências mais normais da vida são recebidas com um sentimento de admiração. Um sentimento de tristeza profunda e outro de excitação intensa podem misturar-se, fazer parte do mesmo momento. Não há farsas nem ligações a uma história.

Os artistas que são capazes de criar continuamente grandes obras ao longo das suas vidas, muitas vezes, conseguem preservar essas características infantis. Praticar uma maneira de ser que nos permita ver o mundo através de um par de olhos inocentes, imaculados, pode libertar-nos e levar-nos a agir de par com o cronograma do Universo.

Há um tempo para que certas ideias aconteçam  
e encontrem uma maneira  
de se expressar através de nós.

## A Fonte da Criatividade



**Começamos com tudo:  
tudo visto,  
tudo feito,  
tudo pensado,  
tudo sentido,  
tudo imaginado,  
tudo esquecido,  
e tudo o que fica por dizer e por pensar  
dentro de nós.**

Esta é a nossa matéria-prima, e a partir dela construímos cada momento criativo.

Este conteúdo não vem de dentro de nós. A Fonte está para lá de nós, do lado de fora. Uma sabedoria que nos rodeia, uma oferta inesgotável que está sempre disponível.

Ou a sentimos ou lembramos ou nos sintonizamos com ela. Não só através das nossas experiências. Também o podemos fazer através dos sonhos, da intuição, fragmentos subliminares ou outras formas ainda

desconhecidas pelas quais o exterior encontra o seu caminho até dentro de nós.

Para a mente, esse material parece vir de dentro. Mas isso é pura ilusão. Há pequenos fragmentos da vastidão da Fonte armazenados dentro de nós. Essas mechas preciosas surgem do inconsciente como vapor e condensam-se para formar um pensamento. Uma ideia.



Pode ajudar se pensarmos na Fonte como uma nuvem.

As nuvens nunca desaparecem verdadeiramente. Mudam de forma. Transformam-se em chuva e tornam-se parte do oceano, e depois evaporam-se e voltam a ser nuvens.

O mesmo acontece com a arte.

A arte é uma vibrante circulação de ideias. O que faz com que estas pareçam novas são as diferentes combinações com que surgem. Não há duas nuvens iguais.

É por isso que, quando nos sentimos impressionados por uma nova obra de arte, esta pode ecoar em nós a um nível mais profundo. Talvez estejamos perante algo que conhecemos, mas que se apresenta sob uma forma que desconhecemos. Ou talvez estejamos perante algo desconhecido que não sabíamos que procurávamos. Uma peça que faltava num *puzzle* que não tem fim.

Transformar algo em realidade,  
a partir de uma ideia,  
pode fazer essa coisa parecer menor.  
Move-a do etéreo para o mundano.

A imaginação não tem limites.  
Ao contrário do mundo físico.  
O trabalho existe em ambos.

## Consciencialização



Na maior parte das nossas atividades diárias, escolhemos uma ordem de trabalhos e desenvolvemos uma estratégia para atingir o objetivo em questão. Criamos o programa.

A consciência move-se de maneira diferente. O programa está a acontecer à nossa volta. O mundo é o autor e nós somos as suas testemunhas. Temos pouco ou nenhum controlo sobre o conteúdo.

O dom da consciência permite-nos perceber o que está a acontecer à nossa volta e dentro de nós, mesmo no momento presente. E fazê-lo sem apego ou envolvimento. Podemos apreciar sensações corporais, pensamentos e sentimentos passageiros, sons ou sinais visuais, cheiros e sabores.

Através de uma percepção desapegada, a consciência permite que uma flor observada revele mais de si mesma sem a nossa intervenção. Isto é verdade para todas as coisas.

A consciência não é um estado que se força. Há pouco esforço envolvido, embora a persistência seja fundamental. É algo que permitimos ativamente que aconteça. É uma presença e uma aceitação do que está a acontecer no eterno agora.

Assim que rotulas determinado elemento da Fonte, já não estás a perceber, estás a estudar. Isto aplica-se a qualquer pensamento que te retire da presença do objeto na tua consciência, seja a análise ou simplesmente a tomada de consciência de que estás consciente. A análise é uma função secundária. A consciência acontece primeiro como uma conexão pura com o objeto da tua atenção. Se algo me parece interessante ou belo, primeiro vivo essa experiência. Só depois sou capaz de a tentar entender.

Embora não possamos mudar o que estamos a perceber, podemos mudar a nossa capacidade de perceber.

Podemos expandir a consciência e estreitá-la, experimentá-la com os olhos abertos ou fechados. Podemos aquietar o nosso interior para que possamos perceber mais do lado de fora, ou aquietar o exterior para que possamos perceber mais do que está a acontecer por dentro.

Podemos aumentar o *zoom* numa coisa que está tão perto de nós que acaba por perder as características que a tornam naquilo que parece ser, ou diminuir o *zoom* até que esta pareça uma coisa totalmente nova.

O Universo é tão vasto quanto a percepção que dele temos. Quando cultivamos a consciência, estamos a expandir o Universo.

Isto expande o leque de possibilidades, não apenas do material que temos à disposição para criar, mas da vida que conseguimos viver.

A capacidade de ver com profundidade  
é a raiz da criatividade.

Vejamos além do banal e do mundano,  
e cheguemos ao que poderia, de outro modo, ser invisível.

## O Recetáculo e o Filtro



Cada um de nós tem um recipiente dentro de si. Este está constantemente a ser preenchido com informação.

Esse recipiente contém a soma total dos nossos pensamentos, sentimentos, sonhos e experiências no mundo. Vamos chamar-lhe recetáculo.

A informação não entra diretamente no recetáculo, como a chuva quando enche uma vasilha. É filtrada de uma maneira diferente e singular por cada um de nós.

Nem tudo passa por este filtro. E o que passa nem sempre o faz fidedignamente.

Cada um de nós tem seu próprio método de reduzir a Fonte. O nosso espaço de memória é limitado. Os nossos sentidos, muitas vezes, interpretam mal a informação. E as nossas mentes não têm poder de processamento para absorver todas as informações que nos rodeiam. Os sentidos seriam assoberbados pela luz, pela cor, pelo som e pelo cheiro. Não seríamos capazes de distinguir um objeto de outro.

Para navegarmos por esse imenso mundo de informação, aprendemos no início das nossas vidas a focar-nos nas informações que parecem essenciais ou ter um interesse particular. E desligamo-nos o resto.

Como artistas, buscamos restaurar a percepção infantil: um estado mais inocente de admiração e reconhecimento não vinculado à utilidade ou à sobrevivência.

O nosso filtro reduz inevitavelmente a informação da Fonte interpretando os dados que chegam em vez de os deixar passar à vontade. À medida que o recetáculo se enche desses fragmentos reformulados, são criadas relações com o material já recolhido.

Essas relações geram crenças e histórias. Estas podem ser sobre quem somos, as pessoas que nos rodeiam e a natureza do mundo em que vivemos. No limite, estas histórias aglutinam-se numa visão do mundo.

Como artistas, pretendemos manter um apego ténue a estas histórias e encontrar espaço para a vasta quantidade de informações que não se encaixam facilmente nos limites do nosso sistema de crenças. Quanto mais dados brutos formos capazes de absorver, e quanto menos os moldarmos, mais nos aproximamos da natureza.



Pode pensar-se no ato criativo como pegar na soma do conteúdo do nosso recetáculo como material potencial, selecionando elementos que parecem úteis ou importantes no momento e representando-os.

Esta é a Fonte extraída através de nós e transformada em livros, filmes, edifícios, pinturas, refeições, negócios — quaisquer que sejam os projetos em que embarquemos.

Se optarmos por partilhar o que fazemos, o nosso trabalho pode circular e tornar-se matéria-prima para os outros.

A Fonte disponibiliza.

O filtro apura.

O recetáculo recebe.

E muitas vezes isto acontece para lá do nosso controlo.

Ajuda saber que este sistema padrão pode ser ignorado. Com treino, podemos melhorar a interação com a Fonte e expandir radicalmente a capacidade do recetáculo. Mudar de instrumento nem sempre é a maneira mais fácil de mudar o som da música, mas pode ser a mais poderosa.

Sejam quais forem as ferramentas que usas para criar,  
o verdadeiro instrumento és tu.  
E, através de ti,o Universo  
que nos rodeia  
torna-se visível.

## O Invisível



Segundo a sua definição convencional, o propósito da arte é criar artefactos físicos e digitais. Encher prateleiras com peças de cerâmica, livros e registos.

Embora os artistas geralmente não estejam cientes disso, esse trabalho final é um subproduto de um desejo maior. Não estamos a criar para produzir ou vender produtos materiais. O ato de criação é uma tentação para entrar num reino misterioso. Um desejo de transcender. O que criamos permite-nos partilhar vislumbres de uma paisagem interior que está além do nosso entendimento. A arte é o nosso portal para o mundo invisível.

Sem a componente espiritual, o artista trabalha com uma desvantagem crucial. O mundo *espiritual* dá-lhe um sentido de admiração e uma abertura da mente nem sempre encontrados dentro dos limites da ciência. O mundo da razão pode ser estreito e cheio de becos sem saída, enquanto um ponto de vista espiritual é ilimitado e convida a possibilidades extraordinárias. O mundo invisível é ilimitado.

A palavra espiritualidade pode não querer dizer nada para aqueles que vivem principalmente no intelecto ou para aqueles que relacionam

a palavra com a religião organizada. Se preferires pensar na espiritualidade como simplesmente acreditar na conexão, tudo bem. Se optares por pensar nisso como quem acredita em magia, tudo bem também. As coisas em que acreditamos têm uma carga, independentemente de poderem ser provadas ou não.

A prática da espiritualidade é uma maneira de olhar para um mundo onde não estás sozinho. Há significados mais profundos para lá da superfície. A energia que te rodeia pode ser aproveitada para elevar o teu trabalho. Tu és parte de algo muito maior do que aquilo que pode ser explicado — um mundo de infinitas possibilidades.

Aproveitar essa energia pode ser bastante útil nas tuas atividades criativas. O princípio opera na fé. Acredita e comporta-te como se fosse verdade. Não é necessária qualquer prova.

Quando estás a trabalhar num projeto, podes dar-te conta de coincidências aparentes que surgem com maior frequência do que a aleatoriedade permite — quase como se houvesse outra mão a guiar a tua numa determinada direção. Como se houvesse um conhecimento interior a orientar com cuidado os teus movimentos. A fé permite-te confiar no rumo sem que precisas de o conhecer.

Presta especial atenção aos momentos de tirar o fôlego — um belo pôr do sol, uma cor de olhos incomum, uma música comovente, o elegante *design* de uma máquina complexa.

Se uma obra de arte, um fragmento da nossa consciência ou um elemento da natureza está de alguma forma a permitir que tenhamos acesso a algo maior, essa é a manifestação da sua componente espiritual. Esta concede-nos um vislumbre do que é invisível.