

Graciliano Tolentino

Os

5

Passos



para o AMOR!

Conquiste seu AMOR com o desabrochar dos Sentidos...

Graciliano Tolentino

OS 5 PASSOS para o AMOR!

OS 5 PASSOS para o AMOR!

À minha mãe que sempre utilizou de seus meios disponíveis para incentivar meus sonhos, à meu pai que me ensinou o valor do amor e das letras, à Mileva que me devolveu a vida com seus olhos brilhantes, à Éric que me inspirou a fazer, e às MINHAS FILHAS Dhandara e Zaphyrah, a RAZÃO DE MEU CORAÇÃO AINDA BATER...

Agradeço, especialmente, à minha mãe e à Daniele Mileva, as grandes musas inspiradoras de todo o amor que ainda é permitido bater no meu peito.

Minha mãe, que há duas gerações dos Tolentinos (Meu pai e eu), vem nos dando motivos, razões e exemplos para amar, cuidar e respeitar, afinal, não existe amor sem respeito.

E à Mileva que pelo amor que me tem, trouxe-me de volta da escuridão e deu-me, novamente, uma razão pra viver.

OS 5 PASSOS para o AMOR!

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	5
1	1º PASSO para o AMOR - PALADAR
	10
2	2º PASSO para o AMOR - AUDIÇÃO
	23
3	3º PASSO para o AMOR -
	OLFATO..... 34
4	4ºPASSO para o AMOR - VISÃO
	41
5	5º PASSO para o AMOR - TATO
	55

INTRODUÇÃO

A ideia de Lua de Mel nasce de uma linda tradição da Babilônia, há dois mil anos antes de Cristo, que entendia a importância da REAL FELICIDADE.

O pai da noiva oferecia hidromel ao futuro genro, para ser consumido entre os noivos durante os 30 dias logo após o casamento, para, **adocicar a vida, ajudar na harmonia e entendimento entre o novo casal.**

Para que FOSSEM FELIZES!

Na época, a contagem dos dias era feita pelo calendário lunar, daí o nome **“lua de mel”**.

A felicidade é o que todos buscamos e o que todos sonham.

Mas, o que é a felicidade? “Diga lá o que é meu irmão! [...] É a vida! É bonita e é bonita”!

Desfrutar dos prazeres da vida, de forma saudável, contínua e profunda, faz com que fiquemos felizes.

Como quando se abraça alguém amado, desfruta de uma comida deliciosa, sente um perfume maravilhoso no corpo de quem se ama, toca e é tocada, ou tocado, com maciez, leveza e carinho.

OS 5 PASSOS para o AMOR!

Quando se ama ouvindo uma música agradável, romântica e motivadora.

O sexo deve ser sempre o último objetivo a ser alcançado. Sim!

A felicidade de um casal é construída pela satisfação de todos os sentidos.

É necessário deslumbrar os olhos com boas visões, flores, tecidos, velas...

Maravilhar o paladar com manjares picantes que melhoram a circulação sanguínea e aumentam a libido.

Deliciar o ser amado com perfumes, essências, incensos!

Aliviar os pontos de tensão e estimular os pontos erógenos com mãos macias e toques carinhosos...

E uma boa música com bits suaves para harmonizar o espírito e elevar a alma!

É claro que construir a felicidade é um trabalho contínuo e diário, e, jamais deve ser posto em segundo plano, sob pena de fracassar neste objetivo.

Afinal, em nossas vidas, só FLORESCE A PLANTA QUE REGAMOS.

Quando se rega o ódio ele cresce, o desprezo, o desdém, a frieza, o descuido, o excesso de exigências, o

cansaço, as cobranças, as regras, o vedação para o mundo, a desvalorização do esforço do outro... Etc, etc, etc...

Quem já teve relacionamentos frustrados, vai entender, perfeitamente, do que estou falando.

Geralmente, as taças mais bonitas estão lá atrás dos copos de molho de tomate e requeijão, as melhores panelas estão nas caixas, as melhores roupas estão guardadas...

Os melhores perfumes são deixados para uma “ocasião especial”, os melhores vinhos estão na estante já virando vinagre.

Os melhores óleos são deixados para serem consumidos no Natal ou qualquer outro momento festivo... As palavras mais doces são ditas em datas específicas.

As flores são entregues quando já se espera por elas...

Afinal... É tudo “besteira”!

- Não tenho tempo pra isso, a vida é corrida, tenho que trabalhar, estou cansada, ou cansado, trabalhei demais, sábado tenho que fazer hora extra.

- Tenho curso de domingo, não posso!

- Com esse dinheiro tenho que abastecer a despensa!

- Amor não enche barriga!

Etc... Etc... Etc...

Olhe para a vida deste infeliz, e reflita...

OS 5 PASSOS para o AMOR!

Essa mesma pessoa que lhe diz que felicidade não existe, e que o amor é uma ilusão e que o casamento é uma prisão, é o mesmo que diz SIM a tudo que a faz infeliz, e diz NÃO a tudo que a faz feliz...

Neste livro, estou trazendo os segredos de um poeta, apaixonado pelo mundo, pelas pessoas e pela felicidade de viver.

Neste livro lhe trago a fórmula para o AMOR em cinco passos, baseados nos sentidos, que vai mudar a sua vida.

Sugiro que, quem for seguir a receita, mais do que copie o passo a passo, entenda a essência do que é uma vida com amor.

E se:

Seu relacionamento está ruim, mas ainda tem esperança;

Você acabou de terminar um relacionamento e está querendo encontrar o seu par com quem vai ser feliz;

Ou, simplesmente, você é aquela pessoa que nunca foi popular, tem dificuldades de se relacionar e imagina que SER FELIZ É SORTE...

Mais do que leia este livro. DEGUSTE!

Proponho A EXPERIÊNCIA DOS CINCO PASSOS para o AMOR.

Depois você me conta...

OS 5 PASSOS para o AMOR!

1º PASSO para o AMOR - PALADAR

- O amor é doce... O ciúme... É amargo!-

O amor é SENTIMENTO, então, JAMAIS pode ser pensado. Obviamente, precisa ser SENTIDO.

Parece obvio demais, e realmente é, porém, pelo fato de raciocinarmos tanto, acabamos deixando de lado os sentimentos e começamos a pensar na VIDA REAL.

Mas... E o amor, então, é IRREAL? A felicidade então, também é irreal?

O problema é que a maioria das pessoas trocou o amor por um compromisso. O sentimento pelo formalismo, os risos pelos gritos... Etc...

Existem muitos momentos bonitos da vida de Jesus Cristo, mas, o mais retratado é A SANTA CEIA!

Jesus Cristo era tão divino e tão inteligente, que quando quis ser ouvido de verdade, logo antecedendo sua paixão e ressurreição reuniu os apóstolos em torno DE UMA MESA.

O alimento faz as pessoas ficarem felizes, por natureza. A sensação de estômago repleto, por si só é confortante, mesmo que a comida não seja lá essas coisas...

Mas... Calma...

Tudo precisa ser feito da forma correta.

Desfrutar de verdadeiros manjares, para a maioria das pessoas, e é por isso que são infelizes, é tido como algo inalcançável, caro, “coisa de rico”, como costumam dizer.

No início dos relacionamentos os namorados costumam ir comer fora, irem a churrascarias, restaurantes, lanchonetes e já vão com o peso na consciência e voltam piores!

Por que? Porque a pessoa sabe que vai gastar uma grana que poderia ser utilizada em coisas que são julgadas “mais importantes”, porém, o intuito de atrair sexualmente aquela pessoa para seu domínio coloca este ponto como um investimento.

Que logo vai deixar de existir... Afinal, logo vêm os filhos, as despesas, a falta de tempo...

- Vamos curtir o namoro!

E no pensamento:

- O resto da vida é de conformismo mesmo...

E este ponto deixa de ser valorizado.

Eu vejo os casais fazerem isso corriqueiramente e gastando centenas de reais em restaurantes ou lanchonetes que, simplesmente, não prestam.

OS 5 PASSOS para o AMOR!

Um passeio desses pode até ser divertido, porém, romântico... Tenho minhas dúvidas.

E vou dizer o porquê:

Começa pela crença sobre uma falsa necessidade de sentir-se aceito em determinado ambiente.

É toda uma preparação!

Os homens, fazem a barba, vestem-se, procuram a melhor roupa que têm no armário, que mesmo deixando-o desconfortável, precisa usar.

Aí preocupa-se com o dinheiro da gasolina, ou do táxi, ou do ônibus.

O trânsito que o estressa, o colega de viagem no ônibus que faz barulho, ou mesmo ir em pé.

O salto alto que impede de ficar à vontade, o vestido que lhe tira os movimentos, a maquiagem que não pode borrar.

Os olhares das outras mulheres e homens julgando uns aos outros em uma competição para demonstrar um para o outro **QUEM PARECE SER MAIS FELIZ E ATRATIVO.**

Esse, definitivamente, é um caminho, pouco ou nada produtivo.

A menos que você seja um multimilionário que pode gastar a vontade com essas coisas e se pareça, realmente, com o Cristian Grey!

Com vinte reais é possível fazer um maravilhoso jantar romântico.

E seja você, mulher ou homem.

É que é muito mais agradável, produtivo e confortante, seja você, rico, classe média, ou pobre.

E eu digo o porquê:

A comida do restaurante é padronizada. O sabor é padronizado. Não se sente o cheiro da comida sendo produzida.

E a primeira sensação de prazer que o alimento nos traz, é o cheiro do alimento, que nos dá aquela felicidade!

Aquela ansiedade de que a comida fique pronta!

A boca salivando, os olhos brilhando, o coração palpitando de imaginar aquela comida maravilhosa na boca, algo que esse alguém NUNCA PROVOU!

E nem provaria, foi você quem fez!

Eu mesmo, adoro cozinhar com óleo de côco!

Além de ser o mais saudável, é o mais saboroso, mais cheiroso e mais bonito óleo que eu já vi na vida!

É simplesmente fantástico!

OS 5 PASSOS para o AMOR!

Amigas e amigos, quando estou cozinhando, dizem que da esquina conseguem sentir o cheiro da minha comida.

Existem temperos para tudo que se puder imaginar.

Para alegrar, para relaxar, para excitar, para tranquilizar, para desinflamar... Outros com efeito analgésico, e alguns até alucinógenos!

Os temperos são a essência da culinária. Uma comida apimentada sempre faz as pessoas ficarem mais quentes, logo, mais alegres, eufóricas e excitadas.

Uma comida saborosa é o primeiro elemento para uma boa conversa, que, com certeza, combinada com os outros elementos de uma vida com amor, vai transformar sua experiência de amor, em uma experiência de sucesso.

Ahhh... Mas eu não sei cozinhar!

Você tem apenas duas opções querida, ou querido... Aprender, para ser feliz, ou, continuar como está.

Quer uma dica? Comece cozinhando coisas básicas, como arroz, feijão, e ovos.

Ovos? Sim... Ovos!

Eu sei... Você já pensou naquele ovo fedorento, frito no “óleo diesel” (chamo assim porque o óleo de soja foi inventado pra ser, pasmem, COMBUSTÍVEL PARA TANQUE DE GUERRA).

Na segunda guerra mundial, no meio do campo de batalha, os soldados não tinham tempo de derreter a banha de porco para cozinhar, então, abriam o tanque, pegavam ÓLEO DE SOJA e cozinhavam o que precisavam.

Então querido, realmente, dentro destes termos, fica difícil você imaginar que alguém vai se encantar pela sua comida, se você a faz com VENENO.

Ou então, aquela coisa terrível que chamam de MARGARINA. Que é quase uma tinta de parede, não fosse o corante e o aromatizante.

Esta substância terrível foi criada para engordar perus. Aí, quando os perus começaram a morrer, resolveram colocar um corante e um aromatizante e vender para os HUMANOS.

Acho que isso foi bastante inteligente... Os perus não podem comer margarina... Mas, A PESSOA QUE VOCÊ DIZ QUE AMA, SIM!

Agora, pensemos em fazer um ovo desceite, pra você que não sabe cozinhar, aprenda a fazer:

Simples... Uma colher de MANTEIGA DE GARRAFA em uma panela antiaderente.

Deixe a manteiga começar a borbulhar.

Com o fogo alto, quebre os ovos e coloque-os na panela com cuidado para manter as gemas inteiras.

OS 5 PASSOS para o AMOR!

Coloque Sal do Himalaia a gosto.

Tampe a panela e deixe o fogo alto.

Quando o ovo estiver quase frito, porém, com as gemas ainda moles, abra a tampa, jogue orégano a gosto e tampe.

Desligue o fogo.

Depois de cinco segundos, sirva.

Isso é um ovo frito!

Tenho certeza que já ficaram com água na boca!

Então comece por aí.

Conforme for praticando, vai descobrindo seus próprios temperos, seu próprio toque, seu próprio gosto, vai conhecendo culinárias diferentes, culturas diferentes.

Até sua conversa fica mais agradável!

E, principalmente se você for homem. Como vivemos em uma sociedade machista, que entende que os afazeres domésticos são atividades inferiores destinadas para mulheres.

Isso é algo que minha ascendência italiana colaborou bastante comigo. O gosto pela culinária!

E, de fato... Aquela mulher que já está cansada, terrivelmente frustrada, e, por que não dizer TRAUMATIZADA com o fato de cozinhar todos os dias e quase não sentir o prazer da comida.

E o pior, cozinhar por obrigação! É servida com o melhor dos jantares que ela já provou na vida, em um ambiente aconchegante, longe dos olhares críticos das “amigas”.

Acompanhado de uma boa bebida de sua preferência, pode ser um vinho, uma cerveja, um suco, ou qualquer outra coisa, velas, incensos, música... Sentiu?

E também serve do lado oposto.

O sujeito fica o dia inteiro no mundo. Estressado, correndo, gritando, passando nervoso, os olhos ardendo da poluição, a pele esturricando no sol...

A cabeça gelando no ar condicionado, o despertador que não lhe deixa farrear, o domingo do futebol que não chega logo...

Chega à casa de seu amor, ou paquera, ou pretendente, ou amiga que quer ser mais que isso... Enfim... Existe uma miríade de formas de amor!

E tem um jantar maravilhoso assim...

É diferente de imaginar que se pega o outro pela barriga.

QUANDO SE DÁ COMIDA A ALGUÉM, SE DEMONSTRA O QUANTO ELA É IMPORTANTE PRA VOCÊ.

OS 5 PASSOS para o AMOR!

Então... Quer começar uma conversa com alguém que você quer conquistar e não sabe por onde começar?

Descubra o que ela ou ele gostam de comer e lhe dê de presente de vez em quando... É por isso que eu elegi o paladar como O PRIMEIRO PASSO para o AMOR.

Fazia pouco tempo que havia a conhecido. Mas já há muito que a via naquele mesmo vagão, no mesmo horário, todos os dias.

Desconhecia qualquer coisa a respeito dela, eu sei que seus olhos estavam sempre entristecidos e focados na tela daquele celular.

Tanta gente ao redor, e ela ali, sentindo-se sozinha.

Eu sempre fui muito tímido, conversar com alguém assim, que não conheço, pra mim, sempre foi algo terrivelmente difícil.

Era pensar em falar com ela, meu corpo todo já se tremia, o coração acelerava e a voz não saía.

Eu tinha certeza de que ia falar besteira. Não tinha assunto nenhum!

Mas eu precisava falar com ela, eu precisava saber o que entristecia aqueles olhos lindos.

Eu já ouvi aquela voz doce dela. Porém, apenas uma vez. E foi muito rápido.

- Moço! Me dá um chocolate, por favor!

Ela disse ao "marreteiro" que estava vendendo "Prestígios" no trem.

Pagou, pegou o chocolate, e passou a saborear bem devagar...

Eu vi que a expressão facial dela, naquele momento, transformou-se COMPLETAMENTE.

O sofrimento, ao menos, durante os instantes em que ela estava degustando aquele chocolate, desapareceu de seus olhos. Apesar de ser perceptível que a dor continuava presente.

Fiquei com aquela cena na mente.

Aquela menina, linda, de olhos tristes, chegou a sorrir quando deu a primeira mordida naquele chocolate que tinha custado apenas um real.

Dias a fio, ela entrava no mesmo vagão, na mesma estação, no mesmo horário.

E eu até já sabia os dias que ela comprava os chocolates.

Sempre próximo do quinto dia útil.

OS 5 PASSOS para o AMOR!

Acho que ela esperava o pagamento pra comprar chocolates no trem.

Eu morava ao lado de uma doceria perto do Centro de Rio Grande da Serra.

Comprei uma caixa de Prestígios. Parecia ser o favorito dela.

Passei a aguardá-la todos os dias com um, na estação Tamandateí, que era onde ela embarcava, com chocolate na mochila.

Guardava-o, o dia inteiro, na geladeira, do refeitório do meu trabalho, pra que ele chegasse perfeito pra ela.

Eu entrava antes dela. Na estação Brás e íamos juntos até Ribeirão Pires, que era onde ela descia.

Naquele dia, eu estava terrivelmente eufórico.

- Como vou fazer isso?

As minhas mãos suavam como se eu estivesse perto de entrar em uma arena de gladiadores.

O alto falante anunciou:

ESTAÇÃO TAMANDUATEÍ, DESEMBARQUE PELO LADO DIREITO DO TREM... AO DESEMBARCAR, CUIDADO COM O VÃO ENTRE O TREM E A PLATAFORMA.

Depois dos três apitos de praxe, a porta se abriu, e, entre aquele empurra-empurra de gente afoita, ela entra.

Não imaginava sequer o que poderia fazer com relação a isso. Nunca tinha feito isso!

Mas essa, eu não poderia deixar passar por minha vida, sem ao menos tentar!

- Talvez dê certo! - Pensei... - Talvez o coração dela esteja com a "imunidade baixa" pra cavalheirismo...

Fui andando pelo meio daquele aperto que mais parecia uma lata de sardinhas, só que mais fedorenta.

Era verão, e o rio Tamanduateí estava um nojo!

Mais o suor do povo que trabalhou o dia todo, o mal humor, os perfumes baratos, abusivos e aplicados em exagero...

Dane-se! Eu tinha que falar com ela. E fui passando.

Ela estava parada, segurada na grade que fica perto da porta do lado esquerdo do trem.

Enquanto eu me aproximava, procurava no bolso de minha mochila.

O chocolate que eu já havia guardado ali, estrategicamente para dar a ela.

OS 5 PASSOS para o AMOR!

Peguei o chocolate e me aproximei dela.

Novamente os olhares tristonhos e o rosto fixo na tela do celular. Parecia conversar no WhatsApp.

Estendi a mão direita pra ela, com o chocolate na palma.

- Não obrigado. Estou sem dinheiro.

Respondeu sem sequer tirar os olhos do celular.

- É presente. - Respondi tentando demonstrar segurança, e mantive minha mão estendida.

Ela levantou os olhos, que agora já não eram mais de tristeza, e sim... De curiosidade.

2º PASSO para o AMOR - AUDIÇÃO

-Escute o tempo e sorria pra mim por toda a vida-

Brigitte Bardot

Todas as pessoas sentem dores, e, por um motivo ou outro, sofrem.

O problema dos outros dificilmente torna-se nosso problema, justamente por falta de empatia.

Sim, falta de empatia em uma sociedade criada para o consumo que quer te convencer que sua felicidade está em uma caixa de cervejas, um sapato novo, um iPhone do bom, um carro importado, ou qualquer coisa que seja possível comprar pela internet.

Mas aí, depois que você passou o dia inteiro ignorando os sentimentos alheios durante todo o seu trajeto para o trabalho, e, depois pra casa, esse comportamento se tornou automático.

Então fica difícil compreender:

- Ai amor... Foi tão difícil hoje pra mim, você nem sabe, senti tanto sua falta aqui...

- É... Mas alguém tem de trabalhar né?

- Ai amor... Minha mãe está tão doente...

OS 5 PASSOS para o AMOR!

- Pelo o menos daqui uns dias tem motivo pra comemorar!

E acontece da forma inversa também:

- Ai amor... Hoje lá no escritório foi terrível, o meu chefe me encheu o saco, estou cansado, o trem estava uma droga, o trânsito todo parado... Documento que só...

- Ai fulano, para de reclamar, todo dia você só reclama! Vai, come aí e vai tomar um banho que você esquece!

- Putz... To sem um real pra tomar uma dose!

- Ai! Pára de reclamar! Quer cachaça pra que? O armário está cheio de comida!

As pessoas detestam sentir-se carregadas. Até mesmo as mais preguiçosas, elas querem algo delas. Então, quando alguém vem falar algo pra ti, não precisa resolver o problema dela. **BASTA OUVIR!**

Deixe a pessoa falar, falar, falar, falar, falar...

Se abstenha de fazer qualquer crítica, por mais que você imagine que exista uma tal de “CRÍTICA CONSTRUTIVA”.

Nenhuma crítica é construtiva. Toda crítica é deprimente!

SUGESTÕES DE SUCESSO são construtivas!

ELOGIOS VERDADEIROS são engrandecedores!

RECONHECIMENTO JUSTO é recebido com alegria!

Então, queridas e queridos... ESCUTEM
PACIENTEMENTE!

Depois, FALEM COM CARINHO...

Parece simples né? Mas é mesmo!

As palavras têm força, elas são a nossa comunicação
suprema com o universo e com a força divina.

E as palavras têm força, tanto para um lado, quanto
para o outro.

Certa feita eu estava em uma missa e o padre levantou
um papel em branco e perguntou ao público:

- O que vocês estão vendo em minha mão?

Ouviu-se de diversas formas diferentes, mas todos
responderam que viam UMA FOLHA EM BRANCO.

O padre, ao obter a resposta, fez um ponto no meio da
folha, com um diâmetro de mais ou menos três centímetros.

Voltou para o público e perguntou:

- E agora, o que vocês estão vendo?

A resposta também foi unânime no sentido de dizer:

- Um ponto!

O padre prosseguiu com sua explanação:

- Esse é o problema do ser humano. Tem uma folha
inteira em branco, e, o indivíduo vê, justamente, O PONTO!

OS 5 PASSOS para o AMOR!

Então, se tem tantas maravilhas na pessoa amada, o cheiro, o toque, o jeito, a voz, o sorriso, a alegria, o cuidado, a devoção...

Pra que demônios você vai olhar logo o DEFEITO?

Pra arrumar briga? É... E depois ficar triste e sozinho!

Eu costumo dizer às pessoas que imaginam ter defeitos que estes são meras PECULIARIDADES.

O SER AMADO É COMO UMA FLOR... PERFEITO EM SUAS IMPERFEIÇÕES!

Basicamente, isto.

Isto deve ser um exercício diário. Escute, converse, diga coisas agradáveis, apenas dê força, não precisa apresentar a solução se não a tiver.

Depois que tudo se acalmar, ela, por si própria, vai encontrar a solução e as coisas vão voltar ao normal.

Mas aquele momento ali, é o momento em que ele ou ela, precisam ouvir seu tom de voz acalmando. Apenas isto.

Eu gosto muito de música e poesia, como escrevo, toco violão e canto, costumo declamar e cantar para o meu amor.

É impressionante a transformação que isso causa na pessoa que está entristecida.

Tem uma que eu escrevi faz pouco tempo que gosto muito por ser muito simples:

O CALOR DE TEU CORPO

- Soneto do dia 29-03-2019 -

O tom de moreno numa pele sem igual
Que compõe o misterioso segredo
De tudo que por fim desfez-se em medo
Desta magia que começa a ser real

Lindas auréolas escuras... Fartos seios
Nos quais me escondo no calor da noite
E sacio todos meus belos anseios

Linda preta, flor de meus encantos vorazes
Nas quais me perderia nas noites ébrias
Desta que de me enlouquecer são capazes

E me perder no teu cheiro e neste calor
Nas pernas macias... Entre tantas curvas
Não abrandam devaneios... Frio... Mil chuvas!
Despejar dentro de ti todo o meu amor...

Graciliano Tolentino

A música surte um efeito maravilhoso, que vai muito além do que a poesia consegue alcançar.

Apesar de a poesia, pra ser boa, ter de ir além do inteligível e conseguir de fato, pegar a pessoa pela nuca, pelo estômago e pela espinha...

OS 5 PASSOS para o AMOR!

A música tem uma peculiaridade única:

O TEMPO MUSICAL.

Parece que é pouco ou nada importante, e, muitos agora devem estar se perguntando o porquê de eu dizer isso.

Ocorre é que a compreensão de tempo musical, nasce, justamente, das batidas do coração!

E que o coração acompanha o tempo musical, e é levado a sentir exatamente o que o campo harmônico está propondo.

Se a escala é em “tom maior”, a pessoa será elevada a um estado de espírito superior.

Se a escala é em “tom menor”, a pessoa será conduzida para um estado de espírito que passa pela tristeza e pela reflexão.

Em conjunto com a poesia, que é a letra da música, toda essa trama tem o poder de modificar o estado de humor da pessoa.

Todos os dias, agora, a gente conversava, ela parecia ser calada. Mas percebi que era só medo.

Ela já esperava o vagão parar e vinha com os olhos me procurando, enquanto eu a procurava também.

E nossos olhos sorriam quando se encontravam naquele vagão, que já nem era mais fedorento.

Ela trabalhava ali naquele shopping, de vendedora de sapatos.

Passava boa parte da viagem reclamando do quanto sofria naquela loja, o calor que fazia lá, nesta época do ano, e o fato de a dona da loja não colocar sequer um ventilador.

Ela estava sempre com os olhos fundos. Demonstrava um cansaço interminável.

Eu levava chocolates pra ela, ela sorria, e enquanto ia mastigando o chocolate, ia me contando o dia dela.

Ela contava com tantos detalhes, cada coisa que acontecia, que eu me sentia mais perto dela.

Era como se eu tivesse feito parte do dia dela por completo.

E, por algum motivo, percebia que ela se sentia feliz por poder falar, falar, falar e falar sem ser censurada por nada.

Depois de pelo o menos uns trinta minutos falando, apressadamente, acredito que devido ao stress e à pressa de poder falar e aproveitar a curta viagem de quarenta minutos até Ribeirão Pires.

Aí, quando ia chegando em Mauá, mais ou menos, ela suspirava e dava um sorriso leve.

OS 5 PASSOS para o AMOR!

Olhava pra mim, e dizia sorrindo:

- Obrigado por meu ouvir... Nem sei como você me suporta!

- É sempre um prazer ouvir sua voz. - Eu respondia. - E, se posso fazer bem a você desta forma, fico feliz em poder lhe fazer sorrir.

Teve um dia que eu apresentei a ela uma música que ela já conhecia, mas nunca tinha ouvido a tradução.

Three Little Birds, do Bob.

Eu tinha um fone de ouvidos maravilhoso que havia comprado na Santa Ifigênia, o usava para estudar música.

Aqueles que apoiam toda a cabeça, que chamam de "headphone". Com um bom protetor auricular e uma altíssima definição de som.

O meu celular, que a muito custo consegui comprar e terminei de pagar faz uns três meses, é um iPhone 10, com uma definição de áudio MA-RA-VI-LHO-SA!

- Eu tenho algo diferente pra lhe mostrar hoje.

Ela olhou para mim com cara de curiosa e perguntou:

- O que é?

Eu sorri misteriosamente e respondi:

- Você já vai saber, mas, garanto que você vai gostar. Quer ver?

-Sim! - Ela respondeu com animação.

Então tirei o fone do pescoço e coloquei nos ouvidos dela.

Dei o play no som. Quando começou a tocar ela falou quase gritando:

- EU CONHEÇO ESSA MÚSICA! ELA É DO BOB MARLEY, MAS EU NÃO CONHECIA ESSA VERSÃO! É O GIL?

O vagão inteiro parou para olhar para ela com cara de reprovação. Eu, apenas ria.

Fiz sinal com a mão para que ela falasse mais baixo. Ela fez sinal de que entendeu, com a cabeça, fez uma carinha de constrangimento, deu de ombros e continuou a ouvir o som.

Percebi que ela tinha vontade de dançar. Mas, sem espaço, apenas mexia o que podia, o pescoço. E ainda assim, dançava lindamente...

- Terminou. - Falou, tirando o fone do ouvido e me devolvendo.

- E aí, gostou?

- Então, como eu já lhe disse, eu sempre gostei dessa música, mas não conhecia a versão do Gil. Ele fez um negócio legal transformando esse raggae em xote.

OS 5 PASSOS para o AMOR!

- Realmente, ficou fantástico!- Eu respondi.

- Mas me diz. Por que foi que você me mostrou essa música? O que ela quer dizer?

Ela se interessou pelo som! Que maravilha! Muito mais em comum do que eu, qualquer dia, imaginei.

- A música se chama Three Little Birds. Que pode se traduzir como Três Passarinhos.

Prossigui:

O refrão dela diz, basicamente:

Não se preocupe com nada
Porque cada pequena coisa
Vai ficar bem

- Nossa! Que lindo!

Os olhinhos dela estavam brilhando.

Parecia que meu amor havia conseguido deportar a tristeza que estava instalada clandestinamente naquelas jóias que brilhavam tão lindamente...

3º PASSO para o AMOR - OLFATO

Simplesmente as rosas exalam

O perfume que roubam de tí...

-Cartola-

O olfato é algo extremamente importante para os seres vivos de uma forma geral.

Isso, porque é pelo olfato que detectamos uma série de coisas, como por exemplo, se a comida está boa para ser ingerida.

É como o bebê identifica a presença da mãe.

O cheiro bom nos dá prazer, os maus odores nos causam náuseas, incômodos, dores, sofrimentos.

Feridas infeccionadas fedem horrores, animais mortos exalam maus odores terríveis.

A limpeza traz um cheiro maravilhoso.

A sujeira fede e oprime.

O cheiro é muito importante para qualquer relação também.

Para a comida o cheiro é importante, como já conversamos, ele desperta o apetite.

Para a audição, o olfato também é importante. Ninguém suporta conversar de muito perto com alguém que esteja com um terrível mau-hálito.

A mãe cheira com frequência, o bebê pra saber se ele está limpo.

OS 5 PASSOS para o AMOR!

Também é utilizado para detectar diferentes tipos de doenças.

Para identificarmos qual planta podemos comer e etc...

O cheiro desperta emoções, sensações, prazeres, vibrações milhares.

Eu me lembro de uma paixão que tive, e que marcou minha vida por anos.

Era uma paixão louca, essas coisas de adolescente que na vida a gente só aguenta uma.

Conhecemo-nos e pouco tempo depois ela viajou para França com os pais e o irmão. Ficou um ano por lá.

Quando ela voltou, avisou-me, e, fui, prontamente, vê-la.

Percorri diversos quilômetros em alguns ônibus que eu não fazia idéia de onde iam me levar. Acho que, na época, nem celular eu usava.

Em Vargem Grande Paulista. Ela estava dando aulas de francês no Programa Escola da Família, voluntariamente.

Conversamos ao telefone, pelo orelhão. Na época ainda era bastante habitual utilizar telefone fixo.

Eu perguntei a ela se por acaso tinha trazido algum perfume francês. Afinal, chega a ser até redundante dizer que eles são FANTÁSTICOS! Ela respondeu:

- Alguns!

- Então coloque um pra mim, por favor...

- Tá bom, vou colocar um especial.

Ela me disse o nome da escola, ensinou-me como chegar, e, eu fui. Com violão nas costas, como é de praxe.

O coração palpitava a cada passo que eu dava no chão, e eu já não sabia dizer se meu coração pulava no ritmo do meu passo acelerado, ou minhas pernas que apertavam o passo pra ir no ritmo do meu coração.

Sei que cheguei diante da porta da sala na qual ela estava dando aulas.

Respirei fundo, tomei coragem e bati na porta. Ela abriu.

Sorrimos mutuamente e trocamos um abraço que já estava guardado há mais de um ano para entregar ao dono.

E eu puxei o ar com vontade, pelas narinas, pra gravar em meu subconsciente aquele cheiro maravilhoso, daquele perfume perfeito, que parecia ter sido fabricado pela própria Deusa do Amor.

Depois que nos largamos, e ficamos nos fitando envergonhados disse:

- Que cheiro magnífico! Qual o nome desse perfume?

Eu lembro que ela disse, mas só me lembrava dela mexendo os lábios e nada de o som vir à mente, quando me lembrava desta conversa.

Fazer o que? Entrei em êxtase quando a vi.

Nossa vida tomou rumos diferentes, depois disso, nunca mais nos vimos pessoalmente. Ela ficou gravada no meu coração e na minha memória.

OS 5 PASSOS para o AMOR!

Passaram-se dez anos. E eu nem lembrava-me mais desse ocorrido.

Certa feita estava saindo do trabalho, e uma das colegas estava indo para o metrô também. Era sexta-feira e eu estava indo para minha casa em Bertioga.

Ela, por sua vez, morava no Jabaquara, então, a “carona” foi bastante proveitosa.

Quando ela passou na minha frente dentro da estação da Sé, assim que nos levantamos para sair e fazer baldeação, eu senti o cheiro.

Aquele cheiro que durante muitos anos não sabia o nome, mas lembrava dele.

Meu coração apertou-se na mesma hora, todas as lembranças voltaram, todos os sentimentos, todas as dores, as alegrias, os risos, as angústias, as saudades, os abraços, o gosto do beijo dela.

A textura dos cabelos de indígena peruana que possuía, seu olhar sereno, sua voz afinada, seus livros, seus toques, seus suspiros.

Seus medos, sua vida, suas cartas... NOSSA HISTÓRIA.

E eu perguntei qual o nome daquele perfume, que, depois de dez longos anos, obteria, enfim, a resposta. E ela respondeu:

- *La vie est Belle...* – E sorriu ternamente.

Realmente, impossível haver um nome melhor para este perfume.

La vie est Belle! Ela me deu uma mensagem para a vida, que me devolveu a luz, quando eu já vivia entristecido, apenas com um cheiro que ela gravou em meu subconsciente.

O rio Tamanduateí nem me incomodava mais.
Agora, pra mim, já cheirava às rosas do perfume dela.

"La vie est belle".

Era o nome do perfume.

Eu havia comprado esse perfume de presente para uma garota que nem sabia que eu gostava dela, ainda quando estava no ensino médio.

Nunca tive coragem de presenteá-la. Então, guardei na esperança de dar a alguém especial um dia.

Parecia que esse dia tinha chegado.

Lembro-me que lavei carros por três meses para juntar dinheiro para comprar aquele perfume.

Eu ficava olhando para aquele perfume em cima de minha escrivaninha e vivia pensando:

- Um dia eu encontro a flor que vai merecer este perfume.

E ela apareceu.

OS 5 PASSOS para o AMOR!

Eu me lembro da carinha de prazer dela quando sentiu aquele cheiro pela primeira vez.

Os olhinhos dela brilharam, ela passou o perfume na mesma hora, toda animada, como se tivesse recebido o maior tesouro do mundo!

- Pra mim?

- Pra nós! Pra você se perfumar com ele e pra eu me alegrar com seu cheiro de flor...

A pele dela corou na mesma hora, os olhos ficaram ainda mais bonitos e profundos. Brilhando encantados como que perdidos.

Ela suspirou. E, pela primeira vez depois de tanto tempo vi aqueles olhinhos lindos e fundos de cansaço, brilharem tranquilos.

As conversas que eram oitenta por cento de reclamação agora quase que eram totalmente risos.

Estava feliz com tudo aquilo, mesmo sem motivos aparentes para estar.

O traslado de São Paulo até os confins do Grande ABC é deveras cansativo.

As pessoas que vêm nessas conduções estão tão cansadas da vida, que cheiram a ódio. São tão revoltadas que era perceptível a raiva que muitos ficavam dos nossos risos.

Mas eu nem ligava, pra mim, estávamos ali, minha flor e eu, eu cheirando ela e ela contando pra mim como foi o dia dela.

O dia dela agora era feliz, as pessoas más já não a abalavam mais, com o passar dos tempos, os olhinhos dela já deixaram de ser fundos.

Mesmo dormindo o mesmo tanto que dormia, agora, na cama, ela descansava, não mais fazia listas para fazer listas do que ia fazer no dia seguinte.

O dia seguinte ia chegar mesmo. Deixa ele chegar.

E ela com aquele cheiro de boca saudável, mais o suor do dia todo e aquele perfume delicioso.

Uma voz linda tagarelando para mim durante toda a viagem.

Minha flor estava feliz.

E eu, feliz por vê-la desabrochar...

OS 5 PASSOS para o AMOR!

4º PASSO para o AMOR – VISÃO

- Meu coração...

Não sei porquê...

Bate feliz...

Quando te vê! -

Píxiunguinha

Dizem que o que os olhos não vêem o coração não sente.

Então, como diria o Chaves, se alguém estiver tendo um infarto, APAGUE A LUZ!

Parece piada, mas é verdade.

Quando nos apaixonamos de forma SAUDÁVEL. Tornamo-nos luz. Plena luz.

E ver o outro é uma coisa muito importante.

Gosto de utilizar o pavão como exemplo.

Uma ave linda. Porém, mais linda ainda pelo seu exemplo de auto-estima.

O pavão possui uma plumagem única em sua calda, cujas penas podem alcançar incríveis dois metros de comprimento.

Na ponta da calda dos pavões tem uma formação arredondada chamada de “ocelos”.

Essa palavra vem do latim “oculus”, que significa olho.

Muita gente imagina que no ritual de acasalamento do pavão, o que chama a atenção da fêmea é a vibração das penas e a beleza das mesmas.

Quando, na realidade, o que faz a fêmea ser atraída, é em verdade, a confiança que ele deposita em si próprio.

Os gritos de acasalamento e a forma como ele se movimenta.

O ritual de acasalamento dos pavões foi alvo de muitos estudos científicos para que se pudesse entender o comportamento deste animal tão emblemático.

A vaidade do pavão é um algo maravilhoso a ser pensado.

Claro, existem sempre os pessimistas que ao invés de procurar aprender com a natureza, passam a utilizar justamente os defeitos de tudo para fazer comparativos pessoais.

Já ouvi muitas pessoas dizerem:

- Fulano parece um pavão, olha para cima porque os pés são feios.

Isso é mais do que uma falta de conhecimento terrível. Isso é um absurdo sem precedentes.

Quem vive olhando para baixo deixa de ver a beleza do mundo.

Os gregos antigos estudavam e escreviam muito sobre o belo.

A filosofia grega abrange todos os campos do pensamento.

É uma forma única de pensar.

OS 5 PASSOS para o AMOR!

E é importante ser refletido, pois veja:

O BELO ELEVA O ESPÍRITO, O FEIO O OPRIME!

E ainda existe essa discussão inútil a respeito do fato de o feio existir mesmo, ou é apenas uma compreensão errônea da imagem, e blá, blá, blá...

Besteira! O BELO existe e o FEIO também!

Quer um exemplo de comparação entre BELEZA E FEIURA?

Compara o Rio São Francisco com o Tietê na Capital Paulista...

Eu quero ver qual é o “cristão” que vai dizer que prefere estender uma cadeira de praia na frente do Rio Tietê na Capital Paulista.

Quando as pessoas deixam de se preocupar em buscar o que é BELO suas vidas passam a ficar, cada dia, mais infelizes.

Um dos principais motivos é o fato de as pessoas deixarem de VER o mundo à sua volta, e passarem a ficar cada vez mais introspectivas.

Assim se inicia o processo depressivo. O MUNDO PASSA A PERDER A COR.

A única obrigação que o ser humano tem na vida é SER FELIZ.

E isso passa por um processo muito simples.

VER O MUNDO!

Precisamos VER o que há de BELO no mundo. Sair de perto de coisas feias.

Pessoas de ESPÍRITO FEIO, COMPORTAMENTOS FEIOS, HÁBITOS FEIOS, que FALAM PALAVRAS FEIAS, COMEM de FORMA FEIA, se VESTEM de FORMA FEIA, CONVIVEM de MANEIRA FEIA.

E o AMOR É UM SENTIMENTO NOBRE. E sentimentos nobres não conseguem habitar em lugares feios.

Coisas simples a se fazer.

É possível vestir-se bem pagando pouco. Ser bonito não é necessariamente ser rico.

Quantos brechós você conhece, por exemplo?

Em São Paulo é possível montar um guarda roupas completo com bons ternos, sapatos, vestidos, sandálias, cachecóis, semi-joias, bons perfumes e etc, com duzentos reais.

Assim como é possível trocar as cumbucas de molho de tomate e requeijão por conjuntos de louça com menos de cem reais.

Existem outlets!

Um conjunto de copos de vidro bonitos custa menos de dez reais.

O dinheiro está curto e é impossível comprar Latex pra pintar a fachada da casa? Faça como no sertão nordestino, pinte com cal e cola. É melhor do que deixar a fachada da casa suja.

O conceito de economia familiar é diferente de mesquinharia.

É sempre necessário avaliar o custo benefício das coisas.

O aluguel é mais barato. Oquei... Onde fica a casa? Quanto tempo se gasta do trabalho até lá? O ônibus vai cheio? Você gostou

OS 5 PASSOS para o AMOR!

da casa? Seus móveis cabem nela? A vizinhança lhe agrada? Como vai ser o convívio dos seus filhos?

Viu? Aí muita gente que está lendo vai dizer:

- Mas isso é escolha que só os ricos podem fazer!

Mentira. Os ricos são ricos, porque decidem fazer essas escolhas.

É melhor pagar um pouco a mais no aluguel ou perder os móveis para o mofo, para as traças e para a enchente? O que sai mais barato e o que você prefere viver?

Onde você gosta de beber vinho? Em potes de tomate ou em taças? O que você prefere beber? Suco natural ou de pacotinho?

É sempre o orgulho que impede as pessoas de serem felizes.

Observe:

Todos os dias as quitandas jogam quilos e quilos de comida fora porque estão fora do padrão estético de comercialização.

As pessoas torcem o nariz para essas frutas que vão para o lixo, ao invés de conversar com o dono da quitanda e pedir as frutas machucadas, saudáveis, que serão DESPERDIÇADAS, para fazer um suco.

Mas, essas mesmas pessoas vão a grandes supermercados e compram aquelas frutas já cortadas e embaladas em filme e levam pra casa como se fosse um grande achado.

Vou dizer uma coisa que muita gente não sabe, e é experiência de quem já trabalhou no varejo.

AQUILO É FRUTA ESTRAGADA!

Quando a fruta Começa a apodrecer, as gerências de diversos mercados grandes, de nome forte no mercado, mandam os funcionários cortarem a parte estragada e fatiarem a fruta para que ela seja exposta.

Porém, como sabemos, quando a fruta começa a dar sinais de estragado externamente, significa que ela já está podre por dentro.

As pessoas costumam guardar suas roupas bonitas para o que chamam de “MOMENTO ESPECIAL”.

O momento especial é sempre hoje!

A felicidade precisa ser hoje!

O café na cama precisa ser servido hoje!

As xícaras de louça precisam ser usadas para o café de hoje!

O seu melhor perfume precisa ser utilizado hoje!

Aquela comida gostosa precisa ser cozinhada hoje!

As palavras bonitas precisam ser ditas hoje!

Assim como os abraços precisam ser dados hoje!

O quarto passo para o amor tem a mesma importância que os demais, e todos têm o mesmo sentido.

Porém, a visão é o passo estético deste sentido.

Assim como para o pavão, pouco importa o tamanho de suas plumas assim como sua formosura intrínseca, para as pessoas, a coisa deve funcionar a partir da mesma lógica.

Confiança nos passos, nas ideias, nas decisões, na colocação das palavras.

OS 5 PASSOS para o AMOR!

Ouse colocar aquele chapéu que você sempre quis, mas que seus colegas, ou pessoas estranhas sempre lhe disseram ser ridículo.

Todos somos ridículos. Cada um de nós. Todos falamos groselhas, fomos indelicados, arrogantes, mal educados, usamos meias diferentes nos pés.

Todos já babamos quando falamos, peidamos no elevador, dormimos no ônibus, piscamos em reuniões, deixamos de entender alguma piada...

Todos já levamos foras horríveis, fomos chamados de “tio” por adolescentes, ou de pirralho por um adulto.

Sáimos na rua com a camisa do avesso, com o botão trocado, com a meia por cima da barra da calça...

Derrubamos café na garota que fomos dar bom dia, descemos no ponto de ônibus errado, pronunciamos alguma palavra estrangeira da forma errada...

Escrevemos palavras que conhecíamos com a grafia trocada... Etc, etc, etc!

E daí?

Quem é que nunca ligou bêbado, chorando de se acabar, para a namorada, que te deu um pé na bunda, lá pras três da madrugada?

Ahhh!

O importante é ser feliz! É olhar-se no espelho todos os dias, não para olhar para os defeitos que as pessoas dizem que você tem.

Olhar-se no espelho para ver a pessoa maravilhosa que se é,
e decidir, COMO É QUE VOCÊ QUER SE VER?

Que tal uma limpeza de pele? Um corte de cabelo novo!

Como está sua barba? Quanto tenho que emagrecer, ou,
como está ficando meu corpo? Preciso malhar? Não curto malhar...
Prefiro capoeira.

Mas, sacode esse corpo! Se olhe nu, no espelho! E sinta
orgulho de ser, exatamente, quem se é! Apenas, pense como é que
se QUER FICAR.

E deixe de dar atenção a pessoas que dizem que você quer
ser o que não é! Afinal, quem é outro pra dizer sobre SUA PRÓPRIA
ESSÊNCIA?

Tome a decisão de ser bonito, de sorrir bonito! Cuide de
suas sobrancelhas, de seu cabelo, de seu cheiro, de seu charme, de
sua postura, de seu hálito.

Veja qual a roupa que melhor se adequa ao seu corpo como
ele está agora.

Não fique esperando emagrecer para colocar uma roupa
bonita, ou ficar marombado pra colocar uma camisa regata.

Afinal, se você acredita que DEUS É PERFEITO. É incoerente
dizer que ele fez algo FEIO. Apenas é você próprio quem está
estragando essa criação maravilhosa que é VOCÊ!

E aí, quando você conseguir se olhar no espelho e sentir-se
confiante, como um pavão, a pessoa amada vai lhe enxergar.

PORQUE VOCÊ PASSOU A SE ENXERGAR.

OS 5 PASSOS para o AMOR!

Você começou a VER o que há de melhor em você, e agora, você sabe o que há de melhor em si próprio, então, agora você vai colocar na vitrine exposto.

E acredite. A pessoa que TE AMA vai ver você de verdade!

E agora... O AMOR VAI HABITAR a sua VIDA.

Tinha um vestido preto, lindo, lá no fundo do guarda-roupas. Cheirando a naftalina.

Ela olhou entusiasmada pra ele. Há quanto tempo ela queria poder usar este vestido.

- Vem cá, seu lindo! Amanhã você volta para o armário com o cheiro dele!

Tomou o vestido nas mãos com carinho, o abraçou e o cheirou. Percebeu que ele "precisava de um banho".

Há tempos não fazia sol.

Enquanto o vestido batia na máquina de lavar, que também era secadora, ela própria foi se banhar.

Foi ao banheiro, e ficou olhando-se no espelho da pia, procurando cravinhos que poderiam ser removidos.

Começou a modelar a sobrancelha, enquanto decidia qual maquiagem que a faria mais exuberante.

Havia comprado um sabonete de aveia e babosa, que deixaria sua pele ainda mais macia e cheirosa.

Olhou para os dentes. Colocou a língua pra fora para ver como estava de limo.

Ligou o chuveiro para esquentar enquanto procurava sua toalha.

A água quente caía massageando suas costas, fazendo-a relaxar, enquanto cantava;

*Eu só quero um amor
Que acabe meu sofrer
Um xodó pra mim
Do meu jeito assim
Que alegre meu viver!
- Dominginhos -*

A mão percorria cada curva de seu corpo, massageando-se, imaginando a mão de seu amado a tomando com carinho.

Hoje era um dia importante.

O primeiro encontro!

A primeira vez que ela poderia mostrar-se como se ama.

Não aquela garota morta de cansaço, com os olhos fundos de tristeza, e, rodeados por olheiras de cansaço.

OS 5 PASSOS para o AMOR!

Sem aquele cheiro do suor do cansaço, e com a gola da camisa enegrecida pela poluição desmensurada.

Com os cabelos amarrados em rabo de cavalo e boca sem molde.

Lavou os cabelos com tanto prazer, como se fosse a primeira vez que tinham visto shampoo e condicionador.

Desembaraçava cuidadosamente, imaginando qual seria o penteado que ficaria mais bonito com aquele vestido lindo.

Hidratou seus lindos cabelos cacheados com Leave-in e fez cinco tranças enraizadas no cabelo até a parte superior da cabeça, a partir dali, deixou os fios soltos.

- Perfeito! -Pensou.

Hidratou sua pele com o creme que mais amava, com essência de rosas.

Perfumou-se com aquela maravilha com a qual foi presenteada.

"La Vie est Belle".

- Sim... A vida é realmente BELA!

Vasculhou sua caixinha de bijuterias procurando um brinco dourado com pedra cor de rubi.

Amava rubis!

Pensava ela ser a pedra mais BELA que existia, porque é vermelha, cor de sangue, cor de amor.

Transmite calor, fascinação, fúria, desejo, fervor. VIDA!

Os brincos tinham o formato de estrelas, e, bem no centro, os pequenos rubis, brilhando.

E "taca" a tirar buço, passar base no rosto, rouge, batom, sombra, rímel, delineador, brilho, fixador... UFA!

Surge uma Deusa brasileira diante do espelho com a beleza que apenas a mulher daqui tem.

Com tantos traços mestiços bem trabalhados.

Seu narizinho de batata, arrebitadinho, misturava-se com seus olhinhos puxados, sua boca carnuda emoldurada em seus caracóis cheios que desciam até o meio da cintura.

O corpo bem marcado pelo vestido. Quadris largos.

Na outra cidade eu preparava o ambiente para recebê-la antes de me arrumar.

OS 5 PASSOS para o AMOR!

O risoto de camarão já estava cheirando na panela. Feito no óleo de côco com os melhores temperos.

Comprei velas aromáticas e espalhei pela casa, junto com incensos que acenderia quando ela chegasse.

A toalha da mesa estava guardada já fazia tempo.

Comprei um vinho de Bento Gonçalves MARAVILHOSO! Tinha uma adega bem pertinho de casa, o vinho era vendido avulso, sem casco.

Lembro-me que tinha um custo benefício muito bom. Nunca paguei mais de dez reais em um litro, e o vinho era maravilhoso!

Dava pra sentir os pedaços da fruta na boca, no final da taça.

Como a casa era pequena, deixei a luz do banheiro acesa, com a porta entreaberta para criar o ambiente de meia luz.

Ao som, ninguém menos que Djavan.

A casa estava pronta.

Meu espírito estava pronto.

Esta noite o amor entraria em minha vida.

Por aquela mesma porta que abri para expulsar a tristeza, pelos lábios que há pouco

tempo apenas proferiam murmúrios, junto com os talheres que agora seriam adoçados por sua boca.

OS 5 PASSOS para o AMOR!

5º PASSO para o AMOR – TATO

Porque se você me toca...

EU GRITO!

Juliette Gréco

Por fim, o quinto passo. O TATO!

O motivo de o TATO ser O ÚLTIMO PASSO é o seguinte:

“AMAR-SE DEVE SER SEMPRE UMA CERTEZA.

TOCAR-SE DEVE SER SEMPRE UMA ESCOLHA”.

Como disse Rita Lee: “Sexo é escolha, amor é sorte”.

O tato jamais deve ser pretendido, apenas vivenciado.

O Kama Sutra trata muito bem deste tema.

Ao contrário do que muitos pensam, o Kama Sutra não é apenas um livro de posições sexuais. É um livro de EDUCAÇÃO SEXUAL, propriamente dito, porque ele ensina a desfrutar do amor de uma forma bastante profunda.

O tato deve ser bem trabalhado, bem vivido e bem desfrutado, assim como todos os outros sentidos.

Os toques DEVEM ser intensos, vividos, desejados...

A campainha tocou, eu já tinha terminado de me vestir.

O meu coração pulava no peito como que querendo fugir, ir à minha frente abrir a porta para ela.

Abri o portão.

A vida é mesmo bela!

Os olhinhos pretos dela reluziam para mim e se mexiam arregalados, brilhando, contentes.

Foi o olhar mais lindo que já saboreei em toda a minha existência. Era realmente uma flor!

Tomei-a pela cintura com firmeza e suavidade, enquanto a trazia para perto de mim.

Ela deixou-se conduzir em minha valsa. Nosso corpo foi aproximando-se vagarosamente, em proporção inversa à força que pulsava o meu coração.

Bombardeando aquele sangue quente para cada extremidade do meu corpo e me fazendo suar de emoção.

Sentia o sangue dela pulsar quando seu pulso repousou sobre meu ombro esquerdo, enquanto sua mão direita segurava a minha nuca, aflita.

Senti mais de perto sua respiração ofegar, o seu hálito soprando no meu rosto, o

OS 5 PASSOS para o AMOR!

escuro que tomou minha vista quando fechei os olhos para beijá-la.

Seus lábios de sorvete nos meus...

O seu cheiro em minha roupa...

Suas unhas no meu ombro...

O cabelo dela em minha boca...

O suor dela no meu pescoço...

A vida dela na minha...

Os seus sonhos nos meus...

Todo o amor de uma vida...

Todo amor que alguém conheceu...

A felicidade pretendida...

O mundo dela no meu...

Graciliano Tolentino