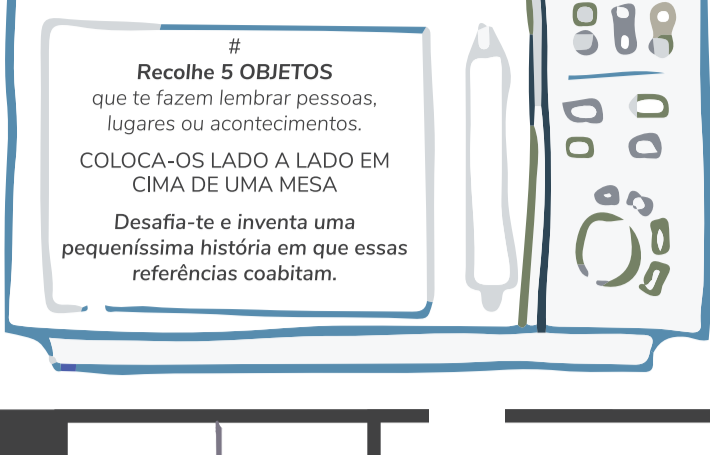


de mapa na mão com esperança no futuro

uma proposta de ações para dentro de casa



Recolhe 5 OBJETOS
que te fazem lembrar pessoas,
lugares ou acontecimentos.
**COLOCA-OS LADO A LADO EM
CIMA DE UMA MESA**
Desafia-te e inventa uma
pequeníssima história em que essas
referências coabitam.

Lava as mãos.
COMO DEVE SER E NO TEMPO NECESSÁRIO.
Enquanto o fazes, desafia-te a pensar:

- + num momento em que tiveste de pôr as mãos na massa...
- + que uso ainda não deste e gostarias de dar às tuas mãos...
- + para que serve mesmo o dedo mindinho...



QUANDO TERMINARES, OBSERVA AS TUAS MÃOS.
COMO ESTÃO ELAS AGORA? MAIS VELHAS? MAIS
SECAS? MAIS PACIENTES?..



Escolhe uma área mais livre em tua casa

FECHA OS OLHOS

Pensa numa música que te venha à cabeça e
sem som que não o da tua memória, dança de
olhos fechados...



SE A TUA DANÇA FOR EXPANSIVA,
CERTIFICA-TE QUE NÃO BATERÁS
EM NADA QUE TE POSSA MAGOAR...

num mundo agora mais silencioso,
que sons ainda chegam a nossa casa?

À NOITE,
VAI PARA A VARANDA OU ABRE A JANELA.
FECHA OS OLHOS E SEM TE MEXERES,
ESCUA O MUNDO.

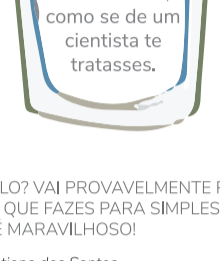
o que está mais próximo?
mais distante?
que sons consegues identificar?



Escolhe uma caneca ou copo.
Se possível transparente.

Faz um chá

Se conseguires observa
como a água se vai
tingindo... enquanto o
chá arrefece, pega no
saquinho e coloca-o
numa tábuca de
cozinha. Com tempo
e delicadeza, disseca



PARA QUÉ FAZÉ-LO? VAI PROVAVELMENTE PERTENCER À
LISTA DE COISAS QUE FAZES PARA SIMPLEMENTE VER
COMO É. E ISSO É MARAVILHOSO!

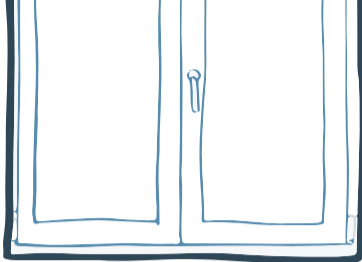
uma proposta de Tatiana dos Santos

Pega num **MARCADOR** e experimenta:

desenhar no vidro o que vês

deixar a mão riscar livremente

inscrever no vidro um desejo



NÃO PRECISAS DE USAR ÁLCOOL PARA DEPOIS
LIMPAR; BASTA DETERGENTE DA LOIÇA.



**DEITA-TE PARA
OBSERVAR O TETO**

Experimenta:
usar uma das tuas mãos como pincel
e desenhar o que gostavas de sonhar.

Lava as mãos. Como deve ser e no tempo necessário,
ENQUANTO O FAZES, DESAFIA-TE A CRIAR:

um pequeno poema para lavar as mãos...

uma lengalenga para polegares...

um feitiço anti germes...



Escolhe um azulejo da tua casa.
Pensa bem em qual vais escolher.
Depois, com um **MARCADOR**
decide se:

NELE DESENHAS UM MOTIVO
A TUA ESCOLHA

NELE INSCREVES O NOME
DAS PESSOAS COM QUEM
GOSTAVAS DE ESTAR AGORA



Pega num livro que tenhas em casa e no qual não pegues há muito
ABRE-O NUMA PÁGINA À SORTE
ESCOLHE UMA FRASE
E depois envia-a por mensagem [só a frase!] para alguém

Escolhe um sítio da casa para te sentares confortavelmente no chão.
Agora lê isto:

OUROBOROS

Estou sentado nesta enorme catedral de chumbo:
Da rosácea e dos vitrais lampeja apenas o estagnado.
Para que me serve este sítio profundamente concreto,
Que de três naves passa aflitivamente a oval ou círculo,
Pela linha certa que a constância desenha sempre por fora?
Se decidir subir ao zimbório (e não tenho a certeza que o faça),
Verei apenas os campos verdes da minha infância;
O mar, talvez, ao longe, para lá das muralhas e dos telhados,
Tudo o que observar será depois desfeito na mais nebulosa ilusão;
E agora, olhando com atenção para esta fábrica metálica,
Reparo que as colunas, as ogivas e a abóbada são apenas passado.
O mestre chega, por fim. Diz-me:
— Esta está feita, construamos a próxima.
— Para mim tanto me faz: o espaço será outro, mas o tempo voltará ao mesmo.

setembro de 2019
texto e proposta de Raul Pereira



Pega numa folha e tesoura.

CORTA UM PEQUENO CÍRCULO NO CENTRO DA FOLHA.

Será o teu óculo para uma viagem em zoom numa

vislumbre da janela. Escolhe o aquilo que

te interessa e observa-o através do círculo.

Se quiseres, podes também

desenhar o que vês no círculo.

Se quiseres, podes também

desenhar o que vês no círculo.

Se quiseres, podes também

desenhar o que vês no círculo.

Se quiseres, podes também

desenhar o que vês no círculo.

Se quiseres, podes também

desenhar o que vês no círculo.

Se quiseres, podes também

desenhar o que vês no círculo.

Se quiseres, podes também

desenhar o que vês no círculo.

Se quiseres, podes também

desenhar o que vês no círculo.

Se quiseres, podes também

desenhar o que vês no círculo.

Se quiseres, podes também

desenhar o que vês no círculo.

Se quiseres, podes também

desenhar o que vês no círculo.

Se quiseres, podes também

desenhar o que vês no círculo.

Se quiseres, podes também

desenhar o que vês no círculo.

Se quiseres, podes também

desenhar o que vês no círculo.

Se quiseres, podes também

desenhar o que vês no círculo.

Se quiseres, podes também

desenhar o que vês no círculo.

Se quiseres, podes também

desenhar o que vês no círculo.

Se quiseres, podes também

desenhar o que vês no círculo.

Se quiseres, podes também

desenhar o que vês no círculo.

Se quiseres, podes também

desenhar o que vês no círculo.

Se quiseres, podes também

desenhar o que vês no círculo.

Se quiseres, podes também

desenhar o que vês no círculo.

Se quiseres, podes também

desenhar o que vês no círculo.

Pega numa folha de papel
e desenha nela um círculo,
como um bolo.
Esse será o teu relógio
desejado.

DE QUE TAMANHO
DESEJAS A FATIA

DO TRABALHO
DA FAMÍLIA
DO TEMPO PESSOAL
DO LAZER
DO DESPORTO
DA CULTURA...



Escolhe uma música clássica como fundo.

Escolhe um utensílio de cozinha - do rapa
tachos à concha da sopa ou colher de pau, o
que te aprouver. Será a tua batuta.

Escolhe um maestro.
Como o maestro ou maestrina,
dirige essa orquestra.

SE A MÚSICA CLÁSSICA NÃO É A TUA CENA, AJUSTA
O SOM E ESCOLHE O OBJETO ADEQUADO PARA
SERVIR DE GUITARRA, SAXOFONE, BAIXO...



Depois do banho,
deixa a ti próprio/a uma **MENSAGEM**
que possa refletir:

UM CONSELHO PARA O FUTURO

UM LISTA DE FAZEREZ

UM OBRA POR INICIAR

UM OBRA POR TERMINAR

UM PENSAMENTO IDIOTA



ESCOLHE UMA ESPECIARIA.

(talvez aquela que apenas uses no natal ou que tenhas usado para uma receita exótica)

Deita um pouco dessa especiaria num recipiente.

[LÁVA E SECA BEM AS MÃOS]

Com as pontas dos dedos, fecha os olhos e sente a textura da especiaria.

Descreve-a em voz alta.

Cheira a especiaria e pensa:
se te levasse a algum lado, seria...
se uma memória ativasse, seria...

**RECRUTA UM PAR DE MEIAS VELHAS
E FAZ UMA PEQUENA BOLA**

Desenha agora uma cara ou um sentimento numa
folha de papel (não precisa de estar perfeita, tu
saberás quem ou o que é...)

COLA-A NA PORTA DA ENTRADA
DEPOIS, SÓ PRECISAS DE FAZER PONTARIA



Haverá em tua casa
uma mancha de bolor,
uma mancha de humidade ou
uma racha na tinta da parede.
Sabe que não estás sozinho/a.

Desenha num papel essa marca.
Agora decide:

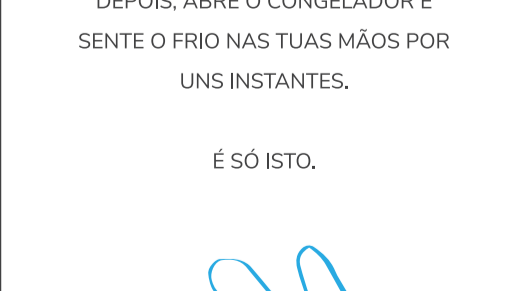
COLAR EM CIMA DA ORIGINAL

COLAR NUM LOCAL ONDE NÃO EXISTA

LAVA AS MÃOS,
COMO DEVE SER E NO TEMPO
NECESSÁRIO, COM ÁGUA BEM
QUENTINHA.

DEPOIS, ABRE O CONGELADOR E
SENTE O FRIO NAS TUAS MÃOS POR
UNS INSTANTES.

É SÓ ISTO.



E TU, QUE AÇÃO PROPÕES? diz-nos

info@burilar.pt