

MICHAEL A. SINGER



A Libertação da Alma

Uma viagem para além de si mesmo,
em que obterá um vislumbre de eternidade

ESSENCIAIS
BEM-ESTAR

nascente

Para os Mestres

INTRODUÇÃO

«Acima de tudo: sê verdadeiro para ti mesmo,
E daí se seguirá, tão certo como a noite segue o dia,
Que a homem nenhum poderás ser falso.»

WILLIAM SHAKESPEARE

As palavras memoráveis de Shakespeare, ditas por Polónio ao seu filho Laertes no Ato I de *Hamlet*, soam completamente claras e desprovidas de qualquer ambiguidade. Elas dizem-nos que, para mantermos relações honestas com os outros, devemos primeiro ser sinceros connosco próprios. No entanto, se Laertes fosse completamente honesto consigo próprio, aperceber-se-ia de que o seu pai também lhe poderia ter pedido que agarrasse o vento. Afinal, com que parte de nós devemos ser sinceros? Com aquela que se mostra quando estamos de mau humor, ou com a que está presente quando os nossos erros nos tornam humildes? Com aquela que nos fala dos obscuros recônditos do nosso coração quando estamos deprimidos ou irritados, ou com aquela que aparece nos momentos fugidios em que a vida parece tão fantástica e tão leve?

Partindo destas perguntas, podemos ver que o conceito de «eu» pode ser um pouco mais esquivo do que inicialmente pensámos. Talvez se Laertes tivesse recorrido à psicologia tradicional, ela tivesse

lançado alguma luz sobre o assunto. Freud, o pai da psicologia, dividiu a psique em três partes: o id, o ego e o superego. Considerava o id a nossa natureza primitiva, animal; o superego o sistema de juízos que a sociedade inculcou em nós; e o ego o nosso representante para o mundo exterior, que luta para manter um equilíbrio entre as outras duas poderosas forças. Mas isto não teria certamente ajudado o jovem Laertes. Afinal, com qual destas forças em conflito devemos ser sinceros?

Mais uma vez, vemos que as coisas nem sempre são tão simples como parecem. Se nos atrevermos a olhar para além da superfície do termo «eu», surgem perguntas que muitas pessoas prefeririam não ter de fazer: «Os muitos aspetos do meu ser são partes iguais do meu “eu” ou existe apenas um “eu” — e, se sim, qual, onde, como e porquê?»

Nos capítulos seguintes empreenderemos uma viagem de exploração do «eu». Mas não de uma forma tradicional. Não nos basearemos nos especialistas em psicologia nem nos grandes filósofos. Não discutiremos nem optaremos por pontos de vista religiosos clássicos, nem recorreremos a sondagens da opinião das pessoas apoiadas em estatísticas. Em vez disso, recorreremos a uma única fonte, que tem um conhecimento direto extraordinário sobre o assunto. Apelaremos ao único especialista que, em todos os momentos de todos os dias da sua vida, tem vindo a recolher os dados necessários para finalmente levar esta grande investigação até ao fim. E esse especialista é você.

Mas antes de se entusiasmar muito ou de decidir que não está à altura do desafio, é bom que fique claro que não estamos interessados nos seus pontos de vista nem nas suas opiniões sobre o assunto. Também não estamos interessados em saber que livros leu, que cursos fez ou em que seminários participou. Estamos apenas interessados na sua experiência intuitiva de como é ser você. Não estamos interessados nos seus conhecimentos; o que

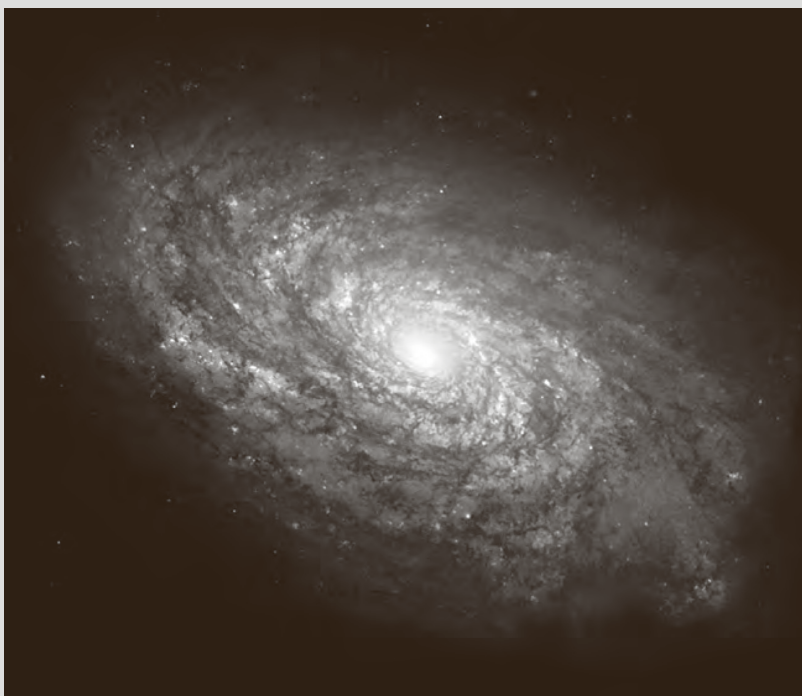
queremos é a sua experiência direta. Nisso não pode falhar, porque o seu «eu» é o que você é, em todos os momentos e em todos os lugares. Só precisamos de pôr isso em ordem. Afinal, pode haver bastante confusão aí dentro.

Os capítulos deste livro são apenas espelhos para ver o seu «eu» de diferentes ângulos. E, embora a viagem em que estamos prestes a embarcar seja interior, estará relacionada com todos os aspectos da sua vida. A única coisa que lhe é exigida é a disponibilidade para olhar honestamente para si mesmo da forma mais natural e intuitiva. Lembre-se, se estamos à procura da raiz do «eu», o que procuramos de facto é você.

Ao avançar por estas páginas, irá descobrir que sabe muito mais do que pensava sobre alguns assuntos muito profundos. A verdade é que você já sabe como encontrar-se; apenas se distraiu e se desorientou. Quando voltar a focar-se, vai aperceber-se de que não só tem a capacidade de se encontrar a si mesmo, como tem também a capacidade de se libertar. A opção por fazê-lo ou não está inteiramente nas suas mãos. Mas, depois de ler estes capítulos, quando completar a sua viagem, não haverá mais confusão, nem falta de autonomia, nem possibilidade de culpar os outros. Vai saber exatamente o que tem de ser feito. E, se optar por se dedicar à viagem de autorrealização, irá desenvolver um enorme respeito por quem você realmente é. Só então conseguirá apreciar plenamente o profundo significado do conselho: «Acima de tudo: sê verdadeiro para ti mesmo.»

PARTE I

DESPERTAR A CONSCIÊNCIA



◀ Galáxia Espiral NGC 4414
(The Hubble Heritage Team — AURA/STScI/NASA).

CAPÍTULO 1

A VOZ DENTRO DA SUA CABEÇA

«Bolas, não me lembro do nome dela. Como é que ela se chama? Ai, que ela vem aí. Como é... Sally... Sue? Ela ainda ontem me disse. O que se passa comigo? Isto vai ser embaraçoso.»

Caso não tenha reparado, há um diálogo mental na sua cabeça que nunca para. Está sempre em andamento. Já alguma vez se questionou porque é que ele acontece aí dentro? Como é que ele decide o que dizer e quando? Quanto do que ele diz é mesmo verdade? Quanto do que ele diz tem sequer alguma importância? E se, neste momento, estiver a ouvir «Não sei do que estás a falar. Não tenho voz nenhuma na minha cabeça!» — essa é a voz de que estamos a falar.

Se for esperto, dedicará um momento a recuar para examinar essa voz e conhecê-la melhor. O problema é que está demasiado próximo para ser objetivo. Vai ter de se afastar e observar a conversa. Enquanto vai a conduzir, ouvirá conversas interiores do género:

«Eu não devia ter ligado ao Fred? Devia. Ai, meu Deus, não acredito que me esqueci! Ele vai ficar furioso. Pode até deixar de me falar. Talvez seja melhor eu parar e ligar-lhe

agora mesmo. Não. Não quero parar o carro neste momento...»

Repare que a voz assume os dois lados da conversa. Não interessa de que lado está, desde que continue a falar. Quando você está cansado e a tentar dormir, é a voz dentro da sua cabeça que diz:

«O que é que eu estou a fazer? Não posso dormir ainda. Esqueci-me de ligar ao Fred. Lembrei-me no carro, mas não liguei. Se não lhe ligar agora... Espera, é muito tarde. Não posso ligar agora. Nem sei porque é que pensei nisso. Tenho de adormecer. Oh, que chatice, agora não consigo dormir. Já não estou cansado. Mas tenho um dia atarefado amanhã e tenho de me levantar cedo.»

Não admira que não consiga dormir! Porque é que tolera essa voz que fala consigo continuamente? Mesmo que o que ela esteja a dizer seja reconfortante e simpático, perturba na mesma tudo o que você estiver a fazer. Se dedicar algum tempo a observar essa voz mental, a primeira coisa em que irá reparar é que ela nunca se cala. Quando é deixada entregue a si própria, ela simplesmente fala. Imagine que via uma pessoa a andar de um lado para o outro a falar constantemente consigo própria. Pensaria que ela era estranha. Perguntar-se-ia: «Se é ela que fala e é ela que ouve, é evidente que sabe o que vai ser dito antes de o dizer. Qual é o objetivo, então?» O mesmo se aplica à voz dentro da sua cabeça. Porque fala ela? É você quem fala e é você quem ouve. E, quando a voz discute consigo mesma, quem discute com quem? Quem poderá ganhar? É muito confuso. Ora ouça:

«Acho que me devia casar. Não! Sabes que não estás preparada. Vais arrependerte. Mas eu amo-o. Oh, por

favor, sentiste o mesmo pelo Tom. E se te tivesses casado com ele?»

Se observar com cuidado, verá que ela está apenas a tentar encontrar um lugar confortável para descansar. Trocará de lugar num instante se isso lhe for conveniente. E nem sequer se calará quando descobrir que está enganada. Apenas ajustará o seu ponto de vista e continuará a falar. Se prestar atenção, estes padrões mentais tornar-se-lhe-ão evidentes. É de facto perturbador quando se dá conta pela primeira vez de que a sua mente está permanentemente a falar. É capaz até de tentar gritar com ela numa débil tentativa de a calar. Mas então aperceber-se-á de que é a voz que está a gritar com a voz:

«Cala-te! Quero dormir. Porque é que estás sempre a falar?»

É óbvio que não a consegue calar assim. A melhor maneira de se libertar desse tagarelar incessante é afastar-se e olhar para ela com objetividade. Veja a voz como um mecanismo de vocalização capaz de criar a aparência de que está alguém aí dentro a falar consigo. Não pense nela; limite-se a reparar nela. Não interessa o que a voz está a dizer, tanto faz. Não interessa se está a dizer coisas boas ou coisas más, coisas mundanas ou espirituais. Não interessa, pois continua a ser uma voz dentro da sua cabeça. Na realidade, a única forma de se distanciar dessa voz é deixar de diferenciar o que ela está a dizer. Deixe de sentir que uma coisa que ela está a dizer é você e a outra coisa não é. Se a está a ouvir falar, é óbvio que não é você. Você é quem ouve a voz. Você é quem repara que ela está a falar.

Você ouve-a quando ela fala, não ouve? Faça-a dizer «olá» neste momento. Faça-a repeti-lo várias vezes. Agora grite-o! Consegue

ouvir-se a dizer «olá» no seu íntimo? Claro que consegue. Há, portanto, uma voz que fala e você, que se dá conta da voz que fala. O problema é que é fácil reparar na voz que diz «olá», mas é difícil ver que, independentemente do que a voz estiver a dizer, continua a ser uma voz que fala e você que a ouve. Não existe absolutamente nada que essa voz possa dizer que seja mais você mesmo do que qualquer outra coisa que ela diga. Suponha que estava a olhar para três objetos — um vaso de flores, uma fotografia e um livro — e lhe perguntavam: «Qual destes objetos é você?». Você responderia: «Nenhum! Eu sou quem está a olhar para aquilo que está a pôr à minha frente. Não interessa o que ponha à minha frente, eu serei sempre aquele que está a olhar para lá.» Como vê, este é o ato de um sujeito que percebe diversos objetos. Isto também é verdadeiro no que diz respeito a ouvir a voz interior. Seja o que for que ela esteja a dizer, você é aquele que está ciente dela. Enquanto pensar que uma das coisas que ela diz é você que a está a dizer, mas que as outras já não é você, perdeu a sua objetividade. Pode querer acreditar que é você quem diz as coisas agradáveis, mas continua a ser a voz quem as diz. Pode gostar do que ela diz, mas não é você quem o diz.

Não há nada mais importante para o verdadeiro crescimento pessoal do que dar-se conta de que você não é a voz que mora na sua mente — você é quem a escuta. Se não entender isto, tentará perceber qual das muitas coisas que a voz diz é realmente você quem diz. As pessoas passam por inúmeras mudanças com o fim de se encontrarem a si mesmas. Querem descobrir qual dessas vozes, qual desses aspetos da sua personalidade é o seu verdadeiro ser. A resposta é muito simples: nenhum deles.

Se a observar com objetividade, conseguirá ver que uma boa parte do que a voz diz não tem sentido. A maior parte da conversa não passa de uma perda de tempo e de energia. A verdade é que grande parte da vida se desenrolará de acordo com forças que estão

completamente fora do seu controlo, independentemente daquilo que a sua mente tenha a dizer a esse respeito. É como sentar-se à noite a decidir se quer que o Sol nasça de manhã. O resultado é que o Sol vai nascer e vai pôr-se. Milhões e milhões de coisas acontecem neste mundo e, por muito que pense nisso, a vida continuará a acontecer sem a sua ajuda.

De facto, os seus pensamentos afetam muito menos o mundo do que imagina. Se estiver disposto a ser objetivo e a observar todos os seus pensamentos, verá que a grande maioria deles não tem qualquer relevância. Eles não têm nenhum efeito sobre nada nem ninguém, exceto sobre si mesmo. Estão simplesmente a fazê-lo sentir-se melhor ou pior acerca do que lhe está a acontecer agora, do que lhe aconteceu no passado ou do que lhe pode acontecer no futuro. Se passar o seu tempo a desejar que não chova amanhã, estará a perder o seu tempo. Os seus pensamentos não alteram a chuva. Um dia irá perceber que essa incessante conversa interior não serve para nada e, portanto, não há razão para tentar compreender tudo o que ela diz. Finalmente, verá que a verdadeira causa dos problemas não reside na vida em si. O que realmente provoca os problemas é o alvoroço que a mente faz em torno da vida.

Isto levanta uma questão importante: se a maior parte do que diz a voz carece de sentido e é desnecessário, então porque é que ela existe? O segredo para responder a esta pergunta consiste em entender porque diz a voz o que diz quando o diz. Por exemplo, em alguns casos, a voz mental fala pela mesma razão por que uma chaleira assobia. Ou seja, há uma acumulação de energia interior que tem de ser libertada. Se observar com objetividade, verá que, quando alberga uma acumulação de energias baseadas em desejos, receios ou em algo que o deixa nervoso, a voz torna-se extremamente ativa. Isto é fácil de ver quando está zangado com alguém e tem vontade de o mandar ir dar uma volta.

Observe quantas vezes a voz interior lhe diz para o mandar ir dar uma volta antes de sequer se deparar com ele. Quando a energia se acumula dentro de si, tem de fazer alguma coisa com ela. Essa voz fala porque você não está bem interiormente, e o facto de falar liberta energia.

Dar-se-á conta, no entanto, de que, mesmo quando não está particularmente irritado com uma coisa, a voz continua a falar. Quando vai a caminhar pela rua, ela diz coisas como:

«Olha aquele cão! É um Labrador! Olha, está outro cão naquele carro. Parece-se imenso com o meu primeiro cão, o *Shadow*. Uau, um velho *Oldsmobile*. Tem matrícula do Alasca. Não se veem muitos destes por aqui!»

Na realidade, a voz está a narrar-lhe o mundo. Mas para que necessita disso? Se está a ver o que acontece lá fora, para que serve a repetição produzida pela voz mental? É algo que deve examinar atentamente. Um simples olhar basta para captar instantaneamente todos os pormenores daquilo que está a observar. Se olha para uma árvore, vê sem esforço os ramos, as folhas e os rebentos que florescem. Para quê, então, verbalizar o que já viu?

«Olha aquele arbusto. As folhas verdes fazem um contraste tão bonito com as flores brancas. E tem tantas flores. Uau, está carregado!»

Se observar isto cuidadosamente, verá que a narração faz com que se sinta mais confortável com o mundo que o rodeia. É como quando *conduz* a partir do banco traseiro, isso faz com que sinta que tem controlo sobre as coisas. De facto, sente-se como se tivesse alguma relação com elas. O arbusto já não é apenas mais um arbusto num mundo que não tem nada que ver consigo; é um

arbusto que você viu, rotulou e julgou. Ao verbalizar mentalmente a experiência direta do mundo, está a transportá-la para o âmbito dos seus pensamentos. Aí, ela integra-se com os seus outros pensamentos, tais como os que constituem o seu sistema de valores e as suas experiências históricas.

Dedique um momento a examinar a diferença entre a sua experiência do mundo exterior e as suas interações com o mundo mental. Quando está apenas a pensar, é livre de criar na sua mente os pensamentos que quiser, e esses pensamentos são expressos por intermédio da voz. Está muito habituado a instalar-se nesse recreio que é a mente, dedicando-se a criar e a manipular pensamentos. Este mundo interior é um ambiente alternativo que está sob o seu controlo. Pelo contrário, o mundo exterior funciona de acordo com as suas próprias leis. Quando a voz lhe narra o mundo exterior, esses pensamentos ficam lado a lado com todos os outros, em pé de igualdade. Todos os pensamentos se misturam e influenciam a sua experiência do mundo que o rodeia. O que acaba por vivenciar é então uma representação própria do mundo segundo a sua interpretação pessoal, em vez de uma percepção bruta e sem filtros do que realmente existe lá fora. Esta manipulação mental da experiência exterior permite-lhe diminuir o impacto da realidade quando ela penetra no interior. Por exemplo, há uma miríade de coisas que você vê num dado momento, mas só algumas são narradas. As que comenta na sua mente são as que lhe interessam. Graças a esta forma subtil de processar a percepção, consegue controlar a sua experiência da realidade para que tudo se encaixe na sua mente. A sua consciência está assim a experienciar o seu modelo mental de realidade, não a realidade em si mesma.

Tem de observar isto com muita atenção porque o faz a todo o instante. Durante uma caminhada no inverno começa a tiritar de frio e a voz diz: «Está frio!» Ora, em que é que isso o ajudou?

Já sabia que estava frio, é você que o está a sentir. Porque é que ela lhe está a dizer isso? Você recria o mundo dentro da sua mente porque a pode controlar, mas não pode controlar o mundo. É por isso que fala mentalmente sobre o mundo. Não consegue que o mundo seja como você gostaria, por isso verbaliza-o, julga-o, queixa-se dele e depois decide o que fazer acerca dele. Isto faz com que se sinta mais poderoso. Quando o seu corpo sente frio, é muito provável que não possa fazer nada para mudar a temperatura ambiente. Mas, se a sua mente verbalizar «Está frio!», você pode dizer «Estamos quase em casa, são só mais uns minutos», e então sente-se melhor. No mundo do pensamento há sempre algo que pode fazer para controlar a sua experiência.

Basicamente, você recria o mundo exterior dentro de si para depois o viver na sua mente. O que aconteceria se decidisse não o fazer? Se decidisse deixar de narrar o mundo e, em vez disso, se limitasse a observá-lo conscientemente, sentir-se-ia mais aberto e, simultaneamente, mais exposto a ele. Isto deve-se a que você não sabe o que vai acontecer a seguir e a sua mente está habituada a vir em seu auxílio. Faz isso processando as suas experiências atuais de maneira que elas se encaixem com os seus pontos de vista passados e com as suas projeções do futuro. Tudo isto ajuda a criar uma ilusão de controlo. Se a sua mente não fizer isto, sentir-se-á demasiado desconfortável. A realidade é demasiado real para a maioria de nós. É por isso que a suavizamos através da mente.

Verá que a mente fala sem parar porque você lhe deu uma tarefa para executar. Você usa-a como um mecanismo de proteção, uma forma de defesa. Em última instância, faz com que se sinta mais seguro. Enquanto proceder assim, será obrigado a usar a sua mente constantemente para amortecer o impacto que a vida exerce sobre si, em vez de a viver. Este mundo está a desenrolar-se à sua frente e, de facto, é muito pouco afetado por si ou

pelos seus pensamentos. Já cá estava muito antes de você chegar e continuará a estar aqui muito depois de você ter partido. Sob o pretexto de controlar o mundo o que você está realmente a tentar fazer é a controlar-se.

O verdadeiro desenvolvimento pessoal consiste em transcender a parte de si que não se sente bem e necessita de proteção. Isto consegue-se recordando constantemente que é você quem está no seu íntimo a ouvir a voz. Esse é o caminho para a saída. Aquele que está lá dentro e que está consciente de que está sempre a falar consigo mesmo sobre si mesmo está sempre em silêncio. Esse ser silencioso é a porta para as profundezas do seu verdadeiro ser. O facto de se dar conta de que está a observar a voz a falar já significa que está prestes a iniciar uma fantástica viagem interior. Se for usada adequadamente, a mesma voz mental que foi uma fonte de preocupação, distração e neurose em geral pode converter-se na rampa de lançamento de um verdadeiro despertar espiritual. Conheça aquele que observa a voz e conhecerá um dos maiores mistérios da criação.

«Quando comecei a ler este livro, não o consegui largar. Já o partilhei com inúmeras pessoas e mal posso esperar por partilhá-lo com todas as outras.»

OPRAH WINFREY

Como seria a sua vida se fosse capaz de silenciar a voz que incessantemente fala na sua mente? Como seria se conseguisse alterar a forma como experiênciamos os seus pensamentos e as suas emoções de modo a encontrar a paz interior, a liberdade e a felicidade permanentes? Como seria se pudesse viver sem restrições, elevando-se para além dos seus limites?

Ao embarcar na viagem proposta por este livro – uma verdadeira exploração do seu espaço interior –, encontrará respostas simples e intuitivas para estas e muitas outras questões que o levarão a desenvolver um estado de plena consciência de si próprio e da energia que flui dentro de si.

As práticas e os ensinamentos aqui propostos irão revolucionar o modo como se relaciona consigo próprio e com o mundo que o rodeia, permitindo-lhe viver plenamente cada momento da sua vida.

A sua mensagem é clara: liberte-se dos pensamentos, emoções e energias que habitualmente bloqueiam a sua consciência e alcance a mais importante das liberdades – a liberdade da sua alma.

LEIA TAMBÉM, DA MESMA COLEÇÃO:



Penguin
Random House
Grupo Editorial

www.penguinlivros.pt
f penguinlifestylept
t penguinlivros

ISBN 9789897876424



9 789897 876424 >