

Autor do bestseller *A Libertação da Alma*

MICHAEL A. SINGER

# VIVER sem LIMITES

Ultrapasse o dilema humano e elimine  
os bloqueios que controlam a sua vida



«Um livro de uma profunda e prática sabedoria,  
que combina ciência fascinante com os mais  
importantes ensinamentos espirituais.»

RICK HANSON, autor de *Cérebro de Buda*

 nascente

# Índice

## **PARTE I: Consciência Desperta**

- |                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| 1. Consciência de si mesmo        | 9  |
| 2. O recetor consciente           | 13 |
| 3. Vida interior                  | 17 |
| 4. O circo de três pistas         | 21 |
| 5. Explorar a natureza das coisas | 25 |

## **PARTE II: O Mundo Exterior**

- |                           |    |
|---------------------------|----|
| 6. O momento à sua frente | 31 |
| 7. O mundo em que vive    | 35 |
| 8. A origem da matéria    | 39 |
| 9. O poder da criação     | 45 |
| 10. Não é pessoal         | 49 |

## **PARTE III: A Mente**

- |                                 |    |
|---------------------------------|----|
| 11. Mente vazia                 | 59 |
| 12. Nascimento da mente pessoal | 67 |
| 13. A expulsão do jardim        | 73 |
| 14. O véu da psique             | 83 |
| 15. A brilhante mente humana    | 89 |

## **PARTE IV: Pensamentos e Sonhos**

- |                                           |     |
|-------------------------------------------|-----|
| 16. A mente abstrata                      | 95  |
| 17. Servir a mente ou corrigi-la          | 101 |
| 18. Pensamentos voluntários e automáticos | 107 |
| 19. Os sonhos e o subconsciente           | 111 |
| 20. Sonhos despertos                      | 115 |

## **PARTE V: O Coração**

21. Compreender as emoções	121
22. Porque é que o coração se abre e se fecha	127
23. A dança do fluxo de energia	135
24. A causa dos estados de espírito e das emoções	141
25. Os segredos do coração	147

## **PARTE VI: O Dilema Humano e Mais Além**

26. O dilema humano	155
27. A mudança de paradigma	161
28. Trabalhar com o coração	167
29. Nem supressão nem expressão	173

## **PARTE VII: Aprender a Libertar-se**

30. Técnicas para se libertar a si mesmo	181
31. Frutos ao alcance da mão	189
32. O passado	193
33. Meditação	199
34. Lidar com as coisas maiores	205

## **PARTE VIII: Viver uma Vida de Aceitação**

35. Lidar com energias bloqueadas	211
36. Transmutação da energia	215
37. O poder da intenção	219
38. Explorar os estados mais elevados	225
39. No mundo, mas não do mundo	231

Agradecimentos	239
----------------	-----

PARTE I

# Consciência Desperta

## Consciência de Si Mesmo

Achar-se num planeta a girar no vasto espaço exterior durante um punhado de anos — no sentido lato, este é o dilema humano. A Terra existe há 4,5 mil milhões de anos; no entanto, cada um de nós está limitado a uma viagem de aproximadamente 80 anos no planeta, mais coisa, menos coisa. Nascemos nele e haveremos de abandoná-lo quando morrermos. A verdade é apenas esta. Contudo, aquilo que não é uma verdade assim tão rígida e direta é a forma como decorrem os nossos poucos anos na Terra. Não há dúvidas de que a vida no planeta pode ser uma experiência muito estimulante. Pode trazer-nos entusiasmo, paixão e inspiração a cada esquina. Quando se desenrola dessa forma, cada dia pode ser uma bela aventura. Infelizmente, a vida na Terra raramente decorre exatamente como nós desejamos, e, se resistirmos, a nossa experiência pode ser bastante desagradável. A resistência cria tensão e ansiedade, e transforma a vida num fardo.

Para evitarem este fardo e serem capazes de abraçar plenamente a vida, os sábios ao longo das eras ensinaram a importância de aceitarmos a realidade. Só aceitando a realidade é que podemos acompanhar o fluxo da vida à medida que ela vai passando e criar um mundo melhor. Toda a ciência se baseia em estudar a realidade e em aprender as suas leis, para depois trabalhar com essas leis para melhorar as nossas vidas. Os cientistas não podem negar a realidade; eles têm de reconhecer plenamente a realidade como o ponto de partida

dos seus esforços. Para voar, temos de aceitar inteiramente a lei da gravidade, não de negar a sua existência. O mesmo se aplica ao reino espiritual. Ensinamentos como a rendição, a aceitação e a não-resistência formam a base de uma vida profundamente espiritual. Mas estes conceitos podem ser difíceis de apreender. Em *Viver Sem Limites*, embarcamos numa viagem em direção à pura razoabilidade da aceitação e às grandes dádivas que ela promete: liberdade, paz e iluminação interior. A aceitação pode traduzir-se como a não-resistência à realidade. Por mais que tente, ninguém pode fazer um acontecimento que já aconteceu não ter acontecido. A sua única escolha é aceitar o acontecimento ou resistir-lhe. Durante a nossa jornada conjunta, vamos explorar o que acontece quando o leitor toma esta decisão. Mas, primeiro, terá de compreender quem é que está no seu interior e que tem o poder de decidir.

O leitor está certamente *aí dentro*; tem no seu interior uma sensação intuitiva de existência. E o que é isso? É a consciência do Eu, o tema mais importante que alguma vez poderíamos discutir. Uma vez que vamos mergulhar profundamente na espiritualidade da aceitação, temos de começar por compreender quem é que está aí dentro a aceitar ou a resistir.

Existem muitas maneiras de abordar a natureza do Eu. Vamos avançar devagar e começar por algo muito simples. Imagine que alguém vem ter consigo e pergunta: «Olá, estás aí?» Como é que responde? Ninguém diz de facto: «Não, eu não estou aqui.» Isso seria o derradeiro contrassenso. Se o leitor não está aí, quem é que respondeu? É evidente que está aí, mas o que é que isso quer dizer?

Para isolar o que significa «você aí dentro», imagine que lhe mostram três fotografias diferentes. Apresentam-lhe uma a seguir à outra, e depois perguntam-lhe: «Embora as

fotografias tenham mudado, foi o mesmo “você” que viu as três?» A sua resposta seria: «É claro que foi o mesmo “eu”.» Muito bem, isso ajuda-nos a situar-nos. Com este exercício simples, é evidente que a pessoa que está aí dentro não é aquilo para que o leitor olha — é a pessoa que está a olhar. As fotografias mudaram; o leitor, que as viu, manteve-se o mesmo.

Com o exemplo das fotografias, não é difícil compreender que o leitor não é aquilo para onde olha, mas existem alguns objetos com que nos identificamos mais do que outros. Os nossos corpos, por exemplo. Identificamo-nos o suficiente com os nossos corpos para dizermos: «Eu sou uma mulher de 43 anos, com 1,67 m de altura.» É realmente assim que o leitor é aí dentro: um corpo de mulher com 43 anos e 1,67 m de altura? Ou o corpo é algo de que, aí dentro, tem consciência? Para esclarecer isto, vamos começar pela sua mão. Se lhe perguntarem se consegue ver a sua mão, dirá: «Sim, eu vejo a minha mão.» OK, mas... e se lha cortarem? Não se preocupe com a dor; imagine, só por um momento, que o seu órgão desapareceu. O leitor continuaria a estar aí? Não notaria que a sua mão tinha desaparecido? É como as fotografias a mudarem: quando a mão lá estava, via-a; quando desapareceu, viu que já lá não estava. O leitor aí dentro, aquele que «vê», não mudou; aquilo para onde estava a olhar é que mudou. O seu corpo é só mais uma coisa que vê. A questão mantém-se: quem é que está aí dentro a ver?

Note que não temos de nos ficar pela mão. A cirurgia tornou-se tão avançada, que, com a ajuda de uma máquina que faça o trabalho do coração e dos pulmões e outros aparelhos médicos, os cirurgiões poderiam remover uma grande parte do seu corpo — e a mesma sensação do Eu continuaria a estar aí dentro, ciente das mudanças.

Como é que poderia ser o seu corpo, se ele tivesse mudado tanto e o leitor aí dentro continuasse o mesmo?

Felizmente, para o ajudar a aperceber-se de que não é o seu corpo, não precisamos de facto de ir tão longe. Há uma maneira muito mais simples e intuitiva de abordar este assunto. Certamente já notou que o seu corpo não tem o mesmo aspeto de quando tinha 3 anos, 10, 20 ou 50. E com certeza não terá o mesmo aspeto quando tiver 80 ou 90. Mas o leitor não é o mesmo aí dentro, enquanto olha para ele? Quando tinha 10 anos e olhava para o espelho, via aquilo que vê agora? Não, mas não era o leitor a olhar — nessa altura e agora? Esteve aí dentro o tempo todo, não esteve? Quem é, afinal? Quem é que está a olhar para o exterior com esses olhos e a ver aquilo que está a ver? Tal como quando lhe mostraram as três fotografias, o leitor não era nenhuma delas — era, isso sim, o que estava a olhar para elas. Da mesma maneira, quando olha para o espelho, não é aquilo que vê — é aquele que vê.

Pouco a pouco, através do recurso a estes exemplos, estamos a revelar a natureza do Eu. A sua relação com aquilo que vê é sempre de sujeito-objeto. O leitor é o sujeito, e aquilo para onde está a olhar é o objeto. Existem muitos objetos diferentes que lhe chegam através dos seus sentidos, mas só existe um sujeito que os experiencia — *o leitor*.



## O Recetor Consciente

Depois de reconhecer que está aí dentro, irá reparar que os objetos e condições à sua volta tendem a distrair a sua consciência. Um cão da vizinhança ladra, alguém entra na sala, sente um aroma de café, enquanto a sua consciência é atraída para estes objetos e circunstâncias. Todos os dias se distrai tanto com os objetos externos, que raramente se mantém centrado em *Si*, o recetor consciente desses objetos. Vamos tirar um momento para examinar a relação real entre este recetor consciente e os objetos que o distraem.

Numa perspetiva científica, o leitor nem sequer está a olhar para os objetos exteriores. Agora mesmo, não está de facto a olhar para aquilo que vê. O que está a acontecer é que os raios de luz estão a ricochetear nas moléculas que constituem os objetos exteriores. Estes raios refletidos atingem os fotorrecetores dos seus olhos e são transmitidos como mensagens através do seu sistema nervoso. Tais mensagens são então processadas na sua mente como uma imagem dos objetos externos. Na verdade, o que está a ver são os objetos interiores, não exteriores.

Estamos a descascar a cebola aos poucos para vermos como é ser o próprio leitor. As coisas certamente não são aquilo que aparentam. Até a ciência sustenta isto. É como se estivesse sentado no interior, a olhar para um ecrã plano que está a emitir imagens do mundo à sua frente. Obviamente, o leitor não é o objeto para onde está a olhar; afinal, nem sequer está a olhar para o objeto real. Se voltar ao princípio,

a questão passa a ser: «Quem sou eu, aqui dentro, a olhar para uma imagem mental daquilo que está à minha frente?»

Havia um importante santo na Índia, um mestre iluminado chamado Ramana Maharshi, cujo caminho espiritual era perguntar, persistentemente, a todos os momentos: «Quem é que vê quando eu vejo? Quem é que ouve quando eu ouço? Quem é que sente quando eu sinto?» *Autorrealização*, o termo para a iluminação que o mestre de yoga Paramahansa Yogananda usava, significa que compreendemos plenamente quem somos nós aqui dentro. Toda a jornada espiritual até ao lugar do Eu não significa encontrar-se a si mesmo — significa compreender que o leitor é o Eu. Até no sentido judaico-cristão, se alguém perguntar se tem uma alma, a resposta correta é: «Não, não *tem* uma alma — você, aí dentro, a consciência, *é* a alma.» Desta maneira, «Quem é você?» torna-se a questão primordial. Não poderá libertar-se, enquanto não compreender quem é que está preso. Da mesma forma, não consegue compreender a aceitação, enquanto não compreender quem é que está a resistir.

Continuemos a nossa exploração do Eu. Anteriormente, já discutimos que, quando o leitor era pequeno, olhava através dos seus olhos e via um determinado reflexo no espelho. Mais tarde, via um reflexo bastante diferente. Desse ponto de vista, qual é a sua idade? Não é qual a idade do seu corpo. Que idade tem aí dentro, o que está a olhar para o seu corpo através desses olhos? Não responda a esta pergunta, deixe simplesmente que ela o toque a um nível muito profundo. Está disposto a largar os conceitos tradicionais a respeito da sua idade?

Façamos outra experiência interessante. Imagine que está a olhar para o espelho logo depois de ter tomado um duche. Vê o reflexo de um corpo masculino ou feminino? E se subitamente, por um poder misterioso qualquer, ele mudasse?

De alguma maneira, as partes do corpo mudaram. Se o leitor era um homem, agora está a olhar para uma mulher. Se era uma mulher, agora está a olhar para um homem. Continuará a ser o mesmo aí dentro a olhar para esse corpo? Seria ainda a mesma consciência que sempre olhou para o exterior com esses olhos que agora veem um corpo muito diferente? O leitor estaria provavelmente a perguntar: «O que aconteceu? O que se está a passar?» Ainda assim, seria o mesmo a ter toda a experiência. Então, qual é o género que tem aí dentro? O leitor, aí dentro, onde não há partes do corpo, não pode ter um género. Tudo o que pode ter é consciência de que, quando olha através dos seus olhos, o corpo para onde está a olhar tem uma determinada forma. Essa forma pode ser masculina ou feminina, mas o que observa não é uma coisa nem outra.

A pergunta mantém-se: quem é *Você*, a consciência que sabe, intuitivamente, que *você* está aí dentro? O seu corpo tem uma idade e tem um género, mas esses conceitos são irrelevantes para aquele que está a ver o corpo. Se olhar para um jarão alto, com cem anos, isso torna-o alto e com cem anos? O mesmo se aplica à raça. A sua pele pode ter uma determinada cor, mas a consciência que a vê não tem cor nenhuma. O leitor não é o seu corpo; é aquele que vê as características do seu corpo. É a consciência desperta interior que está a olhar para tudo isto. A pergunta é: *está disposto a largar aquilo que pensava que era?* Porque aquele que pensava que era não é quem o leitor é. O mesmo ser interior está a olhar para o seu corpo, para a sua casa, para o seu carro. O leitor é o sujeito; tudo o resto são objetos da consciência.

Voltemo-nos para algo um pouco mais leve. À noite, vai dormir e muitas vezes sonha. Acorda de manhã e diz: «Eu tive um sonho.» Essa declaração é na verdade muito

profunda. Como é que sabe que teve um sonho? Lembra-se simplesmente do sonho ou estava de facto lá a vivenciá-lo? A resposta é muito simples: estava lá a vivenciá-lo. O mesmo *você* que olha através dos seus olhos e vê o mundo exterior estava a experienciar os acontecimentos que ocorriam no sonho. Só existe um ser consciente aí dentro, e o leitor está a experienciar o mundo da vigília ou o mundo do sonho. Note que, quando descreve as suas interações em ambos os mundos, usa intuitivamente a palavra «eu» como em «Eu estava a voar por entre as nuvens, com os braços abertos, e depois acordei subitamente e percebi que estava na minha cama».

Em *Yoga Sutras de Patanjali*, um texto yóguico muito antigo, Patanjali discute o tema do sono profundo e sem sonhos. Ele diz que, quando dormimos e não temos sonhos, não significa que não estamos conscientes, mas, sim, que estamos conscientes de nada. Se passar algum tempo a contemplar isto, irá descobrir que está sempre consciente aí dentro. Até as pessoas que ficam inconscientes ou que entram em coma muitas vezes acordam e contam aquilo que estiveram a experienciar. As pessoas têm experiências de quase-morte em que saem do seu corpo e regressam para falar sobre isso. Seja qual for a origem destas experiências, foi o mesmo *você* aí dentro que as vivenciou e que foi capaz de as descrever. Como é que pode chamar a isso não estar consciente? Do ponto de vista médico, aquilo a que chamamos «consciente» tem que ver com a consciência do ambiente que nos rodeia. No entanto, o conceito de o leitor aí dentro estar conscientemente ciente de alguma coisa é toda uma outra história. Está sempre consciente. Esteve consciente desde o princípio. Está ciente de qualquer coisa em que se foque, interna ou externamente. Quem é *você*? Quem é essa entidade interior conscientemente ciente?

## Vida Interior

Voltamos às verdades mais básicas da sua vida: o leitor está aí dentro, sabe que está aí dentro e sempre esteve aí dentro. Isto levanta algumas questões interessantes, como, por exemplo, quando o corpo morre, ainda tem consciência de existir? Não é uma questão interessante? Não se entusiasme, nós não vamos responder a isso por si. Acabará, no entanto, por haver alguém que lhe vai facultar essa resposta: *Você*. Um dia, irá de certeza descobrir pessoalmente se continuará a existir depois de o corpo morrer. Porque é que as pessoas têm tantos problemas com a morte? Ela terá de ser um dos aspetos mais excitantes da sua vida. É verdadeiramente uma experiência única na vida! É isso que está à sua espera no momento da morte. Após esse momento final, você vai existir ou não. Se não existir, não se preocupe. Não será do género «Oh, meu deus, eu não existo, não gosto disto». Não. Se não existe, isso não será, portanto, um problema. A outra alternativa, no entanto, é muito mais interessante — e se existir? Então, irá descobrir o que é explorar todo um outro universo onde nem sequer tem um corpo. Não falemos mais disto, porque vai contra as crenças, os conceitos ou os pontos de vista das pessoas a respeito do tema. Deixemos simplesmente que seja algo para desejar como a derradeira experiência de uma vida.

A razão para algumas pessoas terem tanta dificuldade com a morte é por se identificarem com os seus corpos. Como se não fosse o suficiente, identificam-se também com

os seus carros e com as suas casas. As pessoas projetam o seu sentido do eu em coisas que não são o seu eu. Quando fazem isso, sentem medo de perder essas coisas. À medida que for trabalhando para o seu crescimento interior, já não se vai identificar mais com esses objetos. Irá identificar-se com a noção mais profunda do seu eu interior.

Agora, que é evidente que o leitor está aí dentro, torna-se razoável perguntar: o que é que faz aí dentro? Mais relevante ainda: como é estar aí dentro? E que pergunta interessante para fazer: como é estar aí dentro? Se as pessoas respondessem francamente, a maioria diria que nem sempre é muito divertido estar ali dentro. De facto, por vezes é bastante duro. Afinal, o que significa isto? É aqui que entramos numa verdadeira discussão franca sobre o crescimento interior. A maioria das pessoas não se apercebe de que pode ser sempre agradável estar aí dentro. Lembre-se dos melhores momentos em que foi agradável: quando pegou no seu primeiro filho, o dia do seu casamento, o seu primeiro beijo, quando ganhou a lotaria... Recorde esse estado e depois aumente-o, replicando-o várias vezes, fazendo com que seja assim o tempo todo — e ele continua a aumentar. Isto é o que é capaz de sentir interiormente. A verdade é esta. É de facto bonito aí dentro, mas alguma coisa o anda a desarrumar. Imagine entrar numa casa que tem lixo, cascas de banana e côdeas de piza por todo o lado. Na verdade, é uma bela casa, mas ninguém cuidou dela. Pode voltar a ser bonita, mas vai dar algum trabalho. Esta é exatamente a situação dentro de si. De facto, é por isso que estamos a fazer esta exploração interna. Toda a gente quer o mesmo: que fosse bom estar lá dentro.

As pessoas fazem de tudo para tornar o interior agradável. Algumas andam por aí à procura de experiências excitantes ou de relacionamentos que as deixem realizadas, ou até

a excederem-se com a bebida ou com as drogas — tudo pela mesma razão. O problema é estarem a abordar a questão da maneira errada. Elas estão a perguntar *como* podem tornar o interior agradável, mas a questão mais relevante é *por que motivo* é que não é agradável? Se perceber porque é que não é agradável, e se livrar disso, irá descobrir que pode ser de facto muito agradável estar aí dentro. A vida não tem de ser um jogo de «uma vez que não é agradável estar aqui dentro, tenho de encontrar coisas que compensem isso para que me sinta um bocadinho melhor». É isto que toda a gente está a fazer: a tentar encontrar pessoas, lugares e coisas no mundo exterior que se manifestem de maneira a tornar o interior mais confortável. As pessoas estão a tentar usar o exterior para curar o interior — o melhor é descobrir, primeiro que tudo, porque é que o interior não é agradável.

## CAPÍTULO 4

# O Circo de Três Pistas

«Eu estou aqui dentro. Eu sou consciente, e aquilo de que sou consciente é que nem sempre é agradável estar aqui dentro.»

Esta declaração franca é um ótimo ponto de partida para continuarmos a nossa exploração do Eu e do poder da aceitação. O que é que o leitor experiencia, que umas vezes o deixa bem por dentro e que outras vezes o torna muito difícil? Existem apenas três coisas que experimenta aí dentro, por isso, vamos olhar para elas. Primeiro, vivencia o mundo exterior, que entra através dos sentidos. Existe um mundo inteiro lá fora, e aquilo que está à sua frente passa para o interior através dos seus olhos, dos ouvidos, do nariz e dos sentidos do gosto e do toque. Aquilo que entra é uma experiência agradável, uma experiência desagradável ou uma experiência pela qual você passa simplesmente. Assim, o mundo exterior é uma das coisas com que lida e que tem um efeito profundo no seu estado interior.

Por muito esmagador que o mundo exterior possa ser, não é tudo aquilo que o leitor experiencia no interior. Também tem lá os pensamentos. Ouve os pensamentos a dizerem: «Não sei se gosto disto. Nem sequer compreendo porque é que ela fez aquilo.» Ou talvez: «Uau! Gostava de ter um carro como aquele. Poderia fazer longas viagens de fim de semana pelo campo.» Se lhe perguntarem quem é que está a dizer tudo isto dentro da sua cabeça, provavelmente dirá



que é você mesmo. Mas não é. Aquilo são pensamentos, e o leitor é aquele que está a observar os pensamentos. Os pensamentos são apenas outra coisa que observa aí dentro. Observa o mundo que lhe chega do exterior e observa os pensamentos que são gerados no interior.

De onde vêm os pensamentos? Adiante, iremos discutir isso mais demoradamente, mas por agora compreenda que os pensamentos e o mundo exterior são duas das três coisas que experiencia no interior. A terceira são os seus sentimentos ou emoções. Existem sensações que surgem subitamente, como o medo. A sua mente pode dizer «Sinto-me assustado», mas, se não se *sentisse* deveras assustado, o impacto seria muito menor. É o facto de sentir realmente a emoção de medo que causa o problema. Alguns sentimentos são agradáveis: «Senti amor. Senti mais amor do que alguma vez senti.» O leitor gosta dessa sensação. Outros sentimentos são desagradáveis: «Estou a sentir medo, embaraço e culpa a aparecerem todos ao mesmo tempo.» Disto já não gosta, pois não?

Já fizemos um longo caminho na nossa exploração do Eu. Já provámos que o leitor está aí dentro, e a prova mais forte é o facto de saber que está aí dentro. Esta é a *sede da sua consciência*. Sempre que se sentir perdido, coloque-se simplesmente à frente do espelho e diga: «Olá, estás aí dentro?» Acene para si mesmo e compreenda: «Sim, vejo alguém a acenar. Quem sou eu, o que vê o aceno?» Esta é uma maneira de se centrar novamente na sua sede da consciência. Enquanto ali está, repare no que mais tem consciência. Repare naquilo que o rodeia e que entra através dos sentidos, nos pensamentos que passam pela sua mente e em quaisquer emoções que surjam no seu coração, criando sensações de conforto ou de desconforto interior. Estas três experiências internas são a pista onde a sua consciência pratica o jogo da vida no planeta Terra.

Ou seja, aí dentro não tem hipótese. O obstáculo constante destas três experiências é como um circo com três pistas a funcionarem no interior o tempo todo. O efeito é tão avassalador, que é como uma conspiração contra si. O mundo exterior tem uma grande influência sobre os seus pensamentos, e os seus pensamentos e emoções irão geralmente alinhar-se uns pelos outros. É muito raro a sua mente dizer «Eu não gosto disto», ao mesmo tempo que o seu coração sente um amor imenso. Façamos de conta que o Fred aparece e a sua mente diz: «Não quero ver o Fred. Não me sinto confortável a vê-lo depois da discussão que tivemos da última vez.» Vai começar, então, a sentir receio. Estava ótimo até surgir um evento do exterior que se apossou dos seus pensamentos e gerou emoções difíceis. O leitor é sugado para essa experiência esmagadora. Se lhe perguntassem «Como é viver aí dentro?», provavelmente diria: «É bastante intenso. Perco-me muitas vezes e esforço-me para ficar bem.» Não é lá muito divertido, pois não?

Buda dizia que toda a vida é sofrimento. Ele não estava a ser negativo. Toda a vida *é* sofrimento. Quer sejamos ricos, pobres, doentes, saudáveis, jovens ou velhos — não importa. Existem certamente momentos em que não estará a sofrer, mas na maior parte do tempo o que acontece é o leitor estar simplesmente a tentar ficar bem. É a isso que a questão se resume. A dada altura, irá aperceber-se de que isso é tudo o que tem feito em toda a sua vida — tentar ficar bem. Era por isso que chorava quando era pequeno — era porque não estava bem aí dentro. Era por isso que queria um determinado brinquedo — achava que aquilo o iria deixar bem. Era por isso que queria casar com aquela pessoa em especial. Era por isso que queria ir à Europa ou ao Havai passar férias. E chega ao ponto em que se apercebe

de que tudo o que sempre estive a fazer aí dentro foi a tentar ficar bem. Primeiro, pensa naquilo que o vai deixar bem, e, depois, atua e tenta fazê-lo acontecer.

O que é que significa tentar ficar bem? Antes de mais, significa tentar fazer tudo para que seja mais fácil viver com os seus pensamentos e com as suas emoções. Há uns bons e há outros menos bons. Gosta dos bons. É com isso que se debate. Quer que os seus pensamentos sejam positivos, animadores e belos. O problema é haver um mundo exterior de realidades que podem entrar e fazer com que os seus pensamentos e as suas emoções sejam muito difíceis. É por isso que a vida pode ser avassaladora.

Esta interação com o mundo, com os seus pensamentos e com as suas emoções levanta algumas questões muito interessantes. O que são estas três pistas e de onde é que elas vieram? Até que ponto tem controlo sobre elas? Por que motivo elas, por vezes, o fazem sentir-se bem e, outras vezes, o fazem sentir-se mal? Vamos explorar estas questões por menorizadamente. Quando terminarmos, irá aperceber-se de que o que realmente importa não são os pensamentos nem as emoções nem o mundo exterior. O que realmente importa é o *Você* aí dentro, que está a experienciar estas coisas. Como é que *você* está? O que iremos ver é que *você* aí dentro é mais elevado do que qualquer experiência que alguma vez tenha tido. Aquele que está a observar tudo isso é a coisa mais bela de todo o universo. Se alguma vez encontrar o seu caminho de volta à sede do Eu, é isso que irá descobrir. É isto o que Cristo lhe ensinou, o que Buda lhe ensinou, aquilo que todos os grandes mestres espirituais de todas as tradições ensinaram: o Reino está dentro de si. Aí dentro, é um ser enorme, feito à imagem de Deus, mas, para saber isso, tem de se libertar de todas as perturbações interiores.

## Explorar a Natureza das Coisas

Toda a sua vida é composta da experimentação esclarecida dos três objetos da consciência (o mundo exterior, os pensamentos e as emoções). Agora, estamos prontos para explorar a origem e a natureza destas experiências. Ao compreender de onde é que vêm, elas irão perder parte do poder de distração que exercem sobre si. Irá então compreender melhor a sua tendência para as aceitar ou para as rejeitar. Estudamos estes objetos da consciência não somente pelo conhecimento que adquirimos, mas também pela liberdade que alcançamos.

Vamos discutir a natureza do mundo que desfila diante dos seus olhos. Cada momento que passa à sua frente aparece e desaparece como as imagens de um filme. Os momentos nunca param; continuam simplesmente a fluir ao longo do tempo e do espaço. De onde vieram todos esses momentos? Porque é que os vivencia dessa maneira? Qual é a sua verdadeira relação com aquilo que vai passando à sua frente?

Talvez ainda mais interessante que o mundo exterior, nós vamos explorar a natureza da mente e das emoções, incluindo como e por que razão se estão sempre a alterar. Embora todos esses três objetos da consciência estejam constantemente a mudar, o leitor é o ser constante que os está sempre a experienciar. Qual é a sua natureza? Como é parar e ter consciência de estar consciente? É disso que trata toda a espiritualidade. Quando já não se alhear de nenhuma das três grandes distrações, a sua consciência já

não será atraída para esses objetos. O foco da consciência irá muito naturalmente manter-se na origem da consciência. É como uma lanterna a iluminar vários objetos. Em vez de olhar para os objetos a serem iluminados, se olhar para a luz irá aperceber-se de que é sempre a mesma luz a brilhar sobre todos os diferentes objetos. De igual modo, é a mesma consciência que percebe todos os objetos que passam diante dela, tanto exterior como interiormente. O leitor é essa consciência. Quando recuar para essa origem da consciência, será a coisa mais bela que alguma vez experienciará.

É essa a jornada à nossa frente — libertarmo-nos das distrações que nos estão sempre a afastar da nossa grandeza e que nos deixam a debater-nos com a vida. Quando compreender a natureza destes objetos com que se está a debater, será muito naturalmente capaz de se libertar dessa prisão que eles exercem sobre si. Esta ação de libertar é aquilo que queremos dizer com «aceitação» e «rendição». Há um estado de grande paz dentro de si que não consegue ser perturbado pelo mundo, pelos seus pensamentos ou até pelas suas emoções. Estes objetos podem continuar a existir livremente, mas já não vão dominar a sua vida. Você estará livre para interagir plenamente na vida, mas fará isso por uma sensação de amor e de préstimo, e não de receio ou de desejo.

Compreenderá agora o propósito subjacente deste livro: aprender a libertar-se das três grandes distrações e a regressar à origem do seu ser. Conforme irá ver, esta é a única maneira de poder apreciar plenamente o seu tempo aqui, na Terra. É isto que significa *Viver Sem Limites*. Não são necessárias práticas trabalhosas para regressar ao seu núcleo. O caminho mais elevado é aprender na sua vida quotidiana a ir-se libertando gradualmente daquilo que distrai a sua consciência. Ao aceitar, em vez de resistir, acabará por alcançar

uma posição de clareza permanente — a que se chama estabelecer-se na sede do Eu. Passará a viver na energia mais bela que alguma vez experimentou e que nunca irá parar. Ao longo de cada momento da sua vida, haverá um belo fluxo de energia que estará sempre a crescer dentro de si.

Vamos abordar este processo de se libertar de uma maneira bastante científica e analítica. Assim, ficará tão confortável com os três objetos da consciência que passam diante de si, que já não terá de dedicar a sua vida a controlar a experiência. Verificará que estes objetos passageiros representam o aspeto inferior do seu ser: corpo, mente e emoções. Num enorme contraste, poderá aprender a situar-se no aspeto mais elevado do seu ser: a sede da consciência desperta. Pode viver a sua vida num estado de completa liberdade e de felicidade. Está pronto? Embarquemos nesta jornada para explorar o nosso mundo exterior, o mundo interior da mente e das emoções, e a consciência que vivencia tudo isso. Vamos aprender mais sobre este caminho de aceitação daquilo que vai passando diante de nós.

**Um livro transcendente, mas prático, que fornece  
orientação clara para ir além dos pensamentos  
e dos hábitos que o aprisionam**

Mais do que nunca, procuramos alegria, felicidade e um significado para as nossas vidas. Quando o nosso sentido de plenitude depende de certas coisas ou pessoas — seja um emprego perfeito, uma nova casa ou uma relação amorosa — mais cedo ou mais tarde deparamo-nos com a insatisfação. Esta é a razão pela qual devemos olhar para dentro, onde reside a verdadeira liberdade e a inspiração autêntica.

Este livro incrível ensina-o a embarcar nessa jornada interior e a obter assim uma compreensão mais profunda das suas emoções e de como estas afetam o seu fluxo interno de energia.

É tempo de parar de debater-se com a vida, começar a experienciá-la, e libertar as energias reprimidas. É tempo de viver sem limites.

**«O último livro de Michael A. Singer oferece um caminho pragmático para vivenciar uma alegria que não advém de uma qualquer conquista, mas sim de um profundo conhecimento da alma que nos leva muito além do nosso eu pessoal.»**




**TONY ROBBINS**

**Leia também,  
do mesmo autor:**



Penguin  
Random House  
Grupo Editorial

Desenvolvimento Pessoal

 penguinlivros.pt  
  penguinlivros

ISBN 9789896238568



9 789896 238568 >