

MARIA JOÃO VIANA

Pioneira do Desenvolvimento Pessoal em Portugal

Guia de desenvolvimento pessoal
com base nos princípios ancestrais

É possível ser feliz

Seja a mudança
que deseja
na sua vida


nascente

Índice

Agradecimentos	7
Introdução	9
I – Os Princípios	17
1 – A importância do pensamento	33
1.1 – Pensamentos inúteis...	43
2 – A relevância das emoções	47
2.1 – Emoções perturbadoras	55
3 – O valor das palavras	61
3.1 – Palavras a evitar	66
4 – O resultado das ações	71
4.1 – Ações negativas	79
5 – A pertinência dos valores humanos fundamentais	83
II – Passar à Ação	95
1 – Utilizar o princípio criador...	101
1.1 – Etapas fundamentais	104
2 – Aceitação e entrega	107
3 – Ingrediente fundamental: amor...	111
4 – Atitude ativa <i>versus</i> passiva	115
5 – Seguir a intuição...	123
5.1 – Um simples exercício prático	128
6 – Experiência pessoal	131
7 – Quando a vida se torna muito dura	147
III – Meditação: O Segredo dos Mestres	153
1 – Esvaziar a mente	165
2 – Benefícios do relaxamento e da meditação	167
3 – Autocura	171
Posfácio	181
Obras citadas	185

Agradecimentos

Estou profundamente grata a tantos seres extraordinários que fazem parte da minha vida e sem os quais esta passagem terrena não teria grande sabor. Refiro-me em particular à família maravilhosa que tenho: aos meus pais, que me deram grandes lições de amor; à minha querida filha, que me proporcionou sempre o espaço necessário à minha evolução, mesmo que isso lhe tivesse custado a minha ausência; ao meu marido, que me apoia em todos os meus empreendimentos; ao meu irmão, que há alguns anos intuiu que eu iria escrever este livro; às minhas irmãs, sempre disponíveis; aos meus sobrinhos, prolongamentos deste amor que me une aos meus irmãos e aos meus cunhados. Os fortíssimos laços de amor que temos fazem-me ver a família como algo de sagrado.

O meu reconhecimento vai também para uma família mais alargada que compreende todas as minhas amigas e amigos, irmãos espirituais que em diferentes momentos cruzam a minha vida e ficam para sempre no meu coração.

Agradeço à amiga de longa data, Maria João Reis, pela revisão do texto e importantes sugestões.

Dirijo ainda um agradecimento especial a todos os Professores que tive e a um Mestre que me tocou particularmente pela qualidade dos seus ensinamentos, Roop Verma¹.

Sem cada um de vós nada disto faria sentido e eu não teria desejado chegar até aqui.

¹ Roop Verma é músico de renome internacional, Mestre guitarrista, professor de meditação e Mestre de Nada Yoga, a ciência que estuda o efeito da vibração do som na consciência humana.

Introdução

Este guia de desenvolvimento pessoal pretende ser uma reflexão fundamentada sobre a necessidade, que me parece premente, de conduzirmos as nossas vidas de forma consciente, prestando uma particular atenção à qualidade dos nossos pensamentos, à veracidade das nossas palavras e à intenção que se encontra por detrás das nossas ações. Os princípios que aqui irei abordar correspondem a saberes ecuménicos, a valores humanos fundamentais, presentes em todas as épocas e tempos, em todas as culturas, que precisam de ser recuperados, integrados na vida individual e aplicados coletivamente, por forma a construirmos uma vivência mais equilibrada, criarmos harmonia à nossa volta e sentirmo-nos verdadeiramente felizes.

As ideias aqui partilhadas são muito simples e também muito antigas, muitas vezes repetidas por vários seres que cá estiveram antes de mim e de si, por grandes mestres, filósofos, cientistas, escritores, professores, artistas e homens de fé das mais diversas religiões que, ao longo de séculos, cada um na sua área, foram preconizando vezes sem conta os mesmos princípios. Estes ensinamentos viajaram, atravessaram várias épocas e foram sofrendo algumas atualizações, mas continuam a ser os pilares da humanidade e, quando postos em prática diariamente, trazem mudanças positivas, preenchem e enriquecem a vida, dando-lhe um sentido mais profundo.

A filosofia de vida que aqui aponto como caminho é exigente, requer grande rigor moral, uma total clareza interior e muita determinação numa ação bem direcionada e transparente. Apela acima de tudo à essência espiritual do ser humano, ao seu lado puro, altruísta, à sua capacidade criadora ilimitada e ao amor genuíno. Esta via, uma vez encetada, traz consigo uma grande tranquilidade interior, desenvolvimento pessoal, bem-estar e preenchimento sem igual.

O apelo interior à espiritualidade deve ter nascido comigo, pois lembro-me da emoção que sentia quando com três anos, na infantil, ouvia as histórias da Bíblia que as educadoras do colégio de freiras que frequentei nos contavam e que eu projetava na minha mente de uma forma tão real. Trago ainda na memória a paz e tranquilidade que me invadiam quando me sentava, ainda criança, na capela do colégio. Sentia-me elevada naquele lugar de oração. Na adolescência, com uma capacidade de avaliação mais crítica, afastei-me por completo das incongruências que encontrei na religião católica, mas descobri a filosofia, que me fez compreender que não era a única a preocupar-me com as questões existenciais. Nunca mais esqueci a «Alegoria da Caverna» de Platão² ou a essência daquilo que os estoicos³ defendiam, e perguntava-me como era possível que as pessoas continuassem a viver as suas vidas ignorando a sua essência, desfasadas do seu lado espiritual, ainda que tantos filósofos, nas mais variadas épocas, tivessem proclamado a necessidade de aprofundarmos a nossa natureza. Como era possível não questionarem «Quem somos? De onde viamos? Para onde vamos?» Naquela altura, ainda adolescente, sentia já que a grande maioria das pessoas vivia sem dar valor algum a uma área fundamental da vida humana: a espiritual.

Mergulhar no âmago de todas estas questões levou-me a uma demanda espiritual, de descoberta interior, sem a qual me sentiria incompleta e a minha existência seria destituída de sentido. Encetei

2 Platão (428/427 - 348/347 a. C.), filósofo e matemático grego, discípulo de Sócrates, defendia a ideia de que existe um mundo inteligível, o mundo das ideias, e um mundo sensível, que corresponde a uma projeção da verdadeira essência das coisas.

Através da «Alegoria da Caverna», presente no texto *República*, Platão chama a atenção para o facto de no mundo terreno podermos apenas ver as sombras e não a verdadeira realidade. De facto, ainda hoje constatamos uma espécie de cegueira face aos verdadeiros valores da vida. Continuamos a viver amarrados numa caverna, de costas para a luz, e não temos acesso senão a uma distorção da própria realidade.

3 O estoicismo surgiu em Atenas cerca do ano 300 a. C., tendo como fundador Zenão. Tal como o filósofo Heraclito, os estoicos acreditavam que o Universo era governado por um Logos Divino e que a alma humana se identificava com esse princípio divino. Cada homem era um microcosmos que refletia o macrocosmos. Defendiam ainda a convicção num direito universalmente válido, o direito natural, que conferia ao Homem um lugar na grande ordem e propósito do Universo.

então uma viagem de desaprendizagens e aprendizagens que me levaram a desejar partilhar algumas das conclusões a que cheguei.

Nesta busca espiritual, frequentei vários cursos na área do desenvolvimento pessoal, conheci várias técnicas, organizei durante anos seminários, li tudo aquilo que me parecia credível. Fiz traduções nesta área, por iniciativa própria, e apliquei na minha vida tudo quanto ia aprendendo. À medida que ia fazendo descobertas, submetendo cada momento a uma análise séria, a uma reflexão profunda e experimentação prática, uma série de princípios foram-se desvelando e uma nova filosofia de vida tomou conta de mim.

A vida foi-me ensinando a desconstruir muitas das velhas crenças que tinha assimilado, foi-me libertando de vários preconceitos. Lentamente, dei comigo num processo de desaprendizagem que me permitiu reconstruir uma nova visão do mundo alicerçada num universo de possibilidades ilimitadas. Olhando para trás, vejo que concretizei todos os meus sonhos, adquiri confiança nas minhas capacidades e aprendi a deixar-me conduzir pela vida, sabendo no entanto onde queria chegar.

Compreendi que somos aquilo que sonhamos e que nos empenhamos em conquistar, ou aquilo que abandonamos e nem sequer nos damos o direito de continuar a desejar. Percebi que viver significa ser-se confrontado com obstáculos, desafios, alegrias e tristezas, perdas e ganhos, sucessos e insucessos, mas a maneira como lidamos com tudo isto, dando ênfase à derrota ou lutando por nova vitória, insistindo em manifestar os nossos sonhos ou abandonando-os, assumindo uma atitude de aceitação da vida ou de revolta, faz de cada um de nós seres felizes ou infelizes.

Tomei consciência de que na vida nada é obra do acaso, tudo tem um propósito, uma razão de ser. Em tudo há sempre uma lição a aprender. De etapa em etapa fui construindo um presente alicerçado em novas crenças, resultante de novas ações, e construí uma vida que considero feliz, plena de realizações.

Pude constatar que não existem fatalismos, um conjunto de acontecimentos pré-definidos que não podemos alterar. Existem experiências pelas quais temos de passar, pois sem elas não podemos evoluir, aprender e passar ao patamar seguinte. Contudo, cada

ser humano conduz a sua vida através daquilo que pensa, daquilo que faz e da forma como age e interage. Somos dotados de um livre-arbítrio que nos permite sempre fazer uma escolha. A nossa vida é o resultado das opções que fizemos ou que deixámos que outrem fizesse por nós. Temos, portanto, uma grande responsabilidade em tudo aquilo que construímos à nossa volta.

A vida é feita de constantes mudanças⁴ e cabe a cada um de nós fazer as devidas adaptações, pois nada é permanente. Observamos uma constante alteração na natureza, mas também no nosso corpo, nos diferentes ciclos pelos quais vamos passando, e a nossa vida também não escapa a essa lei da natureza.

Dada a impermanência de todas as coisas, fui-me apercebendo de que algumas pessoas têm dificuldade em adaptar-se à vida, vão ficando presas a antigos hábitos, agarradas a velhas tendências, preconceitos ou ideias. Permanecem ancoradas na dor e na tristeza, imersas no sofrimento, vão perdendo as forças para prosseguir a sua viagem e deixam-se ficar pelo caminho. A vida muda, mas elas têm dificuldade em acompanhá-la. Impermeáveis à mudança, sofrem... Sofrem muito. Se compreenderem o quão apegados estão a ilusões, a velharias sem utilidade alguma, se perceberem que carregam um passado que já não existe, se forem capazes de largar essas amarras, uma nova visão instala-se e, a partir daí, passam a viver no momento presente, em que novas possibilidades se apresentam.

Penso que todo o ser humano encontra dificuldades na vida. Não é possível viver sem contrariedades, mas uns procuram ultrapassá-las e, se necessário, reposicionam-se face à vida. Outros, porém, arrastam-se teimosamente na adversidade, insistem em caminhos que lhes são penosos, por teimosia ou vaidade, acabando por agir contra si próprios.

⁴ Luís Vaz de Camões (1524-1580) exprime esta consciência de mudança permanente nos seguintes versos:

*Mudam-se os tempos, mudam-se as vontades,
Muda-se o ser, muda-se a confiança;
Todo o mundo é composto de mudança,
Tomando sempre novas qualidades.*

Estimado leitor, a vida é uma escola onde as lições continuamente se apresentam e nunca é tarde para aprender. De lição em lição, vamos avançando na espiral do desenvolvimento e o que ontem parecia uma montanha intransponível hoje é apenas uma pequena barreira facilmente superável.

São muitos os que neste momento se encontram num grande nevoeiro interior, numa cegueira face aos verdadeiros valores da vida. Buscam a felicidade nos aspetos materiais e estão sempre insatisfeitos; vivem no caos, na agitação permanente, na procura constante, e a vida torna-se numa grande exigência, num grande desgaste. É necessário que compreendam que a vida não precisa de ser uma luta avassaladora, que cabe a cada um de nós torná-la num fluir harmonioso. A felicidade está dentro de cada um e não depende de nenhuma característica física nem de ninguém. Passa em primeiro lugar por uma tomada de posição face à vida, vivendo-a com total aceitação e entrega, mantendo um pensamento cristalino, capaz de fazer a escolha certa; passa ainda por um processo de desapego das questões materiais e das várias dependências que o ser humano tem tendência a adquirir. Mas, para que essa clareza interior se instale e permita o discernimento necessário à tomada das decisões acertadas na vida, é fundamental prestar atenção ao ser magnífico que habita em si. É dirigindo a atenção para o seu interior, observando tudo o que aí se passa, com aceitação e autocompaixão, que uma transformação ocorre e uma energia renovada se instala. A partir daí é possível dissipar as sombras e o nevoeiro interior, esvaziando tudo quanto possa causar dor e sofrimento. A vida ganha uma nova dimensão, mais profunda, mais bela, e adquire um valor e uma perfeição que anteriormente não eram perceptíveis, dada a turbulência em que a pessoa se encontrava.

É preciso aceitar aquilo que a vida nos traz, não lhe resistindo, sabendo, no entanto, para onde queremos ir e que a possibilidade de mudança existe e reside apenas em nós. À medida que nos entregamos à vida e a vivemos na sua plenitude, com propósitos elevados, com total presença, afastando os limites daquilo que considerávamos ser capazes, ela adquire um significado cada vez mais profundo, e cada dia que se apresenta torna-se mais saboroso e divino.

Acredito que a felicidade está ao alcance de todos, que é possível tirar total partido desta experiência, vivê-la com total presença, entrega e alegria, fazendo diariamente a escolha da felicidade. Se deseja profundamente viver a sua vida de forma consciente e fazer a experiência do paraíso possível na Terra, será um prazer fazer este percurso consigo.

Estimado leitor, acredito que nascemos para sermos felizes. Devemos dar o nosso melhor para o conseguirmos e dessa forma aproveitarmos a passagem por este bonito planeta. **O caminho da felicidade** é uma escolha, uma atitude perante a vida que **está seguramente ao seu alcance**.

Quando digo que devemos dar o nosso melhor para sermos felizes não quero dizer que não devemos olhar a meios para atingirmos os nossos objetivos, pelo contrário, devemos ter absoluta consciência de que tudo aquilo que pensamos, dizemos ou fazemos nos regressa sempre multiplicado, várias vezes. É nos pensamentos, palavras e ações que reside a nossa total responsabilidade face à vida, pois é através da forma como os usamos que vamos acumulando desgraças ou bênçãos. Isto significa que o caminho da felicidade é construído através da forma como nos relacionamos com a vida, e que compete a cada um de nós construir a vida que deseja para si.

A intenção é erradicar das nossas vidas, da nossa maneira de ser atual, tudo aquilo que possa causar sofrimento e preparar o desabrochar da nossa essência de Paz, Amor e Bondade. Isto consegue-se através de uma atenção diária a todas as impurezas que nos atravessam a mente, de uma prática contínua de pensamentos elevados, de ações construtivas, que dissolvam os focos de negatividade e proporcionem uma nova visão interior e uma ação que dignifique o ser humano.

Ao relembrar ensinamentos ancestrais e ao pô-los em prática diariamente na sua vida, o leitor iniciará um percurso de autodescoberta em que se surpreenderá com a força, magnitude e mestria do ser que habita em si. Será como um jardineiro que cuidadosamente trata dos seus canteiros, regando-os diariamente com muito amor, retirando-lhe pacientemente as ervas daninhas até que as flores

desabrochem vigorosas, enchendo o ar de perfume, e as árvores deem bons e saborosos frutos.

O percurso interior de atenção constante que aqui proponho, a prática diária de um pensamento cristalino e uma ação bem-intencionada são os passos que deverá empreender para encontrar o caminho da felicidade.

A sua vida, vivida com total consciência, com aceitação e entrega, será o resultado de toda a sua dedicação, de todo o amor que pôs em movimento, da sua paciência e persistência, e servirá de exemplo aos outros, encorajando-os a prosseguir. Além disso, terá contribuído para a construção de um planeta melhor, mais harmonioso, elevando a sua frequência vibratória e contribuindo para a evolução da humanidade.

Neste guia encontrará uma série de reflexões sobre os aspectos verdadeiramente importantes da vida e propostas que lhe permitirão fazer uma análise cuidada para poder identificar as áreas da sua vida onde a mudança é necessária. Seguidamente, sugere-se muita prática, pois sem ela a mudança não acontece e de filosofias está o mundo cheio. Elas de nada servem se não forem implementadas e se não existir uma atenção interior constante, uma tomada de consciência profunda que leve à clareza e transformação. O sucesso ou insucesso vai depender apenas de si, da sua vontade em alterar os aspectos que precisam de ser depurados, da sua determinação, persistência e coragem para edificar uma nova vida.

É meu profundo desejo que cada uma das sugestões aqui apresentadas possa enriquecer a sua vida, contribuir para a construção da sua felicidade, dar um sentido mais profundo à sua existência e ajudar a materializar todos os seus sonhos.

I – Os Princípios

*Ó homem, conhece-te a ti mesmo
e conhecerás os deuses e o Universo.*

— Inscrição no Oráculo de Delfos

A existência humana encerra em si um mistério que o Homem, com as suas limitações terrenas, não é capaz de abarcar na totalidade. Quando contemplamos a beleza e perfeição da natureza, não podemos deixar de nos comover face à criação, o que torna difícil negar a existência de uma inteligência criadora que nos ultrapassa, dada a magnitude e mestria das suas obras. Fazemos, sem dúvida, parte de uma imensa orquestração, somos pequenas partículas que integram um grande todo, em que cada uma das partes assume um papel primordial numa obra-prima incomensurável.

Se na natureza existem verdadeiras maravilhas concebidas com tal perfeição, no ser humano isso também é verificável. O nosso corpo é de tal forma bem arquitetado – um sistema único onde cada parte serve uma determinada função, imprescindível ao harmonioso funcionamento do todo – que, quando há um desequilíbrio numa das partes, todo o sistema imunitário se mobiliza para socorrer a parte afetada, para que o todo recupere o seu equilíbrio. Isto é igualmente visível na natureza, na sua capacidade regeneradora, na propensão das espécies para se adaptarem ao meio, e por isso não podemos ignorar uma inteligência por detrás de tão magníficas obras.

Existindo tão completa harmonia na criação, no instinto migratório das aves, nos ciclos da natureza, as nossas vidas não podem escapar a tão perfeita orquestração e devem ter também um propósito, uma razão de ser, já que, como reconheceu Newton, «a natureza não faz nada em vão»⁵.

⁵ Postulado da simplicidade da natureza de Isaac Newton (1643-1727).

Refletindo sobre quem somos enquanto seres espirituais, sobre as nossas qualidades, facilmente constatamos as nossas imperfeições, mas com a mesma facilidade reconhecemos um chamamento imperioso para o amor, para a prática do bem, para o sentido de justiça, para a consciência do belo. Todos queremos amar e ser amados, todos ambicionamos ser felizes, todos desejamos uma aproximação a sentimentos e princípios elevados, que nos fazem sentir tão bem. Talvez não seja demasiado ambicioso afirmar que o facto de estarmos aqui constitui uma oportunidade para explorarmos estas nossas riquezas, de traçarmos um caminho que nos leve aos princípios da bondade, da compaixão, do amor ao próximo, do altruísmo, de tudo quanto nos aproxime de um princípio divino.

Seja qual for a entidade em que se acredite, ou mesmo que não se acredite em nenhuma, não podemos ignorar a mestria existente em toda a criação. Não podemos ignorar o facto de a vida e a morte não estarem nas nossas mãos. Quantas pessoas desejam ter filhos e não conseguem, e quantas outras os têm sem desejarem? Quantas pessoas perderam a vontade de viver, mas continuam vivas, e quantas outras partem inesperadamente. Tem de existir um propósito por detrás de todo este mistério. A vida é um milagre que encerra um enigma e simultaneamente uma perfeição que nos transcende. É difícil provar a existência de Deus ou de uma entidade criadora, mas mais difícil ainda é, na minha opinião, negá-la, dada a magnitude de todas as coisas que existem⁶.

O diálogo entre a ciência e a religião tem-se baseado nesta dualidade: por um lado na dificuldade em provar a existência de um Criador, por outro na impossibilidade de o negar. À medida que a ciência avança, verifica-se uma tentativa de encontrar afinidades entre a mente humana e a divina e de descodificar a linguagem de

⁶ O nosso poeta da ciência, António Gedeão, pseudónimo literário de Rómulo de Carvalho (1906-1997), exprime esta perfeição da criação nos seguintes versos:

«Não há, não,
duas folhas iguais em toda a criação.
Ou nervura a menos, ou célula a mais,
não há, de certeza, duas folhas iguais.»

(*Poemas Escolhidos*, Edições João Sá da Costa, 2008)

Deus através da explicação das suas obras. Apesar de os discursos científico e religioso não terem ainda encontrado uma base comum, a verdade é que em muitos momentos eles se tocam.

Para o astrónomo Johannes Kepler (1571-1630), a ciência, ao revelar a geometria da criação, estava a pensar os pensamentos de Deus. O filósofo René Descartes (1596-1650) afirmava que estava a descobrir «as leis que Deus impôs à natureza». Mais tarde, Isaac Newton afirmou que a regulação do sistema solar pressupunha «o conselho e autoridade de um Ser inteligente e poderoso». O historiador das ciências William Whewell (1794-1866) reconheceu na capacidade dos seres humanos para exprimirem matematicamente as leis da natureza uma prova de afinidade entre a mente humana e a divina⁷.

A natureza continua a ser um templo misterioso que os cientistas ainda não conseguiram decifrar.

Albert Einstein fez a seguinte reflexão relativamente à existência de Deus: «Acredito no Deus de Espinosa⁸, revelado na harmonia de tudo o que existe, mas não em um Deus que se preocupa com o destino e as ações dos homens.»⁹

De acordo com o brilhante estudo de John Hedley Brooke *Ciência e Religião*, «o desenvolvimento da física subatómica desempenhou um papel fundamental na criação de espaço para uma visão menos científica da ciência». O reconhecimento por parte da física da dificuldade em apreender a realidade – a verificação de que nenhum modelo poderia fornecer uma explicação exaustiva dos fenómenos subatómicos – abriu portas para que o físico dinamarquês Niels Bohr (1885-1962) reconhecesse a necessidade de uma abordagem

7 Informação retirada do excelente trabalho de John Hedley Brooke compilado em *Ciência e Religião: Algumas Perspectivas Históricas*, Porto Editora, 2003.

8 Baruch de Espinosa, ou Spinoza (1632-1677), foi um dos grandes filósofos do século XVII. Para Espinosa a harmonia visível na Natureza corresponde à própria expressão visível de Deus. Deus é visto como a Divindade da Ordem Eterna da Natureza, não como uma entidade fragmentada, mas una, que se expressa em toda a Natureza e no Universo.

9 Albert Einstein (1879-1955), telegrama para um jornal judaico, datado de 1929.

holística na mecânica quântica. A constatação de que eram necessários modelos complementares ajudou a criar um novo espaço de diálogo entre a ciência e a religião.

Graças ao convite do líder espiritual do Tibete, Sua Santidade o Dalai Lama, a especialistas em ciências cognitivas, a ciência tem vindo a interessar-se pela espiritualidade. Através de um trabalho conjunto iniciado em 1987, sediado na organização sem fins lucrativos Mind & Life Institute, tem-se estabelecido um diálogo entre a ciência e as tradições contemplativas. Disciplinas como a neurociência, a genética molecular, a psicologia experimental, a inteligência artificial e a linguística têm-se dedicado ao estudo da mente e do fenómeno cognitivo. Deste trabalho multidisciplinar conjunto a ciência tem chegado a conclusões interessantes. As experiências feitas por neurocientistas com monges treinados em meditação mostraram as áreas cerebrais que se ativam durante o processo contemplativo e revelaram uma elasticidade no cérebro que era desconhecida até então. Reconhecem-se os benefícios da meditação não só ao nível da focalização da atenção, mas também na criação de bem-estar. Sabe-se que o stress, a ansiedade e a frustração crónica prejudicam as estruturas cerebrais responsáveis pela criatividade, bem como a predisposição para a aprendizagem. Estamos a caminhar para um maior entendimento entre métodos distintos de abordar e estudar a consciência humana.

No livro *The Universe in a Single Atom*¹⁰, o Dalai Lama afirma que a ciência e a espiritualidade são complementares, apesar de terem abordagens diferentes para chegar a um mesmo objetivo, a procura da verdade. Dada a subjetividade da consciência humana, o líder espiritual do Tibete sugere a incorporação no estudo científico de uma rigorosa metodologia empírica na primeira pessoa. Para Sua Santidade, ciência e espiritualidade constituem duas fontes importantes de conhecimento e bem-estar.

¹⁰ *The Universe in a Single Atom, How Science and Spirituality Can Serve our World*, Abacus, 2009. Este livro inicia-se com a seguinte transcrição de uma escritura budista: «In each atom of the realms of the universe/There exist vast oceans of world systems» (Em cada átomo dos reinos do universo existe um vasto oceano dos sistemas do mundo).

Nasci e fui criada na civilização ocidental, com uma vertente cristã muito forte, e, apesar de ser também uma curiosa das religiões orientais, a minha mente, formatada pela civilização onde cresci, concebe com mais facilidade a ideia de uma inteligência criadora do que a sua inexistência. É mais difícil para mim encontrar lógica na conceção de criação da filosofia budista¹¹, onde o conceito de vacuidade é basilar; para os budistas é o vazio que serve de base à existência de todas as coisas.

De acordo com a filosofia budista, a única certeza é a natureza impermanente de todas as coisas. A compreensão de que tudo é impermanente é um dos primeiros passos para a libertação do sofrimento. Dada a impermanência de tudo o que existe, «como pode algo de permanente produzir um mundo que continuamente se transforma?», perguntam os budistas. Assim, um resultado impermanente vem de uma causa impermanente, daí o conceito de vacuidade, que corresponde à ausência de natureza intrínseca nas coisas. Para eles, nada ocorre de «novo», tudo é precedido por determinados acontecimentos e causas. Estes fatores causais são determinantes. Para que algo aconteça têm de existir determinadas causas e condições. Por exemplo, perante a teoria científica do «Big Bang», Sua Santidade o Dalai Lama questiona o que existia antes e o que o terá originado.

Apesar de conceber com maior facilidade a existência de uma inteligência criadora do que a sua inexistência, reconheço que esta ideia de um Deus criador do qual se criou uma imagem de distância não nos ajuda a evoluir. Pensemos, por exemplo, em Jesus, um Ser que se destacou pelo seu grau de evolução, pela manifestação dos princípios elevados do Amor, da Bondade, da Compaixão e do Perdão. O seu impacto na história da humanidade foi tão grande que se conta o tempo histórico antes e depois do seu nascimento (a. C. e d. C.). Não creio que alguém que revelou tão elevada união com «o Pai», com o princípio divino, quisesse ser colocado num pedestal, petrificado numa imagem e idolatrado. Segundo a Bíblia,

¹¹ Recomendo a todos os que se querem manter neste caminho de desenvolvimento pessoal a leitura de qualquer um dos livros do Dalai Lama. Considero as suas palavras muito inspiradoras e os seus ensinamentos preciosos. O líder espiritual do Tibete é, de facto, um Grande Mestre da atualidade, que muito tem contribuído para a evolução da humanidade.

Ele a todos amava, a todos aceitava, e são-lhe atribuídas as seguintes palavras: «aquilo que eu faço, também vós sois capazes de fazer, e outras coisas ainda maiores». Talvez Jesus nos quisesse mostrar o caminho, talvez Ele nos estivesse a encorajar a seguir os seus passos. Jesus considerava-se filho de Deus por ser capaz de se fundir com Ele, por ter atingido um nível de evolução que lhe permite ser a mesma Mente, mas não por se considerar o único capaz, o único eleito. Se olharmos para o Universo, continuamente em expansão, não se torna fácil imaginar que exista apenas um filho; certamente que todos provimos dessa mesma fonte e que esse caminho não nos está vedado. Penso que aquilo que este grande Mestre nos tentou mostrar é que cabe a cada um de nós aproximarmo-nos desse princípio divino, estarmos em uníssono com ele, sermos a luz, a vida e o amor como Jesus foi e, possivelmente, continua a ser, numa outra dimensão.

Apesar da pequenez que sentimos face à totalidade do Universo, não nos podemos esquecer de que fazemos parte dele, somos uma expressão sua, representamos uma pequena gota de um vastíssimo oceano. Observando a localização do nosso sistema solar, os cientistas concluem que a existência humana, a vida na Terra, o facto de estarmos aqui se deve precisamente à posição que ocupamos na galáxia. É a distância certa do nosso sistema solar em relação ao centro da Via Láctea que nos assegura a vida. É um cálculo perfeito. Um pouco mais próximo do centro, ou um pouco mais afastado, e a vida humana seria impossível.

Se observarmos atentamente o nosso sistema solar, com o Sol no centro e os planetas que vão descrevendo órbitas à sua volta, não podemos deixar de estabelecer uma comparação com aquilo que vemos no nosso corpo, com a menor partícula em que se pode dividir a matéria, o átomo. Também aqui temos um núcleo com os eletrões que giram à sua volta. Aquilo que vemos no infinitamente grande é semelhante ao que observamos no infinitamente pequeno. De onde vem esta perfeição?

A ciência diz-nos que matéria e luz ou energia estiveram sempre associadas, que da separação entre a matéria e a luz, que se deu há 13,7 mil milhões de anos com o «Big Bang», a porção de matéria, que não era maior do que um pequeno grão de areia, continha já a

energia necessária para produzir todo o Universo que conhecemos. Não é espantosa esta perfeição? Não é extraordinário que o Universo se tenha expandido com tamanha precisão, com tamanha ordem a partir de uma pequeníssima partícula¹²?

Tem de existir uma inteligência capaz de arquitetar e conceber tão perfeitas obras. E aquilo que advém de uma inteligência suprema tem certamente que ser inteligente. O que quero dizer com isto é que somos expressões deste Universo que continuamente se transmuta, mas cuja perfeição é admirável. Provimos de uma mesma essência, inteligência ou força elevadíssima, mergulhamos numa mesma fonte; algures possuímos em nós uma centelha divina. Reconhecer este lado divino no Homem, esta força que o anima, parece-me ser um princípio fundamental que urge recuperar. Digo recuperar porque em vários momentos da história da humanidade esse princípio foi reconhecido, não só em civilizações ancestrais das quais temos apenas vestígios, como em épocas mais recentes da nossa história. Parece-me necessário reconsiderar este potencial humano, pois nele reside a chave para o desenvolvimento de capacidades ilimitadas e é aí que se encontra o caminho para a felicidade.

Considero urgente redescobrir a capacidade divina do Homem, ir buscar os valores e princípios fundamentais da existência e contribuir para um Segundo Renascimento¹³, o nascimento do Homem Espiritual, que põe em prática as suas capacidades incomensuráveis,

¹² A observação do Universo levou António Gedeão à constatação do seguinte, no seu poema «Máquina do Mundo»:

«O Universo é feito essencialmente de coisa nenhuma.

Intervalos, distâncias, buracos, porosidade etérea.

Espaço vazio, em suma.

O resto, é a matéria.»

(*Poemas Escolhidos*, Edições João Sá da Costa, 2008)

¹³ Durante o período histórico conhecido por Renascimento (séculos XV-XVI) a grande mudança consistiu no papel atribuído ao Homem, que passou a ocupar o centro do Universo. A descoberta dos poderes infinitos da razão levou o Homem a redescobrir o seu potencial humanista, abrindo novos caminhos ao mundo, fazendo descobertas em todas as áreas, recuperando culturas e valores, revolucionando todo o pensamento de então e dando provas de um grande potencial criador. Na época contemporânea parece-me urgente uma renovação e recuperação de valores humanos e o voltar da atenção para o potencial espiritual do Homem. É necessário que se dê um renascimento da consciência.

ultrapassando os seus próprios limites. Urge fazer renascer um novo humanista, confiante nas suas potencialidades, adepto do bem, da verdade e da justiça; um Homem conhecedor do seu potencial divino, que não hesite em pô-lo à prova para o manifestar; acima de tudo, um Homem com o coração repleto de paz.

A espiritualidade não é uma área desfasada da vida, não corresponde a um estado de fé ou a um afastamento das questões práticas. **A espiritualidade constitui a verdadeira essência da vida humana.** Conhecermos inteiramente este nosso lado espiritual, desenvolvermos as nossas qualidades e aprofundarmos esta nossa dimensão humana parece-me ser o caminho a empreender.

Antes de termos um nome, de desenvolvermos uma determinada personalidade e aptidões, antes de obtermos diplomas, uma profissão, certidões ou galardões, somos todos seres espirituais que se manifestam em corpos físicos. A essência espiritual é um aspeto simultaneamente caracterizador e unificador do ser humano. Somos feitos de uma mesma substância, que anima o corpo e lhe dá vida. Sem essa essência vital o corpo não passa de mera matéria inerte. O espírito é, portanto, a força da vida; é ele que tudo cria e é para ele que um determinado corpo é concebido e gerado. O espírito é Vida insuflada em matéria.

Essa força, que é vida, contém uma centelha divina que anseia por se manifestar. Podemos aceder-lhe através de pensamentos elevados, de palavras bem-intencionadas e ações generosas. São esses atos de pureza, esses gestos altruístas que podem transformar este mundo num lugar mais harmonioso, onde prevaleça a Paz, a Bondade genuína, a Igualdade, a Verdade, a Justiça, e onde impere o Amor.

A contribuição de cada ser humano, ao fazer renascer essa essência divina, requer inicialmente um trabalho individual de conhecimento do seu potencial interior, para que a totalidade do ser possa desabrochar. Passa por olhar para dentro de si e ver o que individualmente precisa de ser feito. A famosa inscrição na entrada do templo de Delfos, que Sócrates¹⁴ terá tomado como fonte de inspiração para

¹⁵ A importância deste filósofo grego é notória na divisão que se faz quando se estuda a Filosofia Antiga: os filósofos anteriores a este pensador são designados pré-socráticos. A filosofia de Sócrates, à qual só temos acesso através do seu discípulo Platão, aponta uma nova preocupação: a nossa relação com os outros e com o mundo.

a sua filosofia, «conhece-te a ti mesmo», é aqui bastante pertinente. Em primeiro lugar, é necessário conhecermo-nos para podermos exercitar as nossas capacidades e polir algumas arestas. Em seguida, é necessário seguir um caminho de retidão, de pureza, verdade e aplicação dos princípios do bem. Devemos desenvolver individualmente os valores humanos fundamentais e aplicá-los diariamente nas nossas vidas, ajudando de forma desinteressada, gerando amor à nossa volta. Não há maior sensação de contentamento interior do que aquela que se sente quando verdadeiramente se ajuda alguém. A felicidade interior que daí advém deve-se ao facto de possuímos em nós essa tal essência divina e, cada vez que a procuramos manifestar, estarmos em unísono com os valores mais elevados, com os quais nos identificamos porque *algures somos divinos*.

Vivemos atualmente momentos muito exigentes, de grande tensão, de dificuldades de vária ordem, de grande luta mas também de grande descrença face a uma sociedade capitalista trituradora dos valores fundamentais. Assistimos a uma corrida desenfreada ao poder, posição social e lugares de chefia, o que leva frequentemente a uma vida amoral, totalmente alienada da essência de quem somos. Deparamo-nos diariamente com atropelos de seres sem escrúpulos que, movidos por interesses egoístas, procuram chegar ao topo da pirâmide¹⁵. Sob a capa do sucesso, valoriza-se a falsidade e o materialismo em detrimento de um verdadeiro preenchimento interior. Esta perda de valores tem sido vergonhosa e atinge todas as camadas sociais, sobretudo aquelas que deveriam dar o exemplo, vindo

¹⁵ A este propósito vêm-me à mente os versos de Luís Vaz de Camões (1524-1580), num dos seus poemas, «Perdigão perdeu a pena», cujo conteúdo considero atual:

*Perdigão perdeu a pena
Não há mal que lhe não venha.
Perdigão que o pensamento
Subiu a um alto lugar,
Perde a pena do voar,
Ganha a pena do tormento.
Não tem no ar nem no vento
Asas com que se sustenha:
Não há mal que lhe não venha.
(...)*

a traduzir-se numa crescente sensação de vazio e descrença que se vai generalizando. O resultado destes desequilíbrios está agora a fazer-se sentir duramente e todos sabemos que esses desequilíbrios não se podem perpetuar. Estamos na altura de passar à fase seguinte e sairmos da ilusão do mundo meramente materialista, que conduz ao insucesso do espírito e à ofuscação da alma, que na sua essência é pura.

Somos um todo e qualquer ação negativa tomada por uma parte repercute-se nas restantes, prejudicando-as, conforme temos estado a assistir.

Na cultura e tradição sul-africanas existe uma expressão, «ubuntu», que se refere à maior qualidade que um ser humano pode exprimir. Aquele que a possui considera o outro como seu semelhante e, quando age, tem consciência de que «aquilo que te faço a ti é a mim mesmo que o estou a fazer». A qualidade de ser «ubuntu» resulta numa pessoa generosa, caridosa, que não se aproveita de ninguém e age em prol dos outros e, ao fazê-lo, revela franqueza e sinceridade, o que leva os outros a reconhecerem nela grande humanidade. Esta qualidade leva a pessoa a tratar os outros como gostaria de ser tratada. Madre Teresa de Calcutá é conhecida por ter possuído esta grande qualidade que resulta numa inseparável ligação do eu aos outros e que a levava a afirmar: «sou o que sou em virtude do que todos somos»¹⁶, isto é, uma pessoa só é alguém através das outras pessoas. Todos estamos interligados. Esta é, de facto, uma das qualidades mais nobres no ser humano, que deveríamos ter a preocupação de desenvolver.

É importante o reconhecimento de que toda a ação benéfica, que tem em conta o ser humano e o amor ao próximo, potenciando-o, produz resultados extraordinários e satura o ser de alegria, elevando-o, preenchendo-o com uma sensação de felicidade sem igual.

O momento em que atualmente nos encontramos é exigente e requer a participação ativa de todos. Cada um pode contribuir para a construção de uma sociedade mais transparente e equilibrada,

¹⁶ Amor: Palavras e Inspiração de Madre Teresa, Quidnovi, 2007.

baseada em valores e princípios morais. Contudo, para obtermos este resultado temos de realizar individualmente um trabalho interior de clareza, mantendo uma mente desimpedida, bem-intencionada; resgatando valores fundamentais, desenvolvendo qualidades do espírito e aplicando-as diariamente. Isso só é possível se estivermos continuamente atentos a tudo quanto pensamos, à maneira como alimentamos a nossa mente e dirigimos as nossas vidas. É clarificando a nossa mente e verificando cuidadosamente as intenções que estão por detrás das nossas ações que nos tornamos seres humanos exímios. Só este estado mental de transparência, honestidade total e vontade de contribuir para o bem de todos poderá levar à edificação de uma nova sociedade.

*Ninguém sabe que coisa quer.
Ninguém conhece que alma tem,
Nem o que é mal nem o que é bem.
(Que ânsia distante perto chora?)
Tudo é incerto e derradeiro.
Tudo é disperso, nada é inteiro.
Ó Portugal, hoje és nevoeiro...*

É a hora!

(Fernando Pessoa, «Nevoeiro», in *Mensagem*)

Os versos do nosso grande poeta parecem-me totalmente atuais e oportunos. Está, de facto, na hora de despertar e sair de uma inércia ofuscante que continuamente turva a mente, na hora do rigor em todas as áreas da nossa vida, na hora de clarificar e dissipar o nevoeiro e, principalmente, na hora de agir em conformidade com valores elevados e com a prática diária do bem, do justo, do verdadeiro.

Acredito que neste momento todos temos uma grande responsabilidade: a de construir um mundo melhor. Se cada um se empenhar em fazer um trabalho individual de autoconhecimento e limpeza de todas as impurezas que nos atravessam o espírito por forma a manter uma mente pacífica, se estivermos atentos a todas as nossas

incongruências e eliminarmos o egoísmo e a ganância desmesurada, se nos dedicarmos totalmente à prática do bem e ao caminho da verdade, ascenderemos a um nível mais profundo de entendimento. Dissipado o nevoeiro interior, seremos capazes de tomar as decisões acertadas e enveredar por um caminho de aprendizagem em que daremos valor ao essencial, respeitaremos todo e cada ser humano, e uma nova sociedade pode emergir, mais justa e mais evoluída.

Cumpre-nos zelar pela satisfação das nossas necessidades básicas, assegurar a nossa sobrevivência e a daqueles que de nós dependem. Temos o dever de construir as nossas vidas para que não nos falem os meios para nos alimentarmos, abrigarmos, vestirmos e vivermos uma vida decente, digna de um ser humano. Temos ainda a responsabilidade de dar o exemplo aos nossos filhos e com ele os educarmos para serem grandes homens e mulheres; de proporcionarmos os meios para que se instruem, expandam as suas mentes e possuam um pensamento claro. Todavia, para termos uma ação verdadeiramente eficaz junto daqueles que nos rodeiam e no todo em geral, é fundamental conhecermo-nos inteiramente, fortificarmos-nos interiormente, desenvolvendo os nossos potenciais humanos, agirmos com clareza e correção, com imparcialidade e transparência, alimentarmos um pensamento puro e bem direcionado que não conceba nada mais do que a excelência.

O desenvolvimento das aptidões do espírito ocupa um papel fundamental nesta mudança que urge fazer. Antes de mais, eliminarmos a mais subtil forma de negatividade em cada pensamento, palavra ou ação, contribuindo para a construção de um mundo mais pacífico. Depois, através do nosso exemplo, chegaremos àqueles que nos rodeiam e com quem interagimos. Aos poucos, os valores humanos essenciais serão recuperados e uma nova filosofia de vida se espalhará.

Devemos empenhar-nos em utilizar as nossas potencialidades mentais, desenvolvendo-as para o benefício de toda a humanidade. A reflexão e a autoanálise são grandes pontos de partida, permitem chegar a uma compreensão profunda de quem somos e abrem as portas da mente e do coração. Constituem ferramentas eficazes para sairmos da caverna da ilusão, para nos libertarmos da escuridão e

ignorância e nos voltarmos para a luz. O mundo não pode evoluir se cada um dos seus habitantes não se desenvolver, não possuir a capacidade de avaliar por si mesmo e não for capaz de chegar à verdade. Se cada um de nós não investir em si próprio, mantendo a sua mente ocupada com valores elevados, dando início a um trabalho interior de procura da clareza, da verdade, da paz interior, alicerçando os pilares de uma nova sociedade, que mundo teremos amanhã?

É urgente saturarmos as nossas vidas com os princípios da compreensão e do amor e procurarmos desenvolver qualidades humanas fundamentais, pois sem elas não será possível erguermos um mundo melhor, mais justo, mais pacífico e verdadeiro.

É observando tudo o que pensamos, dizemos e fazemos que nos permite fazer uma avaliação justa de quem somos neste momento. A partir dessa observação profunda, honesta, em que nada é excluído ou encoberto, a partir dessa atenção que como um foco ilumina a consciência, é possível compreender quem somos, onde estamos e decidir em quem nos queremos tornar, o que queremos construir, para onde queremos ir. É aqui que devemos iniciar a nossa jornada para a construção de uma nova filosofia de vida.

Para termos uma ação verdadeiramente eficaz no exterior é necessário começarmos por fazer um trabalho interior de autocohecimento, de avaliação de quem somos, para podermos ver quais os pontos fortes a desenvolver e quais os fracos a depurar. Quais as qualidades que precisamos de manifestar e quais as imperfeições que queremos corrigir. O que queremos manter e o que queremos erradicar da nossa maneira de ser atual. Não podemos mudar o mundo se não tivermos vontade de também nós mudarmos, de nos abirmos a novas qualidades, perspectivas e pontos de vista, de fazermos um trabalho interior continuado. **A paz não se pode instalar no mundo sem que cada um a viva como uma verdade profunda dentro de si.**



A felicidade está dentro de cada um e não depende de mais ninguém. Passa, em primeiro lugar, por uma tomada de posição face à vida, por vivê-la com total aceitação e entrega, mantendo um pensamento cristalino; e pressupõe ainda o desapego das questões materiais e das várias dependências que o ser humano tende a desenvolver.

A vida ganha uma nova dimensão, mais profunda, mais bela, e adquire um valor e uma dimensão que anteriormente não eram perceptíveis.

É Possível Ser Feliz propõe uma reflexão fundamentada sobre a necessidade de conduzirmos as nossas vidas de forma consciente, prestando uma atenção particular à qualidade dos nossos pensamentos e às intenções que estão por detrás das nossas ações.

Este guia precioso mostra-lhe como iniciar um processo individual de clarificação interior e alcançar a paz de espírito. Sugere-lhe também as melhores técnicas e caminhos para esse efeito, como a meditação e o relaxamento profundo, explicando-as ao pormenor.

Da mesma
autora:



Veja o vídeo de apresentação deste livro.

www.nascente.pt

nascente

o curso da sua vida

20|20 editora

ISBN 978-989-668-345-0



9 789896 683450

Desenvolvimento Pessoal