O objetivo não é fazer arte,
é estar naquele estado maravilhoso
que torna a arte inevitável.

Robert Henri

Todos Somos Criadores 15
Sintonizar 17
A Fonte da Criatividade 23
Consciencialização 27
O Recetáculo e o Filtro 31
O Invisível 35
Procura Pistas 39
Prática 45
Submerge (As Grandes Obras) 51
A Natureza como Educadora 53
Nada se Mantém Estático 57
Olhar para Dentro 61
As Memórias e o Subconsciente 63
Está Sempre Presente 67
Contexto 69
Insegurança 71
Inventa 75
Distração 81
Colaboração 85
Intenção 87
Regras 91
O Oposto É Verdade 99
Ouvir 101
Paciência 105
Mente de Principiante 109
Inspiração 117
Hábitos 121
Sementes 131
Experimentação 137
Tenta Tudo 145
Criação 151
Impulso 155
Ponto de Vista 163
Acabar com a Mesmice 167
Conclusão 173
A Mentalidade da Abundância 181
O Experimentador e o Finalizador 185
Regras Temporárias 187
Excelência 193
Sucesso 195

A União no Desapego (Possibilidade) **201**
O Extático **203**
Ponto de Referência **207**
Não Competir **209**
Essência **213**
Apócrifo **217**
Ignorar (As Vozes Destrutivas) **223**
Autoconsciência **227**
Diante dos Nossos Olhos **231**
Um Murmúrio Extemporâneo **235**
Espera Uma Surpresa **237**
Grandes Esperanças **241**
Abertura **247**
Cercar o Relâmpago **253**
24/7 (Permanecer) **259**
Espontaneidade (Momentos Especiais) **263**
Como Escolher **269**
Tonalidades e Gradientes **273**
Implicações (Propósito) **277**
Liberdade **281**
Os Possessos **285**
O Que Funciona para Ti (Acredita) **287**
Adaptação **289**
Tradução **291**
Recomeçar do Zero **293**
Contexto **297**
A Energia (No Trabalho) **301**
Acabar para Recomeçar (Regeneração) **309**
O Hábito da Arte *(Sangha)* **315**
O Prisma do Eu **317**
Let It Be **321**
Cooperação **323**
O Dilema da Sinceridade **331**
O Porteiro **335**
Porquê Fazer Arte? **341**
Harmonia **345**
O Que Dizemos a Nós Mesmos **351**

Nada neste livro
é uma verdade absoluta.
É uma reflexão sobre aquilo que constatei —
Não são factos, mas pensamentos.

Algumas ideias podem reverberar,
Outras não.
Algumas podem despertar um conhecimento interior
que esqueceste possuir.
Usa o que te for útil.
Abandona o resto.

Cada um destes momentos
é um convite
para novas questões:
para analisares mais profundamente,
para te afastares ou para te aproximares.
Abrindo possibilidades
para um novo modo de ser.

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 compomos 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 pêssego, 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 noutro 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. Extraindo 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 receção 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 perceção 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 perceção 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.