

The book cover features a dense background of various green plants, including ferns and broad-leafed species. The text is presented in two yellow rectangular boxes. The author's name is in a white box at the top, and the title is split across two yellow boxes in the center.

Mariana Carlos

**A cura  
através  
dos  
tempos**

# **A cura através dos tempos**

Mariana Carlos

**Sarita Livros**

Dezembro de 2024

Cachoeira do Sul – RS

A cura através dos tempos © 2024 por Mariana Carlos utiliza a licença Creative Commons Atribuição-NãoComercial-CompartilhaIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0). Esta licença permite que outros remixem, adaptem e criem a partir desse trabalho para fins não comerciais, desde que atribuam o devido crédito e que licenciem as novas criações sob termos idênticos.

## **A cura através dos tempos**

Mariana Carlos

ISBN: 978-65-86008-42-5

### **Sarita Livros**

Rua Dona Hermínia, 2392.

Cachoeira do Sul – RS

[www.saritalivros.com.br](http://www.saritalivros.com.br)





Projeto contemplado no Edital 02/2023 da Secretaria Municipal de Cultura de Cachoeira do Sul, através da Lei Paulo Gustavo Lei Complementar 195/2022, Ministério da Cultura, Governo Federal.



# Sumário

<b>Histórias</b> .....	7
Aceitando os incômodos .....	8
O chamado da <i>Montaña</i> .....	14
<i>Montaña de Siete Colores</i> .....	14
Machu Picchu .....	27
Vale do Colca .....	30
Tempos Incas .....	32
<b>Mudanças internas e externas</b> .....	35
Ponto de virada .....	37
O retorno à terra que me pariu .....	40
Ritual Ouroborus: benzimentos e ervas ....	42
Portal Ouroborus .....	48
Ervas .....	49
Sabedoria ancestral e medicina natural: encontro com a cultura guarani .....	52
A visita do Cacique .....	53
Apoio à pauta indígena .....	55
<b>O tempo cura: poesias</b> .....	57



# Histórias

As histórias são bálsamos medicinais. [...] A cura para qualquer dano ou para resgatar algum impulso psíquico perdido está nas histórias. Elas suscitam interesse, tristeza, perguntas, anseios e compreensões que fazem aflorar o arquétipo, nesse caso o da Mulher Selvagem.

**Clarissa Pinkolas Estés, 2018.**

## Aceitando os incômodos

O ano era 2018 e eu estava em Porto Alegre. Recém separada, desempregada, com uma filha a tira colo e longe da família, em uma capital pouco acolhedora.

Eu estava fodida e abandonada.

Nesse ano, quando busquei a formação em Pedagogia, estava vivendo uma transição profissional e pessoal, um dos momentos mais delicados da minha vida. Na época, eu já estava em tratamento terapêutico, iniciando um processo de cura. O próprio ingresso no curso foi um oxigênio que me chegou “pelos aparelhos”, uma luz no fim do túnel que me apareceu, juntamente com o “namorado novo” que me incentivou e me levou a Arroio dos Ratos para fazer o vestibular.

Embora eu não quisesse me envolver plenamente no curso, logo no primeiro semestre fui seduzida a abrir a minha “Caixa de Pandora”. Na Mitologia Grega, Zeus dotou Pandora, a primeira mulher a habitar o Mundo dos Homens, de curiosidade. Por essa curiosidade, Pandora abre a caixa e espalha, segundo o mito, os males pelo mundo. O que emergiria da minha caixa quando eu ousasse abri-la?

Se estamos condenadas ou não à curiosidade, o fato é que, quando abrimos nossa caixa, tudo vem à tona e não é possível ter controle sobre isso. Abrir, mexer e lembrar fazem aparecer o que não queremos ver, o que nos causa dor, vergonha e frustração. Tanto meu trabalho de conclusão de curso quanto este livro são a abertura da minha Caixa de Pandora.

*Escrever é dizer.*

*Publicar é se expor.*

“Tudo na minha vida foi precoce” – essa foi uma das constatações que fiz na Pedagogia. Ali percebi o quão velozes eram os eventos na linha da minha história. Entrei na primeira série antes dos 7 anos; com 17, na faculdade; aos 21 assumi o cargo de vereadora e, aos 26, o de Vice-Prefeita. Antes dos 30 anos eu já tinha sido a primeira mulher a chegar no Poder Executivo Municipal na história de Cachoeira do Sul, Rio Grande do Sul.

Jovem, mulher, e de esquerda. Assim, fui a vereadora mais jovem do Legislativo e a primeira mulher a assumir a Prefeitura em 200 anos de município.

Era uma vida inteira precisando provar para os outros que estava pronta e apta, apesar da pouca idade. A precocidade, que até então era motivo de orgulho e vaidade, estava suspensa, precisando ser analisada.

Isso porque o Golpe de 2016 dava uma sensação de esgotamento para minha carreira, de que eu tinha “brilhado rápido e queimado rápido”. Nas eleições daquele ano, eu estava Vice-Prefeita e fui candidata a Prefeita pelo PT, exatamente para denunciar o golpe e os riscos à democracia. Sofri o impacto direto da onda anti-petista. Minha filha, na época com dois anos, e eu fomos vitrine da violência política bolsonarista, que desde de 2013 demonstrava os sinais de sua perigosa escalada.

Minha trajetória na política se deu no melhor e no pior momento da história do partido, de 2009 a 2016. Foi uma gangorra do céu ao inferno, sendo o processo de Golpe contra a Presidenta Dilma uma violência que se estendeu a todas as mulheres de esquerda que ocupavam cargos públicos naquele momento, como eu.

A hostilidade política direcionada a mim e à minha filha ficou cada dia mais violenta. Era impossível andar na rua e circular pela minha própria cidade. Foi um momento instável, de rupturas de vínculos dentro do partido e nas minhas relações pessoais e sociais, inclusive familiares. Foi um momento triste e tenso.

Com isso, assim que terminou o governo municipal em 2016, meu único desejo era, simplesmente,

fugir da minha terra. Esse desejo me levou a fazer uma “escolha”: mudar para Porto Alegre, morar como uma família – o casal e a filhinha – e trabalhar para o meu marido, no bar dele. Digo “escolha”, entre aspas, porque, na verdade, foi o que me restou, minha única alternativa naquele momento. Todos os sinais de que essa “escolha” me traria consequências negativas estavam à mostra: aceitei episódios de traições conjugais vistas com meus próprios olhos porque a vontade de fugir da hostilidade de meus conterrâneos era maior que tudo. Sentia-me um liquidificador de medo, decepções e frustrações, batendo veloz sem a tampa.

Tentei com todas as forças me estabelecer em Porto Alegre. Fiz dança, academia, curso técnico em contabilidade, trabalhei como garçoneiro, gerente, corretora de imóveis, entrevistadora, fiz curso de doula, curso de benzimento, grupo de reza, visitei aldeias indígenas, escrevi textos para filmes e entrei para a pedagogia. Foram dois anos erráticos, condição de quem busca se reencontrar em meio ao caos de um território desconhecido.

Logo de cara, o projeto família ruiu da forma mais vil possível. Depois da violência política, encarei a violência doméstica, um evento na sequência do outro. Uma pancada em cima da outra. Con-tei com o apoio da rede de proteção da capital,

da Delegacia da Mulher, do Conselho Tutelar e do Centro de Atendimento Especializado, bem como dos serviços de psicologia da PUC e da UFRGS. Justo eu, “militante feminista”, que acreditava ser imune às opressões do patriarcado, estava ali como usuária das políticas públicas de proteção às mulheres em situação de violência. Foi um período muito difícil, de reestabelecimento profissional e pessoal, lutando para sobreviver financeira e psicologicamente.

Enquanto minha vida desmoronava, a Vereadora Marielle Franco era assassinada no Rio de Janeiro. Pouco tempo depois, Lula era julgado no TRF-42, pertinho do Bairro Menino Deus, onde eu morava, e condenado sem provas. Misturava-se em mim uma bomba de impotências, culpa e medo. Eu estava muito frágil, sentia meu corpo somatizar o pânico com tremores, vertigens e pesadelos envolvendo situações de perigo. A sensação de que “eu seria a próxima” era muito forte.

No período em que morei em Porto Alegre, omitia que havia exercido cargos pelo Partido dos Trabalhadores, às vezes por vergonha, às vezes por receio do julgamento. Noutras, era para evitar a fadiga mesmo, pois era cansativo me explicar. Enquanto as pessoas se admiravam positivamente com esse fato, eu me sentia mal, reclamava e me queixava do quanto havia sofrido. Era difícil falar

de uma experiência recente ainda tão dolorida. De certa forma, eu não queria digerir essa experiência – eu só queria fugir dela.

Depois de algumas tentativas de concurso público e experimentações laborais diversas, cheguei à conclusão de que o caminho mais garantido de emprego era a docência. Foi assim que decidi me matricular na Pedagogia. Diante do cenário caótico pessoal e social, eu só queria um emprego no qual eu pudesse cumprir hora e receber um salário por isso. Algo que me permitisse uma vida sem sustos e surpresas. Talvez fosse disso que eu precisava naquele momento.

Todavia, já no primeiro semestre aquela expectativa de uma formação sem engajamento e paixões foi dando lugar a outras possibilidades. Este breve relato pessoal, traduz um pouco deste espírito que partiu em busca de cura – um espírito descrente, desumanizado, na expressão de Paulo Freire. Trata-se do ponto de partida desta jornada.

## O chamado da Montaña

Antes de ingressar na Pedagogia, no final de 2018, tive a oportunidade de viajar para o Peru e conhecer um pouco da metade sul do país, de Cusco a Arequipa. Num primeiro momento, o choque cultural foi impactante. Com o tempo, anos depois, descobri similaridades culturais que quero relatar.

### Montaña de Siete Colores

A Montaña de Siete Colores fica na província de Canchis, distrito de Pitumarca, a uns 100 km de Cusco. Pertence à Cordilheira dos Andes e dispõe de uma formação rochosa única, com faixas de cores que descem lisas, compridas. Está a 5.200 metros acima do nível do mar e a trilha até lá é de nível moderado, trajeto com quatro horas de duração, ida e volta.

Para chegar até a montanha, é preciso contratar um pacote de serviços de transporte, alimentação e guia turístico. Visitamos inúmeras agências, avaliando trajetos e preços. Como eu estava acompanhando de uma pessoa que é fluente em espanhol, nem me envolvi. Não quis saber os detalhes, ape-

nas consegui entender que lá era muito frio e a trilha era longa.

Então, me preparei para o frio e me entrouxei de roupa. Com medo de que não fosse suficiente, levei roupa extra na mochila. Também levei um kit de primeiros socorros, em caso de bolhas no pé ou ferimentos que necessitassem de esterilização e curativos.

Estávamos numa van com poucas pessoas e, num refeitório improvisado no pé da montanha, encontravam-se todas as excursões para uma trilha coletiva que dali partia. O horário de sair e voltar era o mesmo para todos. A galera vai de bandão, em fila única. Havia muitos estrangeiros e, no total, éramos cerca de 300 pessoas.

Eu estava assustada e mal consegui comer. Não conseguia me comunicar com ninguém – se meu espanhol é terrível, imagina meu inglês. Lembro de sair antes do refeitório, sozinha, pra visitar uns *bolichos*<sup>1</sup> e disfarçar que estava ansiosa.

O ponto de partida já era a 3.500 metros de altitude, a mesma de Cusco, à qual eu já estava adaptada há alguns dias.

A trilha começou bem, não era íngreme. Na metade, a mochila começou a pesar. O volume da

---

1 Pequenos estabelecimentos comerciais semelhantes a mercearias ou lojas de conveniência.

roupa começou a incomodar. Os passos já não rendiam como no começo da trilha. A paisagem já não era mais tão bonita. A paciência para fazer 200 saudações a Pachamama a cada pedra sagrada já tinha acabado. Comecei a me irritar com as pessoas que passavam por mim, especialmente as mais bem equipadas do que eu.

Nos últimos 25% da trilha, já é possível avistar, de um lado, o cume de gelo e, de outro, o cume colorido. No local há um paradoro com serviço de frete a cavalo, alimentação e artesanato. O serviço a cavalo era muito caro e o trajeto não parecia tão longo. Em metros, era pouco. Assim, decidimos seguir a pé pela trilha. Mas meu erro de cálculo foi a altitude.

Desse ponto em diante, a trilha ficou mais íngreme. A cada passo, parecia que eu levantava uma tonelada. Aquele tanto de roupa e aquela mochila cheia de peso inútil, mais uma pochete cheia de documentos, dinheiro e celular... estava insuportável.

Meu corpo começou a amolecer e fui perdendo as forças. Então achei um culpado: o guia turístico, que não tinha fornecido o bastão de caminhada. Comecei a encher o serviço de turismo de defeitos.

Segui reclamando por um trecho de uns 10 passos, até não ter mais forças nem para reclamar. Ou eu passava raiva, ou subia. O esforço que

eu tinha que fazer para dar um passo era gigante. Nunca tinha passado por uma experiência como essa. É algo difícil de traduzir.

Uma sensação de tontura com fraqueza. Quando eu respirava profundamente, sentia um alívio imediato, mas não era suficiente para dar o próximo passo. Era bem mais do que não ter fôlego ou preparo físico: era uma condição atmosférica mesmo. Algumas pessoas estavam equipadas com oxigênio, mas eu não.

Vi uma turista canadense com aquele *spray* de oxigênio aparecendo na rede lateral da mochila. Passou por mim toda ligeirinha, cheia de gás, e eu ali morrendo, atirada numa pedra. Em pensamento, eu estava pegando o oxigênio dela e gritando: “Me dá aqui já que você não vai usar, sua vaca”. Lógico que eu estava delirando, não tinha nem forças pra falar.

No fim, mais do que o frio, o que me incomodava era o ar, que era seco, muito seco. Eu achando que ia encontrar um minuano de rachar os beiços, nada... tinha sol e a sensação térmica era amena.

O ultimo trecho foi o pior de todos. Eu quis desistir várias vezes. Já estava feliz em chegar perto do topo. Mas fui ajudada pelo malfalado guia turístico e pelo meu namorado, que carregava uma

câmera e duas lentes – mais ou menos 6 kg que, àquela altura, me soavam como toneladas.

Dando um passo atrás do outro, comecei a acreditar que conseguiria. E consegui. Cheguei ao primeiro cume, que era o de cores. Mais uns 100 metros à esquerda, chegaria no cume de gelo.

Meu namorado foi ao gelo, deixou a mochila com a câmera e as lentes comigo e eu fiquei me recuperando. Escolhi uma pedra para me atirar, mais retirada daquele vuco-vuco de turistas, banquinhas de comida, sessões de fotografia pagas com nativos e alpacas. Queria me reestabelecer da subida em silêncio.

Sabe quando o corpo relaxa depois de uma exaustão física e mental? Eu me sentia assim. Estava nos Andes, com o corpo leve e mole. Parecia um delírio.

Estava diante de uma das paisagens mais lindas do mundo: aquele vale imenso, recortado por cumes lisos. Recortes, caminhos e descaminhos. Eu estava diante de Deus. Eu estava com Pachamama.

Meus olhos se fechavam aos poucos e abriam devagar, olhavam mais um pouco e eu cochilava de novo. Eu me sentia bem por dentro, segura. Não sabia o que estava acontecendo direito, mas estava tranquila. Eu me sentia pronta pra morrer.

Sentia algo tão satisfatório que, se morresse ali, morreria feliz. Lembro bem desse pensamento.

Então, uma mulher de olhos puxados, chinesa talvez, me avistou escorada num canto. Viu a bandeira do Brasil na mochila e me chamou em português:

– Não dorme, vai ser pior pra descer.

“Descer?!” – pensei. Nem sabia onde eu estava, quem dirá pensava no caminho de volta.

Não tinha forças nem para me levantar dali. Só respondi: “tá tudo bem”, virei para o lado e segui de olhos fechados, tentando dormir até morrer. Depois de mais um tempo, senti um toque no meu ombro.

Tentando voltar à consciência, abri os olhos devagar e enxerguei uma caneca de metal com umas folhas verdes em infusão na água. Levantei os olhos e vi um indígena andino. Uma cara com as ossadas bem desenhadas, olhos pequenos, pele avermelhada, usando uma capa, tipo um palinha pequeno todo colorido e aquelas toucas típicas que cobrem as orelhas. Fiquei olhando para ele sem saber o que estava acontecendo. Não me assustei, ele foi sutil; eu só não sabia o que estava se passando. Ele retribuiu meu olhar perdido baixando a cabeça, como um “sim” em silêncio. Ele não disse uma palavra. Esperou o tempo que eu precisava para entender a situação e, quando eu dei o primeiro gole, ele se virou e saiu.

Era um chá de coca, que tem propriedades medicinais para aliviar o mal-estar estar provocado pela altitude. Eu tive um *soroche*, que é um mal-estar, tontura e dor de cabeça provocado pelo ar rarefeito das grandes altitudes. A baixa quantidade de oxigênio e o esforço físico provocam esse desconforto, que é bem comum nos Andes e lugares semelhantes.

O indígena era o dono da banquinha do topo da Siete Colores. A banquinha tinha coisas pra comer, como bolachas recheadas e a *long neck* Cusqueña, a cerveja peruana mais consumida no país.



**Figura 1** - Ponto de partida da trilha:  
povoado ao pé da montanha.

Fotografia de uma paisagem composta por céu azul e algumas nuvens brancas, sombreando algumas montanhas. Ao pé das montanhas, alguns ciprestes. Em primeiro plano há um vilarejo composto por casas de tijolo aparente e telhados cinza, rodeadas por um gramado verde e baixo à frente.



**Figura 2** - *Terminal de caballos*: parada estratégica.

Fotografia de uma paisagem cujo fundo é composto por céu azul com poucas nuvens brancas, montanhas altas cujo cume está coberto por neve e uma trilha com algumas rochas. Ao pé da montanha, vemos algumas pessoas ao longe, indo em direção à montanha a pé. Há um cachorro do lado esquerdo da imagem e, do lado direito, uma placa de madeira em primeiro plano com a informação Terminal de Cavallos, em espanhol, escrita em letras vermelhas.



**Figura 3** - Alimentação e artesanato:  
outra parada estratégica.

Fotografia de um grupo de pessoas ao pé da montanha, usando roupas coloridas e chapéus, carregando suprimentos com o auxílio de cavalos. Ao fundo da imagem, montanhas marrons e o céu azul com nuvens ao fundo.



**Figura 4** - Saudações a Pachamama:  
as pedras empilhadas são parte de um ritual de devoção a  
Pachamama e se encontram em pontos da trilha.

Fotografia de um conjunto de rochas dispostas no local por pessoas em honra a Pachamama, em meio a um caminho deserto composto por pouca vegetação rasteira. Ao fundo, montanhas altas e céu azul com nuvens.



**Figura 5** - Chá de coca: possui propriedade medicinal que auxilia na absorção de oxigênio pelo sangue.

Fotografia de uma mão segurando uma caneca de metal cinza com um preparado de folhas de coca dentro. Ao fundo, desfocado, um caminho deserto composto por montanhas e trilhas sob o céu azul.



**Figura 6** - No caminho, passamos por moradores locais.

Fotografia de uma mulher ao longe sob o sol, com a cabeça coberta por um tecido vermelho, trajando um vestido de mangas compridas de cores escuras, em pé com o braço esticado apontando em direção ao céu azul.



**Figura 7** - No fim, o senhor das fotos pagas era amigo do guia turístico. Acabei ganhando este lindo registro depois de tomar o chá.

Fotografia de uma formação de montanhas com tons de verde e marrom à frente do céu azul com nuvens brancas. Em primeiro plano, do lado direito, algumas mochilas, pessoas sentadas e, ao centro da imagem à direita, um homem vestindo um poncho colorido, calças escuras, chapéu preto com faixa preta e branca e detalhes coloridos, alimentando uma alpaca marrom, junto a uma mulher, à esquerda, de calça jeans clara, pochete preta, blusa cinza, jaqueta preta, boné e óculos escuros.

## Machu Picchu

Alguns dias depois, fizemos a trilha de Machu Picchu, que fica num vale bastante montanhoso na província de Urubamba. O local fica abaixo de Cusco. Lá, a altitude não passa de três mil metros, mas a trilha é bem íngreme.

Há duas formas de chegar no pé do Machu Picchu: de trem ou caminhando 12 km pelos trilhos. Nós fomos caminhando. Subimos a trilha íngreme a pé (há degraus) por cerca de uma hora. Para descer, utilizamos o serviço de micro-ônibus do local. Retornamos a pé pelos trilhos, por mais 12 km. Dessa vez, me preparei um pouco melhor – sem pesos desnecessários...



**Figura 8** - Eu em Machu Picchu.

Fotografia de uma mulher de mochila azul, blusa cinza, óculos escuros, brincos de pérola e boné azul. O fundo é composto por montanhas e ruínas da antiga cidade de pedra Machu Picchu.



**Figura 9** - Era dezembro, em uma janela climática de muitas chuvas no Peru. Mas eu tive sorte de pegar tempo bom.

Fotografia composta por céu parcialmente azul e nuvens acinzentadas, cercado por montanhas cobertas por vegetação. Em primeiro plano, no alto de uma das montanhas, ruínas de antigas construções de pedra sendo visitadas por algumas pessoas.

## Vale do Colca



**Figura 10** - No Vale do Colca.

Fotografia de uma mulher posando em primeiro plano, trajando uma jaqueta escura, de gola alta, usando óculos escuros e sorrindo. Ao fundo, uma formação rochosa.

O Vale do Colca, o segundo mais profundo do mundo, fica no sul do Peru, a 160 km de Arequipa. O nome do povoado ao pé do Colca é Chivay. É um lugar *muy hermoso*.

Na noite em que pousamos lá, aconteciam eleições gerais e referendo no Peru (eu torcia pela derrota da ala Fujimori), final da Libertadores da América e um Festival de Wititi – dança típica pré inca que, em 2015, foi reconhecida como Patrimônio Imaterial da

Humanidade. Wititi é uma dança entre casais que se pretendem. Eles giram e giram, dançando em círculos, que nem nós fazíamos no Carnaval da Sociedade Rio Branco nos anos 90. O traje é um ponto forte dessa festividade tradicional.

Para além das riquezas culturais, o Vale do Colca é o *habitat* do Condor, ave sagrada que chega a medir dois metros de envergadura.



**Figura 11** - Praça central de Chivay e os preparativos para o Festival do Wititi.

Fotografia de um grupo de pessoas no centro de um vilarejo. Em primeiro plano, três mulheres de costas, trajando vestidos coloridos e chapéus claros, ambos adornados por faixas coloridas e detalhes em renda.

## Tempos Incas

A cultura Inca tem três tempos e um animal sagrado para cada tempo. A serpente representa o passado, pois é quem rasteja e está perto dos mortos. A puma representa o presente, porque é um animal que caminha pela superfície. O condor representa o futuro, pois é quem vê além por viver nas montanhas. É ele que observa os movimentos amplos, antevê perigos, avista o clima, as “ondas” que se aproximam e se distanciam...

Fomos de carro até o cânion de observação do condor. Dessa vez, não teve trilha. Foi muito bom ver toda a paisagem no percurso. A forma como os incas plantam nas montanhas de pedras é fascinante.



**Figura 12** - Lavouras ancestrais nos vales da cordilheira peruana.

Fotografia de um vale com vegetação baixa cercado por montanhas. À direita, a figura parcial de um homem usando jaqueta escura e óculos escuros, segurando um celular enquanto olha para o horizonte.



**Figura 13** - O dia em que voei com os condores sem dor, sem culpa e sem medo.

Fotografia de aves voando em meio ao céu azul sem nuvens, sobre montanhas cobertas por neve ao fundo e formações rochosas com vegetação rasteira em primeiro plano.

# **Mudanças internas e externas**



## Ponto de virada

Estava em Porto Alegre no primeiro semestre de 2019. Lembro perfeitamente desse momento. Depois da viagem ao Peru, eu retornava ao trabalho como corretora de imóveis na capital e estudava pelo celular no ônibus, no deslocamento do Menino Deus à Zona Norte. Coletivo lotado, percurso longo, de aproximadamente uma hora e meia, vestindo roupas apertadas e maquiagem brega, levando uma marmita magra no colo. Eu saía às oito e voltava às 21 h para casa.

As possibilidades do ramo imobiliário eram boas. No ano anterior, tinha vendido dois apartamentos em dez dias. A comissão me sustentou por um mês no Peru e um mês na Gamboa. Eu detestava trabalhar com vendas, mas a comissão era boa e acabei voltando. Porto Alegre tinha o seu conforto, minha filha Antônia estava perto do pai e eu já tinha, minimamente, me organizado – minimamente mesmo, numa *kitnet* de 35 m<sup>2</sup>.

Mas logo em março, no começo do Governo Bolsonaro, os investimentos em imóveis começaram a cair. Quando percebi, já estava trabalhando há três meses sem receber nada, correndo para lá e para cá, gastando com passagem e tempo,

recebendo pressão por vendas, ouvindo *coaches* falando em “sair da zona de conforto”, me alimentando mal, fazendo duzentas ligações por dia no *call center* e convivendo pouco com minha filha.

Como já disse, eu usava o tempo no ônibus para ler. No começo, enchi o saco daquela leitura romantizada sobre educação do curso de Pedagogia. Achara uma balela, uma ilusão, um humanismo otimista mais do mesmo. Mas segui lendo, tinha que ler.

Ao final do livro *A boniteza de um sonho*, de Mário Gadotti, lembro de desligar o celular e olhar à minha volta. Olhei pela janela do ônibus: o que não era cinza, era depredado e destruído. Olhei para as pessoas, todas trabalhadoras, tão tristes e exaustas quanto eu. Olhei para mim, com aquelas roupas que não me caíam bem, segurando uma pasta pesada, cheia de catálogos de imóveis que eu jamais poderia comprar, e cheguei à conclusão: isso daqui não tem o menor sentido.

Era um pensamento forte, que veio na minha cabeça e foi impossível de ser “des-pensado”. Caía, enfim, a ficha sobre a forma como eu estava vivendo na capital: uma vida sem tempo, sem espaço, sem natureza, com poucos recursos financeiros e sem relações humanas.

Nesse meio tempo, minha filha havia me desenhado com cara de brava numa atividade da pré-escola. Eu quase morri ao me ver pelo olhar dela. Senti raiva dela, senti raiva de mim, senti ódio por aquela vida que levávamos. Nós morávamos mal e conciliar a vida doméstica, a maternidade e aquele “bico” de corretora estava impossível. A exaustão física e mental havia me tomado, eu estava sempre cansada e irritada e isso atingia em cheio a minha relação com minha filha.

Eu tinha que mudar o rumo das coisas.

## O retorno à terra que me pariu

Depois de dois anos na capital, decidi que era hora voltar para casa. Voltar para a minha terra. Meus pais, por sua vez, também viviam uma transição, pois estavam deixando a cidade para morar em uma chácara, uma pequena propriedade que foi dos meus avós paternos. Na casa na cidade, por sua vez, onde vivi minha infância, morava meu irmão, que trabalhava e estudava na Universidade Federal de Santa Maria e mal tinha tempo de cuidar da casa e do pátio.

Eu até tive outra opção naquele momento – em vez de voltar para casa, poderia morar na França, acompanhando meu “namorado novo”, que estava disposto a custear todas as minhas despesas e as da minha filha por seis meses no Velho Continente. Eu nunca havia cruzado o Oceano Atlântico e seria a realização de um sonho conhecer a Europa. Mas alguma coisa me dizia que era hora de parar de fugir. Algo me dizia que, para seguir adiante, eu precisaria voltar e resolver os problemas que me haviam trazido até aqui. Alguma coisa me dizia que o sentido da vida que eu havia perdido estava na “terra que me pariu”.

Preparei meu retorno da Capital a Cachoeira do Sul de maio a agosto de 2019. Foram quatro meses enclausurada naquela *kitnet*, algo mesmo como uma condição uterina, pequena, restrita, embrionária. Um período marcado por excentricidades, do tipo raspar o cabelo, e leituras novas, muito ricas em reflexões e fortalecimento espiritual. Foi quando fiz o curso para doula e o curso de benzimento. Foi quando conheci uma Aldeia Guarani em Viamão e participei de um encontro sobre saúde com mulheres indígenas. Me sentia atraída por explicações não científicas sobre a vida, sobre os processos de nascimento e renascimento, curas e medicina natural.

## Ritual Ouroborus: benzimentos e ervas

Um dos marcos desse momento de interiorização foi um ritual que fiz no eclipse solar de Ouroborus, no inverno de 2019. Foi um evento muito importante, pois ali a busca por “aprender com a vida” constitui-se num ato deliberado.

Ouroborus é simbolizado pela cobra que come o próprio rabo e representa o renascimento e o reconhecimento dentro de si mesmo. Para muitas culturas, inclusive entre os povos inca, a cobra representa o passado, o fim de um ciclo, porque a cobra é o animal que está em permanente contato com a terra, sendo a terra o elemento responsável pelos renascimentos. É por isso que as pessoas mortas são enterradas.

Como eu estava iniciando no mundo místico, estudei um pouco e bolei um ritual com algumas ervas, ressignificando também a minha relação com o campo da espiritualidade. Chegando no Gasômetro<sup>2</sup>, me sentei à beira do Guaíba, diante daquele pôr do sol, um espetáculo da natureza, e,

---

2 Prédio tombado localizado na cidade de Porto Alegre, às margens do rio Guaíba, que abriga um centro cultural. Seus arredores são utilizados para recreação pública.

segurando algumas folhas de louro para limpeza e erva cidreira para autoestima, mentalizei o seguinte:

“Considerando este eclipse um Portal, quero atravessá-lo só com o que aprendi. Quero seguir nessa jornada da vida sem os sentimentos que me pesam, limpando ranços, medos e as agruras que me impedem de seguir em frente. Quero ficar apenas com as lições de todos os problemas e desafios que enfrentei até aqui – porque conhecimento não pesa”.

“Quero seguir apenas com o que aprendi” virou uma espécie de mantra. Eu não sabia quais eram as aprendizagens, não sabia quais eram as lições que deveria levar, só sabia que queria aprender. Aprender com tudo, com as situações de violência e a escalada de ódio, aprender com a maternidade e na relação com a natureza, tudo, absolutamente tudo a minha volta foi transformado como uma possibilidade de aprender. Eu queria “fazer as pazes com a minha história”, zerar os episódios mal resolvidos que haviam se passado comigo – e que não eram só meus. Olhar para as consequências do patriarcado, do machismo, da violência política, da sobrecarga da maternidade e da insatisfação profissional que eu carregava significava olhar para a história social que estava dentro de mim e que era, e é, constituinte de mim.

Eu precisava extrair as lições daquilo que me incomodava, como alguém que pode transformar incômodos em soluções. Entendia que seguir adiante significava seguir sem acumular novos problemas, especialmente os profissionais, políticos e de relacionamento. Na prática, significou olhar para minha história de vida, o que incluía olhar para minha carreira política do passado com vistas à construção da nova carreira na educação. Significou olhar para as minhas relações familiares, voltar à infância e tudo o que isso implica de feridas e ressentimentos. Enfim, significou abrir e deixar sair tudo que estava preso na minha Caixa de Pandora, para lidar com isso na condição de aprendiz de mim mesma.

Aprender as lições que a vida colocara diante de mim fez com que eu assumisse um novo lugar, um lugar de quem não sabe, de quem precisa aprender. Era o “aprender a aprender” citado por Josso (2014) e Gadotti (2003). Todavia, ocupar o lugar de quem não sabe é mais complexo do que se imagina: é uma coisa revolucionária. Mas é processo lento e exigiu muito trabalho mental.

“Abrir mão” das certezas que alimentamos por uma vida inteira, e permitir-se não saber é tocar em coisas muito caras como o orgulho, a vaidade e a arrogância. A necessidade de provar aos outros

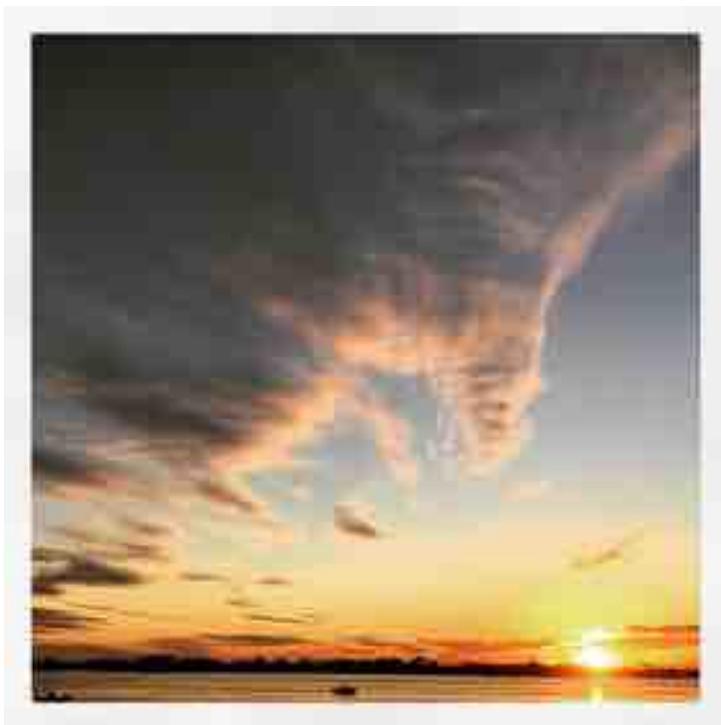
que estava pronta me levou a construir uma autoimagem de “mulher empoderada”, de “mulher emancipada”, de “supermulher”. Reconhecer que “não sabia” significou abrir mão dessa autoimagem. Era preciso desconstruir para reconstruir.

Para Josso (2014), a formação inicial docente está situada no campo da Educação de Adultos e, por isso, destaca que o “aprender a aprender” é uma característica pedagógica na qual um dos objetivos-chave é refletir sobre as experiências formadoras que marcam suas histórias de vida. No caso desta investigação-formação, o “aprender a aprender” aparece como um marco porque representa uma postura nova. “Aprender a aprender” é um deslocamento em relação àquele sentimento inicial de realizar uma formação acadêmica sem engajamentos.

Quando fiz o ritual do eclipse, não sabia o que me esperava. Só estava aberta a aprender com o que viesse. Larrosa (2001) também se refere à importância dessa passividade, entendida como uma receptividade primeira, uma disponibilidade e abertura essencial, feita com paciência, padecimento, paixão e atenção. Quando me propus a olhar para tudo o que me incomodava e aprender com isso, mudei meu estilo de vida. Viver passou a ser uma experiência interessante, não importando se seria bom ou ruim, feliz ou triste. Só queria viver

o que a vida tinha a me ensinar, sendo esse o grande motivo pelo qual eu assumi a minha formação no sentido amplo, nas suas dimensões técnicas e teóricas (Saviani, 2009; Frigotto, 1999) e também humanas, éticas, estéticas, culturais, relacionais, biográficas, familiares, biológicas, espirituais, enfim, daquilo que podemos resumir como formação para a Vida (Freire, 2020; Neves, 2019; Josso, 2014; Dominicé, 2014; Gadotti, 2003, Arroyo, 2000, Larrosa, 2001).

Assumir a formação e apropriar-me dela me fez sujeito da aprendizagem, tomando de volta aquilo que me fazia humana e eterna aprendiz.



**Figura 14 - Pôr do sol no Gasômetro,  
às margens do Rio Guaíba.**

Fotografia de uma paisagem com o sol se pondo ao fundo, céu parcialmente claro e a água do rio refletindo os raios de sol. Na água, duas pequenas embarcações, uma ao centro e outra no canto, à esquerda.

## Portal Ouroborus

O eclipse solar de 2 de julho de 2019 foi um eclipse total visível no sul. Acredita-se que os eclipses são portais muito poderosos, aberturas de que o universo dispõe de tempos em tempos. Esse, especificamente, é um eclipse que acontece em ciclos médios, a cada 10 ou 11 anos, e tem por característica causar grandes impactos. O último havia sido no ano do atentado às Torres Gêmeas.

Na semana do eclipse, participei do grupo de reza. A instrutora Janaína Ott, que é benzedeira e antropóloga, me ajudou a construir meu ritual. Lembro de ela alertar sobre o que pedimos durante o eclipse, pois como são aberturas pontuais, que podem custar a abrir de novo, muitos pedidos projetados ali ficam presos. O sentido que os místicos davam a esse eclipse era do Ouroborus, que simboliza renascimento em si mesmo.

– Essa janela só vai de abrir de novo daqui uma década. Então, Mariana, se quiseres entrar, saiba disso. Se estiveres pronta pra essa jornada de renascer em si, de conhecer-se, pega tua mochila, usa o que tu tem, porque agora é a hora do vamos ver. Tempos difíceis se avizinham, e você precisará estar firme e forte. Prepare bem tua mochila – alertou-me Janaína.

## **Ervas**

Para fins de benzimento, as plantas são divididas em quatro grandes finalidades: banimento, proteção, limpeza e energização.

O primeiro passo para benzer é sentir. Durante o encontro, fizemos um pequeno exercício de intuição e senti que estava pesada e ansiosa.

Separei louro pra limpeza profunda e erva cidreira para segurança. Sentei no gramado de frente para o sol, de onde era possível ver o eclipse. Estiquei minha canga, dispus as ervas, bem militante mística, e fiz meu ritual. Fechei os olhos e me conectei muito rápido. Podia me ver embarcando, adentrando um portal rumo uma jornada de descobertas. Eu tinha poucas coisas, vestia roupas leves e bagagem diminuta. E um único desejo: seguir apenas com as aprendizagens. O resto, queria deixar ali mesmo, no gramado do Gasômetro.



**Figura 15** - Encontro Xamânico: inverno de 2019, zona sul de Porto Alegre. Participei desse encontro como observadora, que teve apresentações artísticas, feira e momentos de reza.

Fotografia de uma paisagem urbana com prédios e casas ao fundo. Um grupo de pessoas em círculo, de mãos dadas, e um homem no centro do círculo trajando calça jeans clara, camiseta de mangas curtas escura, tocando um instrumento de percussão.



**Figura 16** - Encontro de saúde das mulheres indígenas, inverno de 2019, em Viamão, Aldeia da Estiva.

Fotografia de um grupo de mulheres sentadas em círculo em bancos longos de madeira. No centro do círculo, uma lixeira quadrada e algumas cadeiras escolares de metal e madeira. Ao redor do círculo, algumas árvores altas permeadas por raios de sol e mesas cobertas por tecido com cestarias pequenas trançadas em palha colorida, colares feitos de sementes e pequenos objetos decorados com plumagens.

## **Sabedoria ancestral e medicina natural: encontro com a cultura guarani**

Estava em busca saber como eram os partos das mulheres indígenas. Tinha acabado de fazer o curso de doula e um dos livros citados pelo médico responsável pelo curso foi *Parto de cócoras: aprenda nascer com os índios*, de 1979, de autoria de Moyses Paciornik.

Encontrei Talcira, uma liderança guarani muito conhecida no Estado, na reunião da Associação Brasileira de Antropologia e ela então me convidou para o Encontro. Essa aproximação com a cultura guarani me proporcionou vivências incríveis.

Me inseri na pauta como pesquisadora, com minha veia antropóloga e, sobretudo, como apoiadora das questões indígenas. Foi onde tive contato com autores como Ailton Krenak e Daniel Munduruku.

Outra referência importante foi a peça de teatro *Terra adorada*, de Ana Luiza da Silva, que assisti em Porto Alegre no final de 2019. A obra me fez repensar muitas coisas sobre a questão indígena, identidade, demarcação e pobreza.

## A visita do Cacique

Conforme eu ia postando conteúdos nessa temática nas minhas redes sociais, mais lideranças indígenas começavam a me seguir. Um dia, um homem chamado Nhamandú Papá puxou assunto comigo. Ele é cacique de uma aldeia Mbya Guarani de Canelinha, no estado de Santa Catarina, e procurava parceiros que lhe ajudassem no processo de retomada. Eu o acolhi em minha casa e, juntos, visitamos os “parentes”. Foi quando conheci a aldeia Araxaty, na Cordilheira, do Cacique Roberto Benites.

O processo de retomada é um movimento de retorno dos guarani a seus territórios sagrados. Nhamandá, nome de batismo dado por um pagé e que significa Brilhos do Sol, me contou que a Guerra Guaranítica fez os indígenas se espalharem pelo sul em busca de sobrevivência. Nesse sentido, a retomada é um movimento da geração mais nova e tem um sentido político de mapeamento e fortalecimento das aldeias. Há centenas de anos os guarani circulam nas bandas do sul do Brasil em busca da Terra Sem Males, sendo assim parte da cultura guarani a visitação aos parentes. Os avós de Nhamandú ainda moram nas Missões, seus filhos moram na aldeia de Rio Grande e de Maquiné. E ele conhece Talcira, a liderança que conheci em Viamão.



**Figura 17** - Visita do Cacique Nhamandú Papá a Cachoeira do Sul, em setembro de 2021.

Fotografia de um homem em pé, com as mãos nos bolsos, vestindo calça jeans escura, camisa clara e jaqueta jeans escura, em frente a uma mesa em uma cozinha. Sob a mesa, uma toalha quadriculada de vermelho e branco, uma sacola colorida, uma tábua com pequenos objetos em madeira no formato de animais, uma figura de uma onça-pintada esculpida em madeira, uma cuia de chimarrão, uma garrafa térmica e algumas frutas.



## **Apoio à pauta indígena**

Para garantir que as três aldeias guarani de Cachoeira do Sul inscrevessem suas propostas no Edital da Lei Paulo Gustavo de 2023, atuei de forma voluntária na parte escrita dos projetos. Escrevi com o apoio de Diego Teixeira, técnico do CAPA, que presta assessoria direta às aldeias. Foi uma enorme satisfação contribuir com esses projetos, que visam fortalecer o modo de vida guarani, por meio de suas manifestações artísticas como a dança e os cantos, o artesanato e a espiritualidade.



# **O tempo cura: poesias**

## Condor

Foi no Vale do Colca  
Que ouvi um chamado  
do passado direto  
pro futuro

Abismo que a vista não alcança  
É fenda profunda  
Que fecunda o amanhã

Foi no voo dos condores que vi  
Um horizonte se revelar pra mim

Precipícios que pareciam assustadores  
Agora eram lares  
de sagrados animais voadores

*Porto Alegre, outono de 2019*

## De volta aos pampas

Naquele eclipse solar,  
Vi o meu destino no poente.  
Rumei aos pampas para buscar  
Tempo e espaço, tão somente.

Tempo pra fluir o ócio,  
Pra viver o tédio.  
Espaço pra circular livremente,  
Pra mudança acontecer.

Sou do ar e nele quero estar.  
Marcando a cadência do meu ritmo  
lento, poético e harmônico  
Que coxilha adentro, se espraia com o vento.

*Primavera de 2019*

## Princípio

Sentimentos escritos são  
palavras plantadas

Lavrar  
ação de preparar a terra para plantar

Plantei  
a poética que encontrei  
na cova  
onde com a morte esbarrei

Bebi  
a seiva em sangue de tuas veias  
Fiz chá das tuas raízes mais feias

Olhei  
teu olhar ainda vívido e enxerguei

62

Um precipício

Ou teria sido um princípio?

*Porto Alegre/Cachoeira do Sul, primavera de 2019*

## Leve

Mas não  
leve muito

Me leve contigo  
pra longe  
e bem alto

eu vou conseguir

pra onde  
só o suave  
seja muito

e o muito  
seja leve

## Por que decidi escrever

Escrevo para eternizar o que penso

Escrever é dizer

Publicar é se expor

Ando sentindo que meu corpo

Ficou pequeno para minha alma

Preciso esvaziar-me em

Palavras rabiscadas e

Páginas viradas

Em busca de novos capítulos

Estava intoxicada com o passado

Vivia assombrada pelas memórias de ódio

Precisava me limpar

Precisava me resignificar

Transpor da mente pro papel

Porque o pessoal

É político.

Existe uma diferença entre

Ouvir e deixar falar

As vezes, eu tô tão cansada de falar

Que pergunto só pra deixar minhas avós falarem

Sei que elas gostam de contar

Já sei o que vou ouvir,

Então não preciso prestar muita atenção

E sempre nos divertimos

## **As histórias que meus avós contam**

As histórias que meus avós contam  
não estão no museu.  
Não em primeira pessoa.

Não estão nos livros oficiais.  
Pois são sub-histórias.  
Inglórias demais.

Meus avós  
vieram de famílias pobres  
Que não tinham posses  
Nem títulos militares  
Ou sobrenomes nobres

A história da minha família  
É a história dos sem teto  
Dos que não tinham terras  
E que fundaram favelas

É a história dos analfabetos  
Do trabalho infantil  
Da exploração humana  
E da fome

Eu sempre fui crítica  
É meu prisma de analisar e pensar  
E nunca deixei de ver as contradições da história de Cachoeira do Sul  
Nunca fingi, nunca deixei de tocar no assunto  
A questão é que  
Num determinado momento da minha vida  
Eu quis ressignificar esse sentimento

Quis transformar as críticas  
Em formas de agir  
De fazer diferente

Eu quis reduzir as contradições históricas em vida  
Em tudo que estivesse ao meu alcance  
Consciente e presente

Quando eu saí da ilha

E vi a ilha

Eu senti um amor

muito genuíno

brotar

Um amor

uterino

umbilical

## INCONDICIONAL

Que ama acima de falhas e defeitos

Que vê as contradições

Mas que luta, que escolhe amar

Que escolhe fazer do seu lugar

o melhor solo onde minha filha

pudesse desabrochar

Diferentemente dos meus avós

Que estudaram um ou dois anos de escola

Porque precisaram trabalhar desde criança

Eu tenho duas faculdades

Meu dever é escrever

a perspectiva histórica que foi negada

aos trabalhadores pobres e às mulheres

É dever de quem chega lá  
Num lugar inédito às mulheres  
Contar como é

Na política,  
informação é ferramenta de luta

Minha família é de origem pobre  
Os pobres no começo do século XIX  
Eram analfabetos  
Portanto, pobres não escreviam sua história

A história oficial  
essa escrita por quem venceu  
as guerras de conquista  
é a perspectiva dos letrados  
dos europeus brancos

Essa é a perspectiva que vira História

É por isso que escrever é tão importante.

Se nós não escrevermos nossa história, ninguém vai escrever por nós.

Eu sempre digo isso aos meus alunos e alunas. Sempre!

“Tu só foi a primeira mulher porque é branca”,  
ouvir certa vez de uma jovem negra

A história virou potente  
Porque meu legado é diferente  
Meu papel como mulher  
Como mulher de origem trabalhadora  
Era abrir as portas  
Era quebrar os privilégios de acesso a este lugar

Sim, eu só cheguei lá porque sou branca  
Branca e pequeno burguesa  
E meu compromisso com a mudança  
Faz com que

eu não queira ser a única a chegar lá

Meu papel é abrir portas

Dividir palco e protagonismo

Construir passagens

E partilhar ensinamentos

Porque quando uma mulher entra na política

Ela muda a política

Ela muda a História

[é quando]

elas deixam de ser alvo para as atividades predatórias dos outros

(**Estés**, 2018)

## Saga bicentenária

Na infância, meu avô pegava jornal para sua mãe  
Ela usava as letras para tapar as frestas  
Era o vento quem esbarrava nas páginas  
Marcando o encontro do ar com as palavras

Só o Minuano sabia ler no subúrbio  
Na chegada do inverno, o aniversário foi comunicado  
05 de agosto, é a data pelo calendário  
do quinto município mais antigo do Estado

Na Cachoeira da metade do século passado  
O arroz trazia prosperidade ao centro da cidade  
Noutro ponto, já se via pobreza povoando a sanga  
Saga bicentenária, repleta de desigualdade

A favelinha onde meu avô vivia foi removida  
Formou-se no entorno da Bica, no pé do morro  
Meia dúzia de mulheres pobres e abandonadas

Repetiam a sina da Sinhá preta,  
de viverem à própria sorte

Na beira do córrego, minha bisavó rogava chorando  
Que não lhe faltasse trabalho nem comida no prato  
A lendária Sinhá Inês foi quem acolheu seu  
pranto

Ali, viúva traída e mãe solteira  
dividiam o mesmo fardo

Segunda Guerra estava por terminar e a senho-  
ra sequer foi informada

Partiu assim mesmo, sem nunca ter sido alfabe-  
tizada

*Inverno de 2020*

## **Aceita um benzimento?**

Como você é como semente?

Como você é com a sua mente?

Somente ou só mente?

É urgente!

Só Tente.

Conectar-se coerentemente:

pensar, dizer e fazer – juntos num só instante.

E atente!

O presente é um presente.

Complexo ou composto.

Ele não é pretérito,

mas é mais-que-perfeito.

*Dezembro de 2019*

## Comunicar

Comunicar é mais do que interagir.

Alguns eu só observo.

Outros, só ouço.

Para os íntimos, só eu falo

das amálgamas de meu monólogo.

Logo, há os que não falo, não escuto, e muito menos, vejo.

O poder de escolha é a arma do sujeito.

Que não se sujeita a objeto.

Que se ajeita na vida de peito aberto.

Ora de boca fechada e ouvido seletivo

Ora de boca aberta e coração inquieto

Com fala ou sem fala

Com ou sem escuta.

Atenta para a intuição.

Ativa a tua visão na outra dimensão.

No imenso silêncio

Perdida está a solidão

Nesse abismo interno a ser descoberto.

*20 de novembro de 2019*

Registro de sentimentos da rotina  
É o diário cotidiano da vidinha.  
Ainda que nasçam e morram no papel  
Mas que nunca fiquem ao léu.

Sentimentos em palavras  
Vida em poesia  
Vida – morte – vida  
Não se assuste  
Mulher esqueleto vem pra ensinar

Vida poética  
Estética do afeto  
Que me afetou  
Que tanto mal me causou

Mas quando caí em si  
A cura estava *nimim*

*Novembro de 2019*

Você já conversou com alguém hoje?  
Me conta, como você está se sentindo?

Deixa eu sentir o rebolado da tua escrita  
O desenho da tua letra marcando a minha fita  
A leveza da tua valsa dançada com a tua tinta  
Ou a dureza da tua roda punk vomitada de fel  
Quero sentir o vai e vem do teu pincel  
Um manuscrito, um papiro, um suspiro

Marca minh'alma  
Marca meu papel  
Celulose é deserto  
Página em branco é livro aberto.

Vem escrever o teu papel.  
Marca minh'alma  
Rabisca minha pele.  
Vem escrever o teu papel.

**80**

Manuscrito

Papiro

Criado mudo

Consolo

Caderninho caderneta

Diário fichário

*Planner* agenda

*Novembro de 2019*

No canto do muro  
me boto de canto.  
Em silêncio e só,  
ato e desato meus nós  
Enquanto isso,  
a outra parte de mim,  
senta suave do meu lado.  
Eu num, ela noutro canto  
daquele bendito banco.

*Outono de 2020*

Na entrada do meu universo íntimo  
não tem porta, tem um pano.  
Liso, translúcido e leve  
Que não serve para nada  
A não ser, para eu ver  
Teu suave voo levantar  
Quando assovias devagar  
Para uma dança flutuar  
Só para eu ver, admirar  
E ficar ali, sem pressa  
a divagar...

*Verão de 2020*

## Oração a Nossa Senhora

Mulher,

Peço a ti,

Assim como a todas as senhoras

Mães, avós, amas de leite, domésticas, professoras, enfermeiras, benzedeiras, camponesas, cozinheiras

Peço a ti,

Porque também carrego na alma e no couro

A dor de existência

Da carga, do peso, do trabalho

Do cumprimento do ofício de cuidar

Peço a ti,

Que desate estes nós

Que trancaram nossas cordas vocais

São essas coisas boçais que não queremos mais

Nem ver, ouvir e, muito menos, reproduzir.

Peço a ti,

Que limpe da nossa memória cósmica

Esses vestígios patriarcais ancestrais

Ainda vivos em todas nós

Mas que não nos servem mais

Ó, Mulher,

A ti devo respeito, devoção e apreço

Por ti, por mim, por todas nós

E por nenhuma a menos.

Amém.

*Fevereiro de 2020*

Que vontade de te abraçar

Sei que ainda não dá

Não sei como você está

Nem por onde começar

Nem como será

Quando nosso olhar se encontrar

Queria ter o dom da telepatia

Fazer essa mensagem

Cheia de vontade

Lhe chegar por alguma via

Algo que conectasse

Como sinapses

Transmitindo pulsões e impulsos

Nervosos!

Ligeiros

Intensos

Elétricos

Que afetam principalmente

O campo dos afetos

Como são os carinhos que, volta e meia,

Saboreamos quando recursamos a memória.

*Outono de 2020*

## 200 anos da colonização

A história da humanidade

É recheada de diversidade

Contradições, conflitos e desigualdades

De cores, gostos e olhares

Saber, ler e escrever é poder

*Por supuesto*, a história oficial

É, sobretudo, a versão do vencedor

Colonizador europeu

Do olhar sobre o “outro”

Para as páginas da história

Pelo duro estúpido, bugre xucro

Negro insolente, índio preguiçoso

Mulher vagabunda, pobre malandro

Do olhar sobre si  
Para as páginas da história  
Herói corajoso, General destemido  
Bravo Imperador, Nobre Doutor  
Pastor da Verdade, Mito Salvador,

Em 2020, a quinta cidade mais antiga do Estado,  
Completa 200 anos de história oficial  
Escrita pelo olhar de quem venceu

*Outono de 2020*

## À própria sorte

Aceito cheiro de mijo, suor, ou picumã,

Creolina, querosene, crack, cachaça

Chubasa: chulé, bafo e asa

Roupa amassada, encardida ou manchada,

Pé descalço, mão calejada e cabeça cansada

Barulho de peido, de ronco e arrotos

Caspa, piolho, carrapato,

Olhar aleatório, caído, perdido

Mente doente e coração ferido

Coisa desse povo fodido

*Inverno de 2020*

## **Nesta rua tem um pomar**

Na minha rua tem um pé

De acerola

Um não, dois

De nozes também

É sombra de sobra

Dá pra todos nós

Acerola é novinha

Carambola também

Uma presença estelar

No caminho do meu andar

Apoia meus pés

Meu, e de todas nós

Da manga, do Maracujá

Limão, Lima e Araçá.

Daqui, as vozes da rua são densas  
na calada da noite  
Nela, revela-se a inquietude dos vazios

Pelas grades, ouço queixas  
Latidos, murmúrios  
E o vai e vem do carrinho de supermercado

Que já foi de compras  
Agora, é de restos  
Sobras

Adormecer na natureza  
me dá medo  
Na cidade grande, tristeza

Entre o selvagem da floresta  
E a selvageria da capital  
Está o que é natural  
E aquilo que o Homem transformou.

Colocou o passado

No meio de nós

Como um tijolo

Duro, pesado

Feridas mal resolvidas

Dores não faladas

Que se aninham pelas entranhas

E se alimentam de coisas estranhas

Recalques que vêm pra fora a conta-gotas

Camuflam frustrações

imersas em águas revoltas

Profundamente escondidas

Guardar raiva

E fingir calma

É de fato

Um veneno pra alma

A lente da ofensa  
Faz tudo parecer ataque  
Está no olhar  
E está nas palavras

Criticando  
Sendo criticado

Vejo a lente da ofensa  
Como um grande ego  
Inflado, inchado, rígido  
Por onde nada entra, nem nada sai  
Mas por onde acredita-se  
Que tudo deva girar em torno.

A lente reativa só enxerga ofensa  
Até onde não há  
Lá está  
O ofendido a se acusar

Ofender-se de graça  
é a virtude dos frágeis

Hoje nem sei o que sangro  
Se endométrio  
Ou embrião  
Se válvula aberta  
Do meu coração

Hoje nem sei o que derramo  
Se sangue de menstruação  
Ou lágrima de decepção

Sangro o amor  
E o desamor  
O óvulo que fecundou  
O feto que não vingou

Sangue me desce perna a baixo

Cólica me contorce

Sangue vivo e morto

Tem cheiro de medo

Hoje, um choro me acordou

pra mostrar a dúvida.

Afinal,

O que foi que sangrou?

*Março de 2021*

## A terra que me pariu

Na minha cidade  
Tem muita desigualdade  
Terra sobrando  
E prédio caindo

As sangas e os trilhos  
São a morada do sem-teto  
do escravo liberto  
e do indígena originário

Sem posses, povo de cor  
Não tinha vez  
Nem voz  
Somente algoz

Trabalhava pela comida  
No serviço braçal e carnal

“Pega no laço” é uma expressão real  
De corpos indígenas apavorados  
sendo laçados nestes campos a fora

Na minha cidade  
A história é de invasão  
Do europeu que tomou a terra  
do povo guarani que aqui estava

E do bandeirante que aqui cruzou  
Invadiu nossos corpos  
Deixando um rebento em cada ventre  
Formando assim, o “povo sul-rio-grandense”

*Inverno de 2022*

## Sangue jorra

Lua crescente  
Vem enchente  
Desce cachoeira  
Jorra correnteza  
Riacho da pureza  
Da cabeceira da margem  
Vejo minha água  
É selvagem  
É divina  
Sagrada  
Feminina  
É força  
É poder  
Sabedorias  
Ancestrais  
Mata sede  
Sedenta de vida  
Nutre  
Hidrata  
Sangra...

Menstrua  
Crua  
Nua  
Teu sangue  
Seiva da veia  
Energia vital  
Luz  
Que faz  
Caminho  
No corpo  
E no chão  
No copo  
E no coração  
Vai  
Teu sangue  
É ouro  
Reluz  
Ilumina  
O teu caminhar...

## Lavanda ou Alfazema

Em tempos tão sombrios  
és ainda mais útil  
A reconheço pelo cheiro,  
aroma inconfundível

Olhando,  
não sei distinguir  
a alfazema da lavanda

Sua coloração e textura aveludadas  
Acalmam só de serem contempladas  
Observadas, vistas, sentidas  
É a energia sendo absorvida

Imagem que entra pelos olhos  
Aroma que penetra pelo nariz  
É percebida pelo corpo  
E sentida pela alma

Neste escopo  
Híbrido  
De existências  
E transcendências

Alfazema e eu, estamos enamorando  
Vou aproveitar  
Enquanto a paixão durar

[Pois, quando nos conhecermos a fundo  
Talvez ela não resista]

Não vou lhe antecipar  
Sobre as densidades que aqui habitam

Com a convivência, você vai desvendar  
É melhor que descubra por conta  
Não quero te assustar

Até lá, vou te cuidar

Te quero forte  
Para que você suporte  
A demanda que de mim emana

Algumas feridas, mesmo tratadas  
Ainda sangram quando tocadas  
sem gentileza

Sabe como é,  
A pele quando ferida se regenera  
Progride  
É embalagem.

A alma, se degenera  
Regride  
Paralisa  
É cerne.

Recuperar a alma  
não é como recuperar a pele

É o contrário,  
porque não está à mostra  
E cada um sabe do somatório  
de cicatrizes que carrega

Saber das marcas  
é consciência

E isso serve  
Para que possamos decidir  
Sobre como lidar  
Sobre o que carregar adiante

Se a bagagem é leve ou pesada,  
Podemos escolher  
o que seguir a levar

Nossa bagagem é a gente quem faz.

Pra trás, nada se muda  
A passagem do passado  
Passa com pressa

Mas se repete logo ali  
Na próxima esquina da vida  
Quando no presente  
a poeira é empurrada para debaixo do tapete

Quando,  
se tapa o sol com a peneira

Quando o fingimento prevalece  
Quando a cegueira moral vence

Quem muito engole sapo  
acaba coaxando

não tem como des-ver o que está visto  
não tem como des-sentir o que foi sentido.

O presente é um presente  
Tem que receber de frente  
e encarar de pé

O presente é um presente  
a ser vivido, pensado e sentido

Uma transição de Era está em curso  
somos fruto de tudo que nos trouxe até aqui

Urge que pensemos sobre  
o modo de vida da nossa existência  
Do individual, ao social  
sob pena de extinção da própria espécie  
humana.

Uma forma de lidar com o passado  
é viver o presente  
Encarando tudo que lhe vem à mente  
É o tudo no nada

O Ser

Já começou

Perversos,

não se convertem com versos

Mudança,

não se faz estagnada

estacionada, paralisada

Quem conseguir se movimentar

a partir do seu lugar

em pleno exercício

de todos os seus sentidos

do corpo e da mente

seguramente

terá pela frente

um mundo transformado

nem que seja o seu mundo  
universo singular

o que não é pouco  
porque por algum lugar  
a mudança há de começar...

que seja por si.

Do passado, presente e futuro

A pandemia é um encontro

Do que já era, ainda é e um dia será

O passado vem para nos lembrar

Sobre tudo o que deixamos passar sem pensar

Empurramos para baixo do tapete

Tapamos o sol com a peneira

Fingimos aceitar

Somos, afinal, fruto de tudo que nos trouxe até  
aqui

Deste pacto civilizatório predatório

Colonizador, capitalista

A próxima pandemia já está anunciada

Caso a relação com a natureza

não seja transformada

Porque esta doença só vai passar  
Quando a gente mudar

A emergência ecológica  
Não é mais mera retórica

Trata-se de uma saída  
Para este modelo onde a vida  
Não seja apenas contabilizada  
Mas sobretudo, e necessariamente  
Seja Sagrada!

Por um  
Novo Pacto Ecocivilizatório.

A mudança precisa começar agora,  
E de dentro para fora

O preço que se perde  
É o mesmo que se ganha

Nas relações entre o grande capital,  
só tem ganha-ganha

Clubinho de carta marcada  
Para cada porta por onde saí  
Há outra sinalizando a nova entrada

O preço está saindo caro  
E está sendo pago  
com o que há de mais sagrado:  
com milhares de vidas humanas.

De Mama África a Pachamama  
Dos africanos aos latino-americanos  
Todos cultivam e cuidam da Terra  
e tudo que nela habita

Na roda viva do grande capital  
Cada um paga com o que tem

Todos pagam com a vida  
Mas uns países pagam mais que outros

Os mais pobres morrem mais.

Passar é uma ação do tempo

Mudar é a ação dos homens

Que se propõem a não repetir

Os padrões predatórios que nos fizeram

Chegar até aqui

Repensar

Pensar de novo

Como chegamos até aqui?

Que relação foi essa

Que estabelecemos com a natureza

Que estabelecemos entre nós, seres humanos

E como podemos começar tudo de novo?

## A vida vai triunfar

Semear

Semear a cura

Semeadura

Ego

Camada dura

Impermeável

Nada que for amável

Se cria

Muito menos

Perdura

O silêncio é mal assombrado

E a solidão, uma péssima companhia

Será?

(Re)pensar sobre si

É puro sofrimento

Mas

Existe um sentido para o sofrimento

Crescer dói...

A semente quando brota

Faz força pra romper a película

O nenê quando nasce

Faz força e se aperta pra passar

Todos em busca de luz e oxigênio

O sentido de sofrer

é expandir

## A sete palmos

A sete palmos  
estamos todos de olho  
na vala comum  
o Espírito é um  
que nos olha de volta  
na foto área do drone  
O Grande Olho do Universo

## O tempo cura

A cura não está pronta

É preciso buscá-la

A passagem do tempo

Por si só

Não cura nada

É falso que o tempo cura tudo

“Deixar passar”

não é cura

É medo de olhar

para o que foi feito

É hipocrisia

É uma mentira que contamos pra nós mesmos

porque precisamos fingir que somos capazes de esquecer

o que nos afeta negativamente.

Mas no fundo, sabemos que vira e mexe e tudo volta à tona.

Pensamento recorrente que nos visita enquanto lavamos a louça, tomando banho, tentamos dormir depois de um dia cheio...

Não é verdade que “tudo passa”

Não passa porque logo ali  
se repete

Se repete em nossos pensamentos

Se repete no dia a dia

Na rotina mecânica e automática onde pouco refletimos sobre o que estamos fazendo.

Apenas fazemos, não pensamos, não questionamos, e justamente por isso, se repete.

A cura só vem com a passagem do tempo  
quando somos capazes de aprender com ele

Quando produzimos conhecimentos sobre si,  
sobre os outros e sobre nós

A cura vem da consciência  
não do fingimento

A cura vem da busca  
Da vontade pessoal  
de ser curada

Cura é decisão consciente

É ato de bravura  
De extrema coragem  
Colocar-se para a cura  
Assumir essa busca  
Que é dolorida  
Que tem que mexer.

Estamos presos num tempo que não é o nosso.

Eu sou lenta

Se pudesse, seria mais.

O tempo é escasso

E as pessoas

ansiosas

Não sei

Quem veio antes

Ou depois

Só sei que o futuro é grande

Porém,

o tempo

é curto

Não é sobre quantidade

É sobre qualidade

Ainda que se tenha todo o tempo do mundo  
Se não viver o presente  
vai colher sensação de tempo perdido

Rememorar o passado em círculos  
como moinhos de memórias mórbidas  
nos impede de viver o presente

Antecipar problemas  
Criar crises onde não há  
nos impede de viver o presente

Não é sobre quantidade de minutos ou horas  
É sobre aproveitar o tempo de forma diferente.

# Devoção

Devoção

Culto

Cultuar

Devoção honesta

Que se faz com o coração aberto

E as chagas expostas

Sem medo de julgamento

Só abertura

Pra se mostrar

E receber

Se mostrar frágil, falho

A reza é um lugar seguro

para sermos humanos

Reza é momento de reflexão

Agradecimento e perdão

É humildade e validação

Se erramos hoje

Podemos corrigir amanhã

Se estamos conscientes

Se praticamos a atenção

O espírito de presença

Agimos diferente

Isso é viver o presente

É simplesmente estar aqui

E a sensação que dá

É de plenitude

Viver pleno

Viver puro

Essencialmente

Leve

Tá tudo aí dentro

Volta

Respira

Limpa

que a cura vem

Carregamos muitas coisas dos quais não precisamos

Viver pleno

É amar pleno

Um sentimento que

As vezes se esconde

Fica no fundo da gaveta

Dependendo do que entulhamos nos vazios da  
nossa alma

O resgate desse amor essencial

Desse amor vital

Origem da vida

Dá trabalho

É trabalho necessário  
porque o amor próprio  
quando encontrado  
se expande

vai além  
vira força  
potência  
dá vontade de  
compartilhar

toda vez que entro em estado de devoção  
é esse o amor a que recorro  
porque dele não tenho dúvidas,  
nele eu confio plenamente

recorro a um amor que eu sei que amplia  
que cresce  
que pode ser dividido  
multiplicado

e, sobretudo,  
pode curar

quando escrevo rezas  
são as palavras que deixo vir  
nos momentos de devoção  
onde me abro pra sentir  
e pra trocar  
sentimentos sagrados

## Encontro

O encontro  
com a minha natureza selvagem  
é um lugar do qual sempre tento voltar

Transitar entre dois mundos  
o material e o espiritual  
ainda é estranho pra mim

O encontro com a nossa natureza  
O despertar, o transcender a matéria  
É responsabilidade, não se brinca.

Sagrado é sagrado.

Viver pleno  
Exige honestidade

Não se vive pleno  
Fingindo que está bem

Não se vive pleno  
Apegado ao passado  
Não se vive pleno  
Antecipando o que virá

## Plenitude

Alcançar a plenitude é trabalho

Plenitude não é dádiva divina

Plenitude

Serenidade

Segurança

São coisas que se conquistam

Não caem do céu

não brotam em árvores

E não têm receita pronta

Tem pistas

Estão no caminho

Tem que observar

Estar ali, atento a cada passo

Buscar realizar-se como pessoa

É uma decisão

Desenvolver-se como ser humano

É uma escolha

Nem por isso fácil

As jornadas de busca sobre si

São sinuosas

Íngremes

Mas valem a pena

Tanto quanto uma trilha na montanha

Você vai no fundo do poço

E aprende alguma coisa

## Volta e segue

Volta e segue

Alcança o cume

Contempla a vista

E desfruta a sensação de saber que é capaz

Por isso se superar é tão satisfatório

Se conhecer é se superar

É potente encontrar-se

[...]

Passamos uma vida inteira ouvindo coisas sobre nós

Somos o que nos disseram pra ser

O que disseram que somos

Aventurar-se em busca de si é atravessar tudo isso

Afastar da frente o que não é nosso

Largar o que não nos pertence

Isso faz a jornada mais leve também.

## **Benzimento**

Benzimento é um bem dizer.

Que combina palavras com ervas

Amuletos e elementos

De acordo com as fases da lua e das estações.

## Mulher de fases

*Uma reza inventada, criada com  
propósitos honestos, tem tanto va-  
lor quanto uma reza decorada.*

**Janaína Ott**

Lua Nova

Abre caminhos

Louro combina bem nessa lógica

Porque limpa, libera passagem

Lua Crescente

é tipo Biotônico Fontoura

serve pra abrir o apetite

pra próxima fase

Daí sim, na Lua Cheia

É força

É o treino suado

Que fortifica, tonifica

Na Crescente pode usar um alecrim  
Que ajuda na concentração  
Na Cheia se joga no manjeriço  
Autoestima, alto astral, pura exaltação

Exauriu, descansa

Próxima fase

Lua Minguante  
Como o nome sugere  
Míngua

Verrugas, cistos, miomas  
Maus hábitos e  
Maus políticos  
Vai tudo na Minguante

Pra plantio, a lógica é sementes  
cujo desenvolvimento são na terra  
Cenoura, beterraba, cebola

[...]

Acho que até quis ser benzedeira  
Apostar no rolê espiritual

Mas parei na primeira etapa  
de preparação da benzedeira

A etapa da auto cura

Hoje me contento com o que aprendi  
Tem sido suficiente pra mim

O que aprendi e pratiquei  
curou a mim  
e quase tudo a que me propus  
a curar no meu entorno

As vezes benzo minha filha

As vezes benzo alguém que me pede

E está bom assim

Nem toda jornada

Termina no fim

É certo que não temos o controle do tempo  
Mas podemos usá-lo a nosso favor  
Podemos funcionar na sua lógica  
Na lógica natural das coisas

Dar tempo ao tempo  
Não significa deixar passar  
Significa permitir um intervalo pra pensar  
Observar e retomar

Isso não é controle  
É saber lidar  
É sabedoria

[...]

Esse tempo  
é investimento.

É qualidade de presença.

É estado de espírito no presente.

É atenção consciente.

Por isso,

Não nos falta tempo

Nos falta qualidade

[...]

A questão não é o tempo

Se tem pouco ou muito

A questão é como

Como vivemos o tempo

Porque o tempo está aí

Acima e maior que nós

[Porque a terra gira independente da nossa vontade

E por mais que quiséssemos

Ele não gira em torno de nós.]

Ele não é nosso  
Nem poderá ser

Dominar o tempo  
Não é possuí-lo

Dominar o tempo  
é entender sua importância  
sua supremacia  
e respeitá-lo.

É, ao entender  
Funcionar junto  
A favor  
Movimentar-se junto

Como dois aliados  
Lado a lado

Usar o tempo a favor  
É respirar

Entre uma frase e outra

É debrear

Deixar em *stand by*

Em banho maria

É jogar a isca

E

Esperar

É dar o espaço

Só pra

Observar.



MINISTÉRIO DA  
CULTURA

GOVERNO FEDERAL  
**BRASIL**  
UNIÃO E RECONSTRUÇÃO



ISBN 978-65-86008-39-5



9 786586 008395 >