

AUTORA COM MAIS DE 5 MILHÕES DE LIVROS VENDIDOS

**JULIA CAMERON**

**TRILHANDO O  
CAMINHO  
DO ARTISTA**

**COMO DESPERTAR A INTUIÇÃO E A  
CRIATIVIDADE ATRAVÉS DA ESCRITA**



SEXTANTE

## Introdução

Vou começar do início. Este é um livro sobre orientação, então eu começo definindo “orientação” e respondendo às perguntas mais comuns. O que é orientação? Qualquer um pode recebê-la? A orientação é um direcionamento que vem de uma fonte de sabedoria mais elevada do que as que costumamos encontrar. É a resposta do universo a uma pergunta: “E quanto a *tal coisa*?” Ela está disponível para todos nós. Não é privilégio de poucos. Ao contrário, qualquer um pode pedir orientação e recebê-la. Basta ter a mente aberta.

A orientação é a quarta ferramenta essencial do Caminho do Artista. *Trilhando o caminho do artista* é uma janela pela qual você terá um vislumbre da minha vida e verá quanto dependo da orientação a cada passo da jornada. É um convite a fazer como eu e usar essa ferramenta para ajudá-lo a transitar por todas as áreas da sua vida.

Nos meus livros anteriores, escrevi sobre a arte criativa da escuta e da oração e sobre como podemos ser guiados por essas práticas e pelas páginas matinais. Agora vou levá-lo um passo além. Você vai entender como a oração prepara o terreno para a orientação e como as páginas matinais nos preparam para colocar essa orientação no papel. Perguntamos na página e recebemos as respostas na página. Vou mostrar como essa prática vem fortalecendo minha vida e minha arte. A orientação que recebo e minha arte se tornaram minha maneira de pensar... minha forma de interpretar o mundo. A cada passo do caminho, estou sempre tentando escutar a orientação.

Neste livro, vou revelar meu lado pessoal e vulnerável, contando como uso a orientação para lidar com dúvidas em minha vida. Em última análise, vivencio a fé. Colocar a orientação no papel de fato contribui para uma vida mais leve e feliz. A orientação nos tranquiliza; estabelece uma base e

pode aplacar nossos medos, dúvidas e ansiedades. Ela nos conduz à nossa sabedoria interior e a nós mesmos.

Espero que este livro seja ao mesmo tempo encantador e tranquilizador. Espero que você goste da exploração profunda e da aplicação prática desta ferramenta essencial. Talvez minha experiência consiga demonstrar que escrever em busca de orientação pode ser uma prática meditativa – e *divertida*.

“Eu pergunto a mim mesmo sobre *tal coisa*”, podemos pensar, e o questionamento é um terreno fértil para a orientação. “E quanto a *tal coisa*?”, fazemos essa pergunta e em seguida nosso questionamento é respondido. *Algo ou alguém* nos responde. “Ouvimos” informações que respondem ao que queremos saber. A orientação é simples e direta, mas poderosa.

Relacionamentos amorosos, finanças, negócios de difícil resolução – podemos pedir orientação em relação a tudo isso. O que começou para mim como uma situação específica logo se expandiu, transformando-se em uma aventura. Descobri que a orientação é confiável e abrangente. A sabedoria que eu antes buscava em fontes humanas estava prontamente disponível em fontes espirituais. Lembro-me bem da minha empolgação com essa descoberta. “Então quer dizer que eu posso fazer perguntas sobre qualquer coisa?”, questionei.

*Sim.*

Foi o que fiz. “Sobre o que devo escrever a seguir?” tornou-se uma pergunta frequente.

*Escreva sobre oração* foi uma das respostas. Ou: *Escreva sobre amizade*.

Ou, no caso deste livro, *escreva sobre orientação*. *Você a usa há trinta anos. Aprofunde-se no tema*. A orientação estava certa. Escrevi sobre ela no livro *O caminho do artista*, mas depois passei trinta anos sem tornar a mencioná-la, embora a usasse o tempo todo. Passei a considerá-la a quarta ferramenta essencial – uma espécie de rede de segurança que sustentava as três ferramentas que eu já utilizava.

As orientações que recebo vêm me apontando direções há mais de trinta anos. Passei a contar com elas. Logo descobri que, quando usadas em conjunto com as outras ferramentas, elas me apontam um caminho seguro.

Sendo assim, considero apropriado falar um pouco das outras ferramentas. Quando usamos todas as quatro em conjunto, ganhamos confiança em nossa criatividade. Usando as ferramentas, alcançamos uma vida criativa.

## AS QUATRO FERRAMENTAS ESSENCIAIS

As quatro ferramentas essenciais para a recuperação criativa são as páginas matinais, o encontro com o artista, as caminhadas e a escrita em busca de orientação. Juntas, elas ajudaram pessoas do mundo inteiro a desbloquear a própria criatividade, tornando-as mais felizes e produtivas.

Encorajo você a usar todas elas. Este livro é um mergulho profundo na quarta ferramenta essencial, a escrita em busca de orientação. Na forma de diário, ele mostra como a uso em todos os aspectos da minha vida diária.

### Páginas matinais

Três páginas escritas à mão, diariamente, ao acordar. Minha recomendação é usar papel tamanho A4; caso contrário, você talvez ache difícil expressar seus pensamentos. Assim que puder, logo ao acordar, escreva três páginas sobre qualquer coisa. Se não conseguir pensar em nada para escrever, escreva “Não consigo pensar em nada para escrever”. Claro, você pode preparar seu café primeiro, é só não levar 45 minutos preparando a xícara de café perfeita. Quanto antes você começar a escrever ao acordar, mais eficazes serão as páginas. Muito importante: não é para ninguém ler o que você escreveu. Não mostre a ninguém. As páginas matinais são um espaço privado para sonhar, desejar, reclamar, refletir e ousar. São a ferramenta fundamental para a recuperação da criatividade.

### Encontro com o artista

Uma vez por semana, leve seu artista – sua parte jovem, brincalhona e criativa – para um encontro, só vocês dois. Não precisa ser um programa caro nem demorado. O importante é que você dedique um tempo a se concentrar em seu artista – e a se divertir. Essas miniaventuras são ocasiões festivas para curtir sozinho. Pode ser uma visita a um museu, a um restaurante novo, um passeio no jardim botânico, uma ida ao cinema. Bastam uma ou duas horas. Resista à sua resistência: é fácil usar a desculpa da “falta

de tempo” para esses encontros com o artista que existe em você. Mas os encontros com o artista podem nos trazer insights, inspiração e felicidade. Escolha uma atividade capaz de fascinar seu artista interior. A expectativa é que sua sorte melhore e a sincronicidade aumente à medida que você utiliza essa ferramenta regularmente.

## Caminhadas

Saia para fazer uma caminhada solo duas vezes por semana – nada de ouvir música, levar o celular, conversar com amigos ou passear com o cachorro. Bastam vinte minutos, duas vezes por semana, para alterar sua consciência. Experimente sair de casa com uma pergunta na cabeça e observar se, na volta, surge alguma resposta.



Munidos dessas três ferramentas, estamos prontos para pedir orientação. É possível fazê-lo a qualquer hora do dia ou da noite, embora muitos prefiram cumprir essa etapa logo após escrever as páginas matinais. Essa prática difere da escrita das páginas matinais porque, nela, fazemos uma pergunta direta: “E quanto a *tal coisa*?” Embora possam nos fornecer informações sobre questões que nos preocupam, as páginas matinais raramente são tão diretas quanto a orientação, em que pedimos à queima-roupa um direcionamento. Aqui, você tem duas opções: ou pede orientação no mesmo diário que usa para escrever as páginas matinais ou, o que talvez seja melhor, em outro caderno, destinado especificamente a isso. Faça uma pergunta de cada vez e aguarde a resposta. Na orientação, podemos pedir a compreensão de uma questão espinhosa. Uma simples frase pode nos dar uma luz para resolver nossas dificuldades. A orientação nos oferece uma visão geral. Um dilema profundo pode ser revelado e descartado. Por exemplo, certa vez escrevi: “E quanto à minha escrita?” Escutei: *Coloque a sobriedade em primeiro lugar*. E percebi que estava lidando com uma questão de fé. Minha dúvida sobre minha escrita era, na verdade, falta de confiança.

## A ESCRITA EM BUSCA DE ORIENTAÇÃO

Quando escrevemos em busca de orientação, colocamos uma pergunta no papel e, depois, escrevemos o que “escutamos”. Em seguida, sentimos que estamos sendo guiados adequada e delicadamente. À medida que praticamos esse tipo de escrita, descobrimos que a orientação passa a surgir com mais facilidade. O novato nessa prática pode duvidar de sua eficácia. “E se for só minha imaginação?” Não é. Mas se for, a imaginação é muito mais sábia e benevolente do que pensamos. A mensagem essencial que ela nos traz é a certeza de que está tudo bem; as dificuldades serão superadas; estamos em segurança e somos guiados e protegidos. A orientação vem e passamos a contar com ela.



O livro *O caminho do artista* foi publicado originalmente em 1992. Nele, falo sobre pedir orientação – e confiar nela. Traçando um caminho para outros seguirem, menciono a prática simples de pedir – e receber – orientação. O meu tom, desde lá atrás, era realista. Claro que era uma boa ideia pedir orientação e confiar nela.

Nos anos que se seguiram, passei a reconhecer a importância da confiança. Temos que nos esforçar para manter a mente aberta. Embora a orientação seja confiável, é preciso aprender a confiar nela. À medida que a buscamos com cada vez mais frequência, reconhecemos sua sabedoria em assuntos importantes e não tão importantes assim. Isso nos traz confiança. É preciso treinar.

Em 1992, escrevi:

Qualquer pessoa que escreva fielmente suas páginas matinais será levada a uma conexão com uma fonte de sabedoria interior. Quando estou me sentindo sem saída diante de algum problema ou uma situação dolorosa, vou para as minhas páginas e peço orientação. Escrevo as iniciais “LJ” (“Little Julie”, Pequena Julie) e em seguida faço minhas perguntas.

LJ: O que devo dizer sobre sabedoria interior? (Então eu espero para ouvir a resposta e a escrevo também.)

RESPOSTA: Você deve dizer que todos têm uma ligação direta com Deus. Ninguém precisa de intermediário. Sugira que usem um problema pessoal para experimentar essa técnica.

Trinta anos depois, continuo em busca de orientação. Peço-a e, apesar das minhas dúvidas, confio nela. Hoje, tenho três décadas de experiência e já sei que a orientação é confiável. No entanto, escrevi menos sobre esse assunto do que sobre as outras ferramentas essenciais. Talvez por receio de ser considerada “mística” demais.

Como assim? Tenho receio de ter me afastado do caminho racional mais aceito. A orientação, afinal, nos oferece um caminho espiritual, intuitivo, que nos leva a acreditar naquilo que, racionalmente, não podemos conhecer. É de admirar que tenhamos medo de ser considerados meio “excêntricos”, meio “loucos”?

Ao longo dos anos, escolhi meus amigos a dedo. Eles não acham que eu sou “louca” ou mística demais. Pelo contrário. Como eu, eles acreditam na orientação.

Especificamente, acreditam na orientação que eu recebo.

– O que sua orientação diz sobre isso? – pergunta minha amiga Jeannette quando menciono uma questão complicada.

– Não sei. Não perguntei – respondo às vezes.

– Então acho melhor você perguntar – diz ela, confiante em que a orientação será acertada.

E, assim, faço a pergunta.

Minha amiga Laura Leddy também confia na orientação que recebo. Como acredita na que ela recebe, também acredita na que eu recebo. Assim, com ela, não meço palavras. Digo: “A orientação me diz que...”, e repito o que ouvi. Laura ouve com interesse, sem ceticismo. Acho que a crença dela reforça a minha.

Jacob Nordby, outro amigo próximo, também acredita. Busca orientação todos os dias e realmente dá ouvidos ao que é orientado a fazer. Para ele, a orientação que recebo é um fato, e ponto-final. Quando sigo uma orien-

tação, ele pressupõe que a direção está correta. Muitas vezes damos aulas juntos e a orientação que nós dois recebemos torna a experiência mais fácil, sem esforço. Vivemos muito longe um do outro, mas a orientação nos une.

Scottie Pierce, uma amiga íntima, acredita na orientação que recebo e na que ela recebe também. “Você é muito sensível”, afirma. “A orientação que você recebe é precisa, sólida e *exata*.” Quando peço que reze por mim, ela o faz de bom grado, muitas vezes comentando que “já estou no caminho certo”.

À noite, ligo para saber como anda outro amigo, Scott Thomas. Ancião do povo Lakota e psicoterapeuta, ele busca orientação todos os dias. Quando escrevo, costumo receber ligações dele: “Fico feliz em saber que você está tendo uma noite criativa”, diz, confiante em que estou sendo “guiada”. Seus telefonemas são breves; ele não quer “interromper o fluxo”.

Assim, com minha crença fortalecida pela crença dos meus amigos, escrevo para pedir orientação todas as noites. Peço que o Grande Criador fale comigo, e também peço que as Forças Superiores falem comigo. Meus pedidos de orientação são sempre atendidos, e as respostas norteiam minha vida.

Quando ensino a ferramenta da orientação escrita, a pergunta que mais ouço é: “E se for só a minha imaginação?” Respondo: “Bem, então sua imaginação é muito mais útil do que você imagina.”

Este livro é a minha resposta a essa pergunta frequente, e a pergunta que ele devolve é: “E se não for?”

Trinta anos depois da publicação de *O caminho do artista*, estou aqui para relatar que continuo escrevendo diariamente para pedir orientação sobre qualquer tópico que me aflija no momento. É uma prática em que confio e acredito – e a utilizo em todas as esferas da minha vida. Neste livro, conto como e quando uso essa ferramenta. Convido você a aplicar essa técnica positiva e poderosa que está disponível para todos nós.

Bem-vindo ao ato criativo da escrita em busca de orientação.



Acredito na existência de reinos e forças superiores. Acredito que nosso mundo é tocado por eles, só precisamos permitir. Basta abrir a porta e você verá que todo tipo de ajuda espiritual surgirá em seu socorro. Torne a fechá-



-la, e experimente navegar pela vida com os faróis apagados. A orientação acende o farol alto e passamos a contar com ele. Quando pedimos para ser guiados, é isso que acontece. Ao passarmos a escrever em busca de orientação, nossa vida se torna mais amigável. O futuro já não se aproxima como algo hostil, desconhecido. Quando pedimos para ser guiados, experimentamos uma força benevolente que nos guia à medida que avançamos. Essa força “fala” conosco *com sabedoria e delicadeza*. As dificuldades diminuem à medida que nos é concedida a graça para lidar com elas. Somos *bem e cuidadosamente guiados*. *Não há nenhum erro em nosso caminho*, é o que garantem. Dizem: *Não duvide da minha bondade*, e os nossos medos diminuem. À medida que colocamos nossos problemas no papel, eles perdem força. Nós escrevemos, e uma mão superior “conserta” as coisas. A calamidade dá lugar à oportunidade. A caneta se torna um instrumento do bem.

“Mas e quanto a *tal coisa?*”, perguntamos, ainda em busca de uma resposta pessimista. Mas é o otimismo que nos pega pela mão. Não há problema que não possa ser suavizado. Passamos a encarar de frente nossos receios, nossas dúvidas e nosso desespero. Recebemos a promessa de um futuro ensolarado, livre de dramas. Nossa mão, movimentando-se pela página, dá lugar a uma vida feita à mão. *Está tudo bem*, é o que nos dizem, e começamos a acreditar. É uma questão de confiança. E a confiança nasce da prática. Tentamos confiar nos pequenos conselhos e logo nos vemos confiando nos grandes. “*Está tudo bem*” transforma-se em um mantra. *Está mesmo tudo bem*, começamos a acreditar.

A orientação nos chega pelas nossas mãos. Fazemos as perguntas na página, e nela recebemos as respostas. Somos ousados o suficiente para fazer perguntas diretas, e recebemos respostas diretas. A orientação é clara e objetiva. A pergunta “E quanto a *tal coisa?*” nos oferece informações sobre *tal coisa*. Ela nos diz muitas coisas que, racionalmente, não teríamos como saber. A orientação espreita nas esquinas, oferecendo um vislumbre do que está além. Medos e preocupações perdem a força. No mundo dela, a bondade prevalece. Muitos dos nossos medos são infundados, fruto de nossa imaginação. E a orientação os elimina, nos incentivando a confiar em um futuro benevolente.

Buscamos orientação em todas as esferas da vida. Relacionamentos, finanças – não existem assuntos tabus. Pedimos orientação sobre um tema

espinhoso, e o tópico se desvela para nós sem dramas. A imaginação, descontroladamente vívida, vai sendo domada de mansinho. Seremos amados. Vamos prosperar. A orientação nos garante que nosso futuro será brilhante, livre da sombra do medo. Pouco a pouco, descobrimos que somos merecedores. A orientação nos vê com bons olhos, e nos empenhamos para fazer o mesmo. Com o tempo, a pergunta “E quanto a *tal coisa?*” perde todo o drama. A orientação é naturalmente otimista, e passamos a confiar nela. Ao escrevê-la, podemos voltar e relê-la para nos tranquilizarmos. “Escutamos” a orientação recebida e assimilamos seu tom suave.

*Tudo ficará bem*, ela nos diz. Passamos a acreditar, a princípio relutantes, que isso é verdade. Instruídos em equanimidade, passamos a responder, e não mais reagir abruptamente, aos sinais que a vida nos dá. “Você é muito calmo”, nos dizem as pessoas próximas. A calma é fruto da orientação. Ficamos mais equilibrados. Nossas percepções da vida mudam. Pessoas e acontecimentos deixam de ser considerados hostis. Não temos necessidade de ficar na defensiva. O mundo não está contra nós.

É claro que podemos rezar em busca de orientação, sem precisar colocar os pedidos no papel, mas algo no ato de escrever torna essa dinâmica mais “realista”. É a nossa mão que se movimenta na página, mas ela é um instrumento de Deus. À medida que escrevemos – e colocamos a orientação recebida no papel –, nossas palavras podem nos surpreender. Elas se formam em nossa consciência como se estivéssemos fazendo um ditado. A sabedoria nos chega sílaba a sílaba, palavra a palavra. Alguém – ou algo – escreve através de nós. Anotamos as palavras que “escutamos” e, não raro, ficamos atônitos. Há uma sabedoria aparente que não é nossa. Sentimos que a orientação tem uma visão de longo prazo, enquanto nós – míopes – enxergamos apenas o que está logo à nossa frente.

“E quanto a *tal coisa?*”, questionamos. A orientação que recebemos responde não apenas sobre isso mas sobre outra questão que vem se avolumando em nosso inconsciente. Peço ajuda com a minha escrita, recebo-a e ouço uma observação a mais: *Sua sobriedade é sólida*. Sofro de alcoolismo e estou sóbria há 42 anos, mas não havia me dado conta de que a sobriedade ainda era uma questão para mim. A orientação – mais sábia do que meu eu consciente – não perde de vista meus anos de sobriedade nem minha necessidade de permanecer consciente. Recebo de bom grado

a notícia de que minha sobriedade “é sólida”. A orientação me mostra as minhas prioridades.



*Não pense que você foi abandonada*, repreende-me a orientação. Saiba que a orientação é onipresente, sempre pronta a nos guiar e nos proteger. Abrir a mente e o coração a ela é um ato de vontade. Estamos dispostos a ser guiados, e guiados seremos.

Pedimos, e um fluxo de orientação chega até nós. Ouvindo, escrevendo, podemos nos surpreender com a facilidade com que ela surge. Quem disse que o acesso à orientação seria difícil? Descobri que é surpreendentemente fácil e natural. Quanto mais nos treinamos em pedir orientação, mais normal isso se torna. Conseguimos relaxar. Começamos a confiar no fluxo, e outras orientações chegam até nós. *Não tenha medo de ser excêntrica*, me instrui a orientação. *Em vez disso, confie*.

Caneta na mão, transcrevemos as orientações recebidas. Colocamos tudo no papel, e isso é melhor do que apenas lembrar. Agora podemos lê-las – e relê-las. As palavras no papel são assimiladas em nossa psique. Somos guiados adequada e delicadamente.

Depois de um bom tempo pedindo orientação em todos os momentos, passamos a confiar em uma força maior. Em retrospecto, orientações que pareciam misteriosas ou abstratas revelam-se precisas e úteis. São raras as ocasiões em que a orientação nos parece obscura; na maioria das vezes, ela é simples e direta.

“Preciso de orientação”, oramos, e a resposta logo chega. *Você é guiado adequada e delicadamente*, nos diz ela antes de se tornar mais específica. No meu caso, fala-me da minha escrita. *Escreva sobre esperança. Escreva sobre controle*, sou instruída, e quando obedeco sou recompensada com uma escrita que tem força e clareza.

*Escreva. Escreva agora!* Às vezes, sou instada quando sinto certa resistência ou reluto em confiar na orientação. Porque vez ou outra preciso que alguém me diga: *Resista à sua resistência*. E assim o faço. E, quando o faço, recebo a dádiva de trabalhar com autenticidade e força.

*Não pense que você foi abandonada*, repreendeu-me a orientação ontem,

quando eu estava, sim, me sentindo abandonada. *Estamos sempre ao seu lado.* E quem é esse misterioso “nós”? Passei a me referir a eles como “forças superiores”. Imagino-me ouvindo seres grandiosos e benevolentes. Anjos? Vai saber. “Eles” se contentam em continuar anônimos.

*Não duvide da nossa bondade,* eles me relembram, diante do meu ceticismo ocasional. Essa advertência me traz de volta anos e anos de orientação; anos em que ela me proporcionou muitos benefícios. Tenho diários e mais diários repletos de orientações benevolentes. *Não existe erro no seu caminho,* garantem-me, acrescentando um último pensamento reconfortante: *Julia, está tudo bem.*



Meu telefone toca. É meu amigo escritor Jacob Nordby. Ele teve um dia tumultuado. A filha, Meghan, foi morar sozinha. Sem ela, a casa ficou vazia de uma hora para outra. Acostumado a ser um pai presente, Jacob lamenta:

– Vou sentir falta da minha menina.

Sei como ele se sente, pois me lembro de como me senti quando minha filha, Domenica, deixou o ninho, vinte anos atrás; até hoje dói.

– Comecei a escrever meu livro sobre orientação – digo, mudando o rumo da conversa.

– O momento é bem oportuno – replica Jacob. – Acho que aprender sobre esse assunto seria muito bom para as pessoas hoje. Talvez seu livro as estimule a experimentar – especula.

– Seria ótimo – respondo, pensando que o desejo sincero de Jacob também pode ser guiado por uma força superior, oferecendo-me justo o incentivo de que preciso.

Ao pedirmos orientação, somos guiados adequada e delicadamente. Vemos nossos desejos, esperanças e vontades sendo supridos pelos desejos, esperanças e vontades de outros. Cada vez mais, passamos a nos ver como um trabalhador entre trabalhadores, um amigo entre amigos. Ouvindo as orientações que recebemos, seguimos seus sinais e temos uma experiência da harmonia. A orientação nos leva a fazer parte de um todo maior. Experimentamos a sincronicidade, o delicioso entrelaçamento de nossos sonhos e planos com os planos e sonhos do universo agindo, be-

nevolente, em nosso favor. Nossa “sorte” melhora e passamos a contar com ela. Estamos, cada vez mais, no lugar certo, na hora certa. Os encontros ocasionais já não são vistos como fruto do acaso, mas como a ação deliberada do universo em nosso favor.

Com o tempo, trabalhando com a orientação, vamos nos tornando cada vez mais cooperativos. Somos guiados numa direção positiva, exatamente para onde o universo pretende nos guiar. Temos a sensação de estar entrelaçados com as grandes e gloriosas engrenagens do destino. A orientação que recebemos nos dá sinais e cada vez mais obedecemos a eles, indo nas direções inesperadas que somos orientados a seguir. Nossos palpites ou intuições se tornam parte funcional de nossa mente. Passamos a contar com ela, um passo de cada vez, como somos orientados a fazer. Muitas vezes, perguntamos a nós mesmos “E agora, qual o próximo passo?”, e tentamos ouvir o sinal sutil que devemos seguir. Quando pedimos para ser guiados, somos. Quando buscamos orientação, a encontramos.

## ESCREVA EM BUSCA DE ORIENTAÇÃO

Nas minhas aulas, costumam me perguntar sobre quais assuntos podem ser abordados ao pedirmos orientação. Respondo na hora: “Todos.” Uma maneira infalível de descobrir sobre o que você pode pedir orientação é fazer um dos meus exercícios favoritos: a lista de desejos.

Complete as seguintes frases:

1. Desejo...
2. Desejo...
3. Desejo...
4. Desejo...
5. Desejo...
6. Desejo...
7. Desejo...
8. Desejo...
9. Desejo...
10. Desejo...

11. Desejo...
12. Desejo...
13. Desejo...
14. Desejo...
15. Desejo...
16. Desejo...
17. Desejo...
18. Desejo...
19. Desejo...
20. Desejo especialmente...

Analise a lista. Qualquer tópico que você tenha incluído nela é terreno fértil para a orientação.

## SEMANA 1

### *Um convite a uma base sólida*

Nesta primeira semana, vou convidar você a experimentar escrever em busca de orientação. Os textos e tarefas vão ajudá-lo a descobrir como aplicar essa técnica no seu dia a dia, com as pessoas com as quais mais interage, e a lidar com suas questões mais urgentes. Espero que você descubra que é possível pedir orientação para tudo, até coisas triviais, e que ela está disponível para você e vai lhe oferecer incentivo e uma base sólida sobre a qual se estabelecer. À medida que for ganhando força e fé em seu kit de ferramentas, você vai começar a se sentir mais estável ao receber apoio do que chamo de “forças superiores”.

## Acreditando nos amigos

**M**inha amiga Scottie Pierce pede orientação diariamente. À medida que seu dia se desenrola, ela é guiada, a cada momento. Atenta aos sinais do universo, ela coopera, conectando suas ações às orientações que recebe. Resultado: seus dias são repletos de tranquilidade e alegria. Quando pergunto como está, ela responde: “Ótima!” E a orientação é a causa disso.

Quando digo que estou escrevendo um livro sobre orientação, ela fica animada. “Julia, que maravilha!”, exclama. A orientação é um fato central na vida dela e na minha também. “Ouvir o Divino”, para ela, tem o mesmo valor que tem para mim. “Eu dou ouvidos ao que escuto”, diz Scottie sobre como costuma obedecer à orientação. Assim, ela é agraciada com uma vida tranquila.

*A amizade surge quando uma pessoa diz à outra:  
“Como assim? Você também? Pensei que eu fosse o único...”*

– C. S. LEWIS

O telefone toca, é minha amiga Jennifer Bassey. Ela está no sul da Flórida, onde o calor e a umidade sufocantes conspiraram para impedir sua caminhada diária. “Está simplesmente um forno”, diz, sentindo falta de seu exercício rotineiro.

Quando peço a Jennifer que ore por mim, ela me imagina cercada por uma luz branca protetora e pede que eu seja “guiada em minhas palavras e ações”. Enquanto Jennifer faz sua prece, experimento a orientação. Costu-



mo pedir orações a ela quando vou ministrar um curso, pedindo orientação para lidar com as necessidades da turma. Ao ensinar, sou guiada, uma palavra de cada vez, uma ferramenta de cada vez. Ao pedir orientação depois de dar uma série de aulas, o que ouço é: *Você foi bem, pequena. Não há motivo para arrependimento.* E assim, amparada pelo otimismo das palavras, deixo a preocupação para trás e sigo adiante, rumo ao meu próximo salto.

*Não há nada que eu não faria por meus verdadeiros amigos.*

- JANE AUSTEN

“Fico sempre feliz em orar por você”, diz Jacob Nordby. E ele ora quando peço e às vezes até quando não peço. Jacob conta com a orientação que recebe para saber quando uma oração é necessária. Ele escreve em busca de orientação toda manhã e recebe outras ao longo do dia. “Pensei muito em você hoje de manhã”, diz. “Por isso fiz ainda mais preces por você.” As “preces a mais” de Jacob são sempre oportunas. Quando estou preocupada, sei que Jacob capta minhas preocupações. Mesmo com os mais de 1.200 quilômetros que nos separam, ele sente minha agitação e faz uma prece pedindo que eu fique em paz. “Acredito em forças superiores”, diz. “Não importa o nome que lhes deem; sejam anjos ou o que for, elas intercedem em nosso favor.” Atento ao que dizem, Jacob acredita receber orientação. “É um diálogo”, diz. “Eu falo com as forças superiores e elas falam comigo.”

Jacob não passa um dia sem pedir orientação, pois ela tem o mesmo valor que uma boa refeição tem para a saúde do corpo. A orientação é nutritiva, acredita ele, porque nutre seu espírito. Saudável, Jacob cuida do corpo, da mente e do espírito. A prática de pedi-la diariamente, por escrito, o instrui sobre como cuidar de si mesmo. Ele se alimenta de acordo com as diretrizes que lhe são transmitidas. Recentemente, virou vegano, como sua orientação o direcionou a fazer. Obediente, Jacob relata ter mais energia e observar a perda de quilos indesejados. Excelente cozinheiro, ele adapta seus cardápios. A mudança na alimentação está “dando certo”, relata.

O telefone toca de novo. Atendo, e é Laura Leddy, minha amiga íntima há 25 anos.

– Pensei muito em você esses dias – diz, com a voz suave e alegre. – Resolvi ligar para saber o que anda fazendo.

– Estou escrevendo sobre orientação – respondo.

– Que ótimo! – diz Laura. Esse é um de seus temas preferidos. Ela sempre faz preces pedindo orientação e conduz seus dias de acordo com seus ditames. – Livro novo? – pergunta.

– Como você sabe?

– É um bom tópico.

Conto a Laura sobre meu receio de esse ser um assunto místico demais. Ela ri. Como Bernice Hill, minha amiga analista junguiana, Laura acredita que o misticismo “está na moda”.

– Quero estimular as pessoas a experimentar a orientação – digo, uma resposta ousada porque estou falando com Laura. – A orientação por escrito tem um valor inestimável – continuo. – As pessoas deveriam mesmo experimentar.

– Talvez experimentem – arrisca ela. – Você é boa em convencer as pessoas.

– Deus te ouça! – respondo.

– Acho que as pessoas estão prontas – afirma ela.

Seu otimismo me anima. Morando em Chicago, uma cidade muito conservadora, a própria Laura é ligeiramente “mística”. Ela acredita em forças superiores e recorre a elas para aplacar suas muitas preocupações. Ela ora por familiares e amigos, fazendo questão de se lembrar de quem precisa. Costumo pedir que ore por mim e pelas minhas intenções.

– Fico sempre feliz em orar por você – diz ela. – Mas às vezes preciso de caneta e papel para anotar exatamente o que você pediu.

Imagino Laura consultando suas anotações. Suas orações são precisas e cuidadosas como ela. Loira, alta e esguia, Laura exala graça e bom humor. Digo-lhe:

– Então ore pelo livro.

– Ah, Julia, você sabe que vou – responde, encerrando nossa conversa.

E eu sei que ela vai mesmo.

Agora é a minha vez de telefonar. Escolho Jacob, que está lendo meu livro recém-terminado sobre oração.

“Até agora, tudo bem”, diz ele ao atender meu telefonema, respondendo à pergunta que nem cheguei a fazer. Estou ansiosa para ouvir a opinião dele.

O livro sobre orações foi escrito ouvindo orientações. A cada dia que escrevia, eu pegava um dos sinais e escrevia o que “escutava”. O livro fluiu bem, uma passagem guiada de cada vez. Escrevi diariamente durante um gélido inverno, com muita neve. Jacob é a primeira pessoa a lê-lo, e aguardo, ansiosa, seu veredito. Excelente escritor, confio na opinião dele. Ele afirma que gostou da abertura do livro e que “em breve” vai ler mais. “Em breve”, é claro, não é rápido o suficiente. Depois de escrever o livro, fico ansiosa por leitores. Mas não qualquer um. Leitores cuja opinião valorizo. Por isso pedi que Jacob o lesse.

“Seu livro é ótimo”, afirma ele. Fico aliviada e encantada.

Lá fora escurece. As montanhas desenhavam uma paisagem escura e proibida. Nuvens coroam seus picos. São 19h30 aqui e 20h30 em Chicago, onde mora minha filha, Domenica. Está na hora de Serafina, minha neta, ir para a cama. Ligo para lhe dar boa-noite:

– Boa noite. Sonhe com os anjos.

Serafina está inquieta, não quer dormir, e Domenica está toda atrapalhada. No entanto...

– Mãe, estou com saudades – diz ela. – O que você anda fazendo?

– Estou escrevendo meu livro sobre orientação – respondo.

– Acredito na orientação com todo o meu ser – diz ela. – Às vezes, é algo muito específico: vire à esquerda. – Ouço o riso alegre de Domenica do outro lado. – Tenho que dar atenção a Serafina – completa. – Vamos ter que conversar melhor sobre orientação. É muito útil escrever “Eu me pergunto sobre *tal coisa*.” E depois escrevo.

– Mamãe!

Ouço Serafina suplicando a atenção da mãe. Amanhã é dia quatro de julho, seu aniversário. Ela está exausta, mas muito ansiosa.

– Vai lá cuidar dela – digo a Domenica, ansiosa por saber sua opinião sobre a orientação.

A lua crescente ilumina as montanhas. A noite está chegando. Pedindo orientação para uma última página, ouço uma voz que me diz: *Você já fez o suficiente, Pequena*. Confiando na minha orientação, acredito que sim.



É um dia quente e abafado de verão. As montanhas estão cobertas de nuvens. Vai chover, diz a previsão do tempo. Seria um alívio depois desse calor sufocante. Exausta, minha cachorrinha se entrega ao chão de cerâmica. Depois de uma breve caminhada no início do dia, ela voltou para casa, ofegante, e foi direto beber água. Meu amigo Nick Kapustinsky – escritor, ator, diretor, uma pessoa de muitos talentos – chegou para me dar uma aula de informática. Como eu estava com muito calor para me concentrar, dispensei a aula e comecei a conversar com Nick sobre orientação.

Ele escreve toda manhã e usa as páginas que escreveu para guiar seu dia. Coloca suas questões e perguntas no papel e, em troca, recebe diretrizes: tente isso, faça aquilo. Poeta habilidoso, Nick tece seus poemas de acordo com as orientações para moldar seus versos. Às vezes são rígidas, indicando com toda a clareza o que fazer. Rigoroso em suas caminhadas, muitas vezes ele parte rumo às montanhas, que se tornam alimento para sua poesia. Esguio e musculoso, escreve poemas igualmente enxutos. Utiliza a inspiração diária que lhe chega ao escrever suas páginas. Naturalmente disciplinado, ele raramente perde um dia de escrita.

“Eu faço perguntas”, explica ele, e suas perguntas encontram respostas. Nick está aberto a orientações que às vezes são vagas e às vezes bastante específicas. Age com base nos sinais que recebe, e suas ações levam a uma vida adequadamente guiada.

*Andar com um amigo no escuro é melhor  
do que andar sozinho na luz.*

– HELEN KELLER



*Além das ideias de certo e errado,  
Há um campo. Eu o encontrarei lá.  
Quando a alma se deita naquela grama,  
O mundo está preenchido demais para que falemos dele.*

– RUMI

“Aqui, garota. Isso, muito bem!”, diz Nick chamando minha cachorrinha, Lily. Ela responde em êxtase, pulando para se equilibrar na perna dele, “abraçando-o”. Ela nunca demonstra tanto êxtase quando me cumprimenta. “É porque ela te respeita demais”, diz Nick. Respeito ou simples reticência, fico com ciúmes. Quero que ela me receba com a mesma alegria evidente. “Quer água fresca?”, pergunto, enchendo o pote de água gelada. Nick se despede, prometendo voltar amanhã às quatro “para conversarmos mais sobre orientação”.

Chegou a hora de dar minha caminhada na esteira; vou caminhar só 15 minutos hoje porque, com o calor que está fazendo, não consigo caminhar meia hora. Subo na esteira e ajusto a velocidade. Uma pergunta não me sai da cabeça, e sei que meu tempo na esteira provavelmente me renderá a resposta. “Qual é o papel da prece?”, pergunto. E “escuto” a resposta.

*A prece é uma preparação para a orientação, é o que me dizem. Mas o seu pedido de orientação, em si, é uma prece.*

*É uma questão de receptividade, continua a orientação. Quando você ora, você demonstra humildade, e a humildade abre a porta para a orientação.*

Penso nas minhas páginas matinais e na humildade que elas trazem quando escrevo livremente sobre tudo. Sinto que são uma prece prolongada em busca de sabedoria. Enumeramos nossas preocupações e refletimos sobre o que fazer em relação a elas – e isso já é uma oração tácita. “Mostrem-me”, pedimos às páginas.

Estamos pedindo orientação ao universo. Sem orar formalmente, estamos orando. O universo ouve nosso apelo por clareza e responde com palpites, intuições, direcionamento. Passamos a saber qual deve ser nosso próximo passo. A oração – pois as páginas são oração e meditação – abriu a porta para forças superiores. Somos guiados adiante. Somos guiados adequada e delicadamente. Assim, ao exercitarmos a humildade nas páginas, somos guiados a uma sabedoria superior.

## ESCREVA EM BUSCA DE ORIENTAÇÃO

Já experimentou escrever páginas matinais? Elas são a ferramenta de criatividade que ensino há mais tempo: três páginas escritas à mão pela

manhã, sobre qualquer coisa. Para os milhões de adeptos que as praticam diariamente, elas abriram as portas para a criatividade, a inspiração e, sim, a orientação.

Acredito que as páginas matinais nos preparam para a escrita em busca de orientação. Amanhã, ao acordar, experimente escrever suas páginas matinais. Observe se elas vão lhe sugerir alguns assuntos sobre os quais pedir orientação. Escolha um deles e, ao terminar, peça orientação. Escreva o que escutar.

## CONHEÇA ALGUNS DESTAQUES DE NOSSO CATÁLOGO

- Augusto Cury: Você é insubstituível (2,8 milhões de livros vendidos), Nunca desista de seus sonhos (2,7 milhões de livros vendidos) e O médico da emoção
- Dale Carnegie: Como fazer amigos e influenciar pessoas (16 milhões de livros vendidos) e Como evitar preocupações e começar a viver
- Brené Brown: A coragem de ser imperfeito – Como aceitar a própria vulnerabilidade e vencer a vergonha (900 mil livros vendidos)
- T. Harv Eker: Os segredos da mente milionária (3 milhões de livros vendidos)
- Gustavo Cerbasi: Casais inteligentes enriquecem juntos (1,2 milhão de livros vendidos) e Como organizar sua vida financeira
- Greg McKeown: Essencialismo – A disciplinada busca por menos (700 mil livros vendidos) e Sem esforço – Torne mais fácil o que é mais importante
- Haemin Sunim: As coisas que você só vê quando desacelera (700 mil livros vendidos) e Amor pelas coisas imperfeitas
- Ana Claudia Quintana Arantes: A morte é um dia que vale a pena viver (650 mil livros vendidos) e Pra vida toda valer a pena viver
- Ichiro Kishimi e Fumitake Koga: A coragem de não agradar – Como se libertar da opinião dos outros (350 mil livros vendidos)
- Simon Sinek: Comece pelo porquê (350 mil livros vendidos) e O jogo infinito
- Robert B. Cialdini: As armas da persuasão (500 mil livros vendidos)
- Eckhart Tolle: O poder do agora (1,2 milhão de livros vendidos)
- Edith Eva Eger: A bailarina de Auschwitz (600 mil livros vendidos)
- Cristina Núñez Pereira e Rafael R. Valcárcel: Emocionário – Um guia lúdico para lidar com as emoções (800 mil livros vendidos)
- Nizan Guanaes e Arthur Guerra: Você aguenta ser feliz? – Como cuidar da saúde mental e física para ter qualidade de vida
- Suhas Kshirsagar: Mude seus horários, mude sua vida – Como usar o relógio biológico para perder peso, reduzir o estresse e ter mais saúde e energia

sextante.com.br

