ALLAN PERCY

autor de *Nietzsche para estressados*

Hermann Hesse para desorientados



66 lições inspiradoras para conquistar a realização pessoal, profissional e espiritual

SEXTANTE

DADOS DE COPYRIGHT

Sobre a obra:

A presente obra é disponibilizada pela equipe ***Le Livros*** e seus diversos parceiros, com o objetivo de oferecer conteúdo para uso parcial em pesquisas e estudos acadêmicos, bem como o simples teste da qualidade da obra, com o fim exclusivo de compra futura.

É expressamente proibida e totalmente repudíavel a venda, aluguel, ou quaisquer uso comercial do presente conteúdo

Sobre nós:

O ***Le Livros*** e seus parceiros disponibilizam conteúdo de dominio publico e propriedade intelectual de forma totalmente gratuita, por acreditar que o conhecimento e a educação devem ser acessíveis e livres a toda e qualquer pessoa. Você pode encontrar mais obras em nosso site: ***LeLivros.link*** ou em qualquer um dos sites parceiros apresentados neste link.

"Quando o mundo estiver unido na busca do conhecimento, e não mais lutando por dinheiro e poder, então nossa sociedade poderá enfim evoluir a um novo nível."

Herman Hesse
para desorientados

Allan Percy

Hermann Hesse
para desorientados



SEXTANTE

Título original: Hesse para Desorientados
Copyright © 2013 por Allan Percy
Copyright da tradução © 2013 por GMT Editores Ltda.
Direitos de tradução negociados com Sandra Bruna Agencia Literaria, SL.
Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser utilizada ou reproduzida sob quaisquer meios existentes sem autorização por escrito dos editores.

tradução
Michelle Strzoda | Babilônia Cultura Editorial

preparo de originais
Alice Dias

revisão
Cristhiane Ruiz, José Tedin e Magda Tebet

projeto gráfico e diagramação
DTPhoenix Editorial

capa
Miriam Lerner

produção digital
SBNigri Artes e Textos Ltda.

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO-NA-FONTE
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

P485h Percy, Allan, 1968-
Hermann Hesse para desorientados [recurso eletrônico] / Allan Percy; [tradução Michelle Strzoda]. Rio de Janeiro: Sextante, 2013.
128 p., recurso digital

Tradução de: Hesse para desorientados
Formato: ePub
Requisitos do sistema: Adobe Digital Editions
Modo de acesso: World Wide Web
ISBN 978-85-7542-966-2 (recurso eletrônico)

1. Hesse, Hermann 1877-1962. 2. Psicologia. 3. Autoestima. 4. Livros eletrônicos. I. Título.

13-02515

CDD: 158.1
CDU: 159.94

Todos os direitos reservados, no Brasil, por
GMT Editores Ltda.
Rua Voluntários da Pátria, 45 – Gr. 1.404 – Botafogo

22270-000 – Rio de Janeiro – RJ
Tel.: (21) 2538-4100 – Fax: (21) 2286-9244
E-mail: atendimento@esextante.com.br
www.sextante.com.br

Dedicado às almas sensíveis
que buscam a beleza e a tranquilidade
em meio ao barulho e ao caos.

Prólogo

Hermann Hesse é, muito provavelmente, um dos autores mais importantes do século XX. Farol dos jovens leitores, sua clareza de pensamento segue iluminando milhões de pessoas há quase um século.

Introdutor do orientalismo no Ocidente, escreveu obras emblemáticas como *Demian*, *Sidarta* e *O lobo da estepe*. O romancista norte-americano Henry Miller disse que entenderia Hesse em qualquer língua do mundo, mesmo que não soubesse uma única palavra dela. De fato, Miller foi um dos impulsionadores da obra de Hesse nos Estados Unidos.

Dedicando-se à jardinagem e à aquarela em seu retiro na Suíça, o homem que inspirou este livro passou os últimos vinte anos de sua vida respondendo às milhares de cartas que os leitores lhe mandavam com perguntas sobre os mais variados aspectos da existência.

Suas opiniões sobre a arte de viver fundamentam este pequeno manual, que reúne suas melhores pílulas de sabedoria em forma de aforismos. Dirigido a todas as pessoas que buscam orientação e serenidade para o dia a dia, *Hermann Hesse para desorientados* trata de temas necessários para encontrar o equilíbrio, como a autoestima, a busca do próprio caminho e a filosofia cotidiana. É um livro inspirador e original, que conduz os leitores à harmonia com os outros e consigo mesmo.

Allan Percy

Sumário

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

59

60

61

62

63

64

65

66

Cronologia de Hermann Hesse

Conheça os clássicos da Editora Sextante

Informações sobre os próximos lançamentos

1

A solidão é o caminho pelo qual o destino quer conduzir o homem em busca de si mesmo.

NIETZSCHE DIZIA QUE CAMINHAR AJUDA a encontrar as ideias, a descobrir-se a si mesmo. Presentearmo-nos com um momento de solidão nos permite ordenar os pensamentos, questionar sobre a vida e sobre o que realmente desejamos. É nosso momento de recolhimento, nosso espaço de criatividade.

É importante reservar uma parcela do dia para nós mesmos, não só para nos cuidarmos, mas também para estar aqui e agora, relaxar e evitar que algumas situações nos oprimam. Necessitamos de espaço para fugir da confusão e pensar, ou, ao contrário, para tirar da cabeça os problemas do dia a dia.

Eckhart Tolle fala do quão complicado pode ser o ruído mental, o fato de estarmos pensando constantemente. Se nossa cabeça está sempre em ebulição, não poderemos desfrutar de um momento de paz nem viver o aqui e agora. Por isso, convém desconectar. Todo o resto pode esperar alguns minutos.

Afastarmo-nos da confusão, ainda que por pouco tempo, nos devolve a calma e o sentido da existência. Proporciona uma direção para esclarecer nossos planos e atuar de forma certeira.

Podemos respirar o oxigênio da solidão quando estamos ao ar livre, em um café ou em qualquer outro lugar que possamos imaginar.

Precisamos nos desconectar por alguns instantes do mundo e nos concentrar em nós mesmos. Você irá descobrir que a solidão é curativa, criativa e libertadora. Se reservar uma pequena parte do dia para si mesmo, deixará de se sentir perdido.

Se você ler com atenção os aforismos do autor de *O lobo da estepe,* ele vai ajudá-lo a se orientar.

2

A pessoa se esquece de julgar e criticar os outros quando está cheia de dúvidas sobre si mesma.

Exercer o papel de juiz da vida alheia é a desculpa perfeita para não analisar a própria existência. Se observarmos os que costumam emitir julgamentos sobre o que os outros fazem, encontraremos neles um grande déficit de autocrítica.

Elas não são conscientes de seus atos e de suas palavras, porque focam sua atenção na vida de terceiros. E se comportam deste modo porque têm medo de encarar o que são e se decepcionar.

Contra o mau hábito de criticar os outros, Hesse, o jardineiro, nos propõe cultivar as dúvidas.

Arthur Schopenhauer dizia que quem começa com certezas terminará duvidando, mas quem parte das dúvidas chegará à certeza. Em vez de depositar energia no que os outros fazem ou deixam de fazer, vale a pena questionar os pilares que sustentam nossa própria vida, fazendo perguntas como:

- Quais deveriam ser as minhas prioridades?
- Sou capaz de distinguir o importante do urgente?
- Estou rodeado das pessoas certas para cumprir meus objetivos?
- Em que estou desperdiçando meu tempo?
- Que aspectos da minha vida estou negligenciando?
- Poderia fazer melhor o que acho que faço bem?

Esses questionamentos nos permitem fazer um check-up vital e reajustar nossa maneira de agir. Entretanto, as dúvidas só são úteis e férteis se são seguidas de decisões efetivas.

De nada adianta ficar parado, hesitando. É preciso duvidar para atuar mais e

melhor.

Em seu poema "Elogio da dúvida", Bertolt Brecht disse:

De que lhe serve poder duvidar
a quem não pode decidir-se?
Pode atuar equivocadamente
quem se contenta com razões muito escassas,
mas ficará inativo ante o perigo
quem precise de muitas.

Trata-se, portanto, de encontrar o equilíbrio: duvidar o suficiente para recalibrar nossas ações sem cair na inércia.

E, sobretudo, não criticar.

3

Quando odiamos alguém, odiamos em sua imagem algo que está dentro de nós.

Este aforismo de Hermann Hesse me faz lembrar de uma história ocorrida na época em que eu era consultor numa editora. Embora publicássemos livros sobre crescimento pessoal, no departamento editorial havia um ambiente de tensão devido aos constantes embates entre o diagramador e a editora de texto.

Ambos eram jovens, e eu não entendia de onde saía tanta hostilidade mútua. Comentei essa situação com um amigo que trabalhava em uma fábrica e, talvez por estar tão distante do mundo sobre o qual eu falava, ele me deu uma explicação surpreendente: "Isso acontece porque eles se gostam."

Semanas depois soube que, de fato, eles haviam iniciado um romance.

Voltando ao sábio aforismo de Hesse, muitas pessoas acreditam equivocadamente que o ódio é o oposto do amor, quando a única coisa que é contrária ao amor é a indiferença. O que não amamos não existe para nós. Se um país não nos atrai, simplesmente nunca pensamos nele.

Quando odiamos alguém, é porque essa pessoa possui algo que nos toca profundamente e nos provoca mal-estar. Esse alguém está espelhando algo que há dentro de nós e que não queremos reconhecer. Se não fosse assim, não nos incomodaria tanto.

Desse modo, o invejoso sofre a inveja alheia com mais intensidade do que qualquer um; o indiscreto se irrita de forma desproporcional quando sofre uma indiscrição.

A pessoa que odiamos é o nosso espelho e, portanto, um mestre espiritual que não devemos desprezar.

O ódio é uma deformação do amor, mas é amor, no fim das contas. E, se temos

amor, também temos a capacidade de transformá-lo em algo positivo, como a editora e o diagramador que trocaram as discussões por uma aventura amorosa.

Talvez brigassem porque o amor, ao ser detectado, produz medo, e esse medo muitas vezes se disfarça de aversão.

Portanto, na próxima vez que você sentir ódio de alguém, pergunte a si mesmo o que esse sentimento está refletindo e qual é a lição que ele tem a ensinar. Depois examine aquilo de que não gosta em si mesmo e tente livrar-se disso.

Certa vez, quando um jornalista perguntou ao ator John Malkovich sua opinião sobre os movimentos de extrema direita, ele respondeu: "Não me preocupo com o nazista que cruza comigo na rua. O que me preocupa é o nazista que vive dentro de mim."

4

Quando tememos alguém, concedemos a esse alguém poder sobre nós.

FREQUENTEMENTE ESTAMOS MAIS ATENTOS aos outros do que a nós mesmos e lutamos de forma absurda para ter a aceitação alheia, como se nosso valor só pudesse ser estabelecido por pessoas que mal nos conhecem.

Dar aos outros esse poder gera insegurança e faz com que estabeleçamos vínculos doentios com eles. No entanto, a única aprovação de que necessitamos está em nós mesmos. Se não temos autoconfiança, se não temos certeza do que fazemos, como esperamos que os demais nos aprovem?

É preciso aprender a amar a si mesmo, a reconhecer-se e a aceitar-se, apesar de suas imperfeições – que, na realidade, são caminhos a percorrer. Só assim você deixará de temer os outros e de ser afetado por suas opiniões.

Na verdade, com frequência os outros nem sequer têm uma opinião sobre nós. Nós é que ficamos obcecados em saber o que pensarão a nosso repeito.

Como dizia Hermann Hesse, cada ser humano é responsável por seu jardim e pinta em sua mente a aquarela do que deseja ser. Quando deixamos de depender dos outros e de nos comparar a eles, descobrimos que somos donos da nossa vida.

5

Esperar passivamente no meio do fogo é muito mais difícil do que atacar.

OUVIMOS FREQUENTEMENTE QUE devemos ser proativos, que precisamos agir e não reagir, que, em alguns momentos críticos, o melhor que podemos fazer é ficar quietos.

Assim, eis algumas situações em que é aconselhável não fazer nada:

- Quando o nível de uma discussão desceu tanto que só haverá palavras ofensivas e valorações exageradas do problema em questão.
- Quando somos tomados pela raiva e estamos a ponto de escrever um e-mail ou enviar uma mensagem para o celular de alguém que nos feriu.
- Quando alguém nos incentiva a tomar uma decisão sobre a qual não estamos seguros.
- Quando nos sentimos tentados a assumir um gasto pelo qual talvez não possamos pagar.

Como nos lembra o Eclesiastes, "há tempo de calar e tempo de falar; tempo de amar e tempo de odiar; tempo de lutar e tempo de paz".

A sabedoria do ser humano reside em distinguir o tempo da ação do tempo da inércia, para não piorar mais as coisas.

6

Até o mais genial regente de uma orquestra se torna um elemento negativo quando se dá excessiva importância.

NA PARTE I DA TRILOGIA *O Senhor dos Anéis,* alguém disse que "até a pessoa mais insignificante pode mudar o curso do futuro". Tanto os gênios quanto os seres mais simples podem produzir grandes feitos, mas isso não lhes dá uma superioridade diante dos outros.

O escritor e palestrante Álex Rovira afirma: "Em sua etimologia, a palavra 'humildade' se refere ao essencial, à terra. Porque essa palavra de vem do latim *humilis*, que, por sua vez, vem de 'húmus': aquilo de que a natureza se desprende e que a enriquece, a fertiliza e a faz crescer."

A humildade nos permite medir nossos passos no caminho para não tropeçarmos nos outros, além de nos dar a consciência do que precisamos cultivar para que nossa vida dê frutos. Por isso, nas palavras de Rovira, "a expressão sincera de humildade não é sinal de ingenuidade ou fraqueza; ao contrário, é sinal de lucidez e de força interior".

No final do romance *Sidarta*, Hesse nos fala do amor que o protagonista sente por uma pedra porque vê nela tudo o que ela é: não simplesmente uma pedra, mas parte do todo, e isso significa que não deve ser considerada inferior ao ser humano. Sem o pequeno, o grande também não pode existir.

7

O brando é mais forte que o duro; a água, mais forte que a rocha; o amor, mais forte que a violência.

Esta reflexão de Hermann Hesse, contida em sua antologia de citações *Para ler e pensar*, tem como base um conceito clássico da filosofia oriental: o poder das pequenas coisas, até mesmo das que nos parecem invisíveis, pode operar grandes mudanças.

Os admiradores de Bruce Lee encontrarão ressonâncias deste aforismo na memorável entrevista que ele concedeu pouco antes de morrer e que foi utilizada no anúncio de um carro:

> "Não estabeleça uma forma, adapte e construa você mesmo a sua e deixe-a crescer. Seja como a água. Esvazie sua mente, seja amorfo, moldável, como a água. Se você coloca água numa xícara, ela se transforma na xícara. Se a coloca numa garrafa, ela toma a forma da garrafa. Se a coloca em uma chaleira, ela fica como a chaleira. A água pode fluir ou pode chocar. Seja como a água, meu amigo."

A força do amor, assim como a água, reside em se adaptar ao meio em que se vive. Alguém capaz de amar – não só a outra pessoa, mas também a um projeto – molda-se às dificuldades para dar a cada situação o melhor de si mesmo.

Se sabemos fluir com amor diante dos cenários mutáveis da vida, jamais nos veremos afetados pelas circunstâncias.

8

Há aqueles que se consideram perfeitos, mas é só porque exigem menos de si mesmos.

O ESCRITOR URUGUAIO MARIO BENEDETTI assegurava que a perfeição é uma "polida coleção de erros". Ou seja, aquilo que acreditamos ser perfeito simplesmente maquiou e enfeitou seus defeitos para que não se parecessem como tais.

Na maioria das religiões, a perfeição sempre foi uma aspiração da alma. A divindade é perfeita, e o homem só pode aspirar a assemelhar-se ou a unir-se a ela no além. No cristianismo, o pecado original tornou impossível a perfeição do homem na Terra, e por isso procuramos ser virtuosos aqui para merecermos a salvação após a morte.

O budismo considera que é através da perfeição que o ser humano atinge o nirvana ao superar o ciclo de reencarnações e abandonar o mundo de sofrimento.

Segundo essas visões espirituais, a perfeição está sempre além da vida mundana.

Na era moderna, os avanços tecnológicos dão a impressão de que a perfeição está mais próxima devido à produção de objetos e comodidades cada vez mais sofisticados. No entanto, trata-se de uma melhora externa que nos afasta do trabalho interior, onde podemos cultivar a felicidade e a realização.

O escritor francês Jean-Baptiste Alphonse Karr dizia que o homem "aperfeiçoa tudo à sua volta, o que não faz é aperfeiçoar a si mesmo".

Quando nos damos conta disso, somos tomados pelo desejo de transcender os limites de nossa existência.

A insatisfação é o motor que nos faz continuar avançando. Não conseguir a primeira coisa que queremos, não estarmos contentes conosco é um presente que

a vida nos concede, pois significa que desejamos seguir o curso da escola da vida.

Eis um exercício simples mas poderoso: escolha um objetivo para cada semana e daqui a um ano a sua qualidade de vida terá evoluído de maneira que é inimaginável hoje.

9

Nenhum ser humano pode ver e entender em outro o que ele mesmo não viveu.

O QUE A PSICOLOGIA CHAMA DE EMPATIA ou inteligência emocional aponta a capacidade humana de perceber a emoção alheia em um contexto que não é o seu, de participar dos sentimentos de outra pessoa.

Dito de maneira simples: empatia é a capacidade de nos colocarmos no lugar do outro.

Consideramos que alguém está sendo simpático quando se mostra aberto a nossas ideias, disponível à aprendizagem e à escuta, quando não expressa suas preocupações no momento em que nós estamos explicando nossos problemas.

A empatia é uma relação fundamentada em atender o outro, colocando-se os cinco sentidos no que está acontecendo no momento.

Entretanto, em geral é difícil compreender o outro porque não conhecemos uma situação similar em nossa existência. Por exemplo, quem não viveu a morte de um pai ou uma mãe dificilmente pode imaginar a dor e o vazio que essa experiência causa.

A empatia também deve funcionar na direção oposta: precisamos aceitar que os outros só podem nos entender dentro dos limites do que viveram. Não podemos exigir total compreensão de pessoas que têm vidas e experiências muito diferentes das nossas.

Muitas vezes estar ao lado daquele que está sofrendo é o suficiente. Deixá-lo sentir o nosso calor. Nem tudo pode ser compartilhado, mas a presença das pessoas queridas alivia qualquer peso.

Às vezes é só *estar*. Não é necessário compreender, apresentar soluções nem dizer nada. Basta ele saber que não está sozinho no naufrágio.

10

Não acredito em uma humanidade "melhor", não acho que seja nem melhor nem pior, é sempre igual.

HERMANN HESSE SE DESTACOU por sua enérgica defesa da paz, embora tenha vivido duas guerras que devastaram seu país. Neste relato pessoal, ele nos dá uma visão bem lúcida para entender como os conflitos são gerados:

> "Uma guerra não cai do céu; como qualquer outra empresa humana, deve ser preparada, necessita dos cuidados e da colaboração de muitos para chegar a ser possível e real. Mas aqueles homens e as forças que tiram alguma vantagem dela a desejam, a preparam e a sugerem. Ou traz benefícios em dinheiro vivo, como no caso da indústria bélica (e, quando há guerra, uma quantidade de pequenas indústrias, antes inofensivas, transformam-se em negócios de armamentos), ou então lhes atribui importância, consideração e poder, como aos generais e comandantes sem trabalho."

Como este é um livro de psicologia cotidiana, vale a pena entender que qualquer conflito – seja grande ou pequeno – é resultado de toda uma série de preparativos que podem ter passado despercebidos.

Vejamos alguns exemplos que nos ajudam a detectar a bomba antes que ela exploda:

- Muito antes de um casal terminar um relacionamento, há vários sinais de esfriamento e distanciamento que, se forem resolvidos a tempo, evitam o rompimento definitivo.
- Uma falência econômica sempre é precedida de sinais que informam que há algo errado na gestão do dinheiro.
- Muitas doenças graves são consequência da falta de cuidado com

pequenos desconfortos que o corpo usa para chamar nossa atenção.

11

Às vezes os inimigos são mais úteis que os amigos, pois os moinhos não giram sem vento.

ARISTÓFANES DIZIA QUE "OS HOMENS SÁBIOS aprendem muito com seus inimigos". As pessoas que nos irritam profundamente são uma valiosa fonte de sabedoria, já que ressaltam nossos pontos fracos e nos servem de espelho.

Sobre isso, o Dalai Lama assegura que "nosso inimigo é nosso melhor mestre. Ao estar com um mestre, podemos aprender a importância da paciência, o controle, a tolerância, mas não temos oportunidade real de praticá-los. A verdadeira prática surge ao nos depararmos com um inimigo".

Nas artes marciais, afirma-se que o ataque do adversário pode ser usado em nosso benefício se canalizarmos seu impulso na direção adequada. Além disso, sua força tem a vantagem de nos obrigar a entrar em ação, a abandonar a inércia, para tomar decisões.

O inimigo faz com que nos movamos e saiamos da situação de comodidade que nos tinha paralisado. Ele nos obriga a extrair o melhor de nós mesmos, e também o pior. Se somos capazes de ver nossas próprias reações com distanciamento e um pouco de humor, em cada conflito aprendemos uma grande lição sobre quem somos e quais são nossas carências.

No livro *Sidarta*, Govinda, o amigo do protagonista, segue todos os passos de seu companheiro, tornando-se a sombra de Sidarta. Não o provoca, não o estimula a pensar por si mesmo, porque também não é capaz de pensar com sua própria cabeça.

Por isso, Sidarta finalmente caminha em busca da sabedoria.

Ter relações exclusivamente harmônicas gera uma inércia que pode ser paralisante, pois não necessitamos buscar coisas novas nem nos vemos obrigados

a rever nossas convicções. Nós nos limitamos a seguir o caminho de sempre.

Para nos desenvolvermos intelectual e emocionalmente necessitamos reagir, testar a nós mesmos, mudar de perspectiva, sofrer. Em suma: aprender. Como nas artes marciais, para conseguir isso é necessário que alguém nos coloque em ação.

Quando as coisas ao nosso redor não vão bem, quando não estamos satisfeitos com a nossa vida, essa contrariedade, essa força negativa que afeta nossa estabilidade e atua como um inimigo deve ser utilizada como motor para a mudança.

Todo conflito revela o que não funciona e nos permite acender a faísca da criatividade. Sem alguém ou algo que nos desafie, essa faísca seria apagada. Por isso, devemos agradecer aos obstáculos e aos inimigos, como sugere o Dalai Lama, porque graças a eles podemos crescer e subir um degrau em nosso caminho de evolução pessoal.

12

A vida de cada homem é um caminho em direção a si mesmo, o ensaio de um caminho, o esboço de um rumo.

TODA EXISTÊNCIA É UMA TRILHA a ser percorrida por cada pessoa. Ninguém pode fazer isso por nós, porque o caminho não está marcado no mapa; nós o construímos pouco a pouco, passo a passo, com nossas decisões e ações.

Antônio Machado escreveu estes célebres versos sobre a forma como a vida se desenrola:

Caminhante, são tuas pegadas
o caminho e nada mais.

Caminhante, não há caminho
senão rastros no mar.

À medida que desenhamos nossa vida, nosso trajeto vai se apagando – devemos deixar o passado para trás –, porque o essencial é avançar, como o barco que deixa seu rastro entre as ondas. Se a embarcação para, o rastro desaparece. Nesse caso, viveríamos uma existência sem rumo.

O caminho da vida está cheio de mistérios, luzes e sombras. Não obstante, como dizia Sidarta, o maior mistério é descobrir quem somos nós próprios.

No romance *Demian,* lemos: "Nenhum chegou a ser ele mesmo por completo; entretanto, cada um aspira a sê-lo, alguns às cegas, outros com mais facilidade, cada um como pode."

Além de buscar o amor, o sucesso, a realização e o bem-estar, para que nossa experiência como seres humanos seja completa devemos nos encontrar traçando nosso próprio caminho. Porém, estamos tão acostumados a que nos indiquem o caminho, nos marquem os pontos a seguir, nos digam "é por aqui", que traçar

um rumo particular pode nos deixar inseguros.

Faz-se a estrada ao andar e vive-se a vida ao vivê-la, não ao contemplá-la. Se nossa experiência se transforma em algo passivo, que outros estabelecem por nós, nunca conheceremos a liberdade de ser quem realmente somos nem os benefícios da peregrinação ao nosso verdadeiro eu. Não deixaremos nem sequer um rastro próprio, porque iremos atrás da outra pessoa e o rastro dela será o nosso.

Por isso é necessário traçar nossa rota, errar, corrigir, sentir medo e superá-lo. Conheceremos a nós mesmos a cada passo, descobriremos nossos sonhos, nossas motivações. E assim teremos a satisfação de criar nossa própria vida.

Peregrinar em direção a si mesmo significa enfrentar sozinho as próprias contradições. É provável que erremos o traçado, que a trilha se bifurque ou se perca por uma zona pantanosa. Isso muitas vezes nos assusta e nos paralisa. Mas, se soubermos escutar nossa voz interior, encontraremos novamente nosso caminho em meio à névoa.

O antropólogo Carlos Castaneda dizia que, quando nos encontramos diante de uma encruzilhada, escolhemos o caminho que "tem coração", isto é, o que instintivamente sabemos ser o correto.

Em certas ocasiões ficamos em silêncio, imóveis, porque não sabemos o que fazer com nossas vidas. Isso acontece, por exemplo, quando vivemos uma crise emocional, um rompimento amoroso, o fim de uma etapa ou a demissão de um emprego; são situações que alteram o rumo de nossa vida e provocam uma pausa em algum processo.

O importante é não deixar parar o motor, não ficarmos na sarjeta, indecisos, sem saber o que fazer. É preciso enfrentar as situações sem se afundar nelas.

Nos momentos de crise somos capazes de ver possibilidades que antes nos pareciam invisíveis.

Se tomamos decisões equivocadas para chegar até aqui, não podemos apagar o caminho já percorrido, mas sempre temos tempo de fazer uma curva que nos coloque de volta na trilha de nossos sonhos.

13

Imortalidade? Não dou um centavo por ela. Vamos permanecer mortais, como deve ser.

APESAR DE TER A ADMIRAÇÃO DE MILHÕES de leitores de todo o mundo, Hermann Hesse jamais sentiu o desejo de ser um mito. Ao contrário, ele se dedicava ao seu jardim, às suas aquarelas e aos seus leitores com a simplicidade e a paciência de um monge zen.

De fato, a sua escassa – na verdade, quase nula – atividade literária nas últimas décadas de sua vida se deveu ao compromisso que assumiu consigo mesmo de não deixar uma só carta de seus admiradores sem resposta.

Calcula-se que chegou a responder cerca de 30 mil mensagens, como esta a um jovem de Solingen que desejava iniciar a carreira literária e lhe pedia conselhos:

> "Não estou em condições de assegurar-lhe se será um escritor. Não há escritores de 17 anos. Se possui o dom, o terá por natureza e ele já está enraizado em você desde pequeno. Mas se desse dom surgirá algo, se terá algo a dizer ou exprimir, isso não depende só de seu dom; depende de saber se você pode levar a sério a si mesmo e a vida, se vive com sinceridade e se é capaz de resistir à tentação de fazer meramente o que o talento fácil pode proporcionar.
>
> Em resumo, depende de quanta proeza, sacrifício e renúncia seja capaz. É duvidoso que o mundo lhe retribua e lhe agradeça por tudo isso. Se não está possuído pela ideia, se não prefere sucumbir em seguida antes de renunciar à literatura, ponha um fim nisso."

Há uma ideia muito poderosa nessa resposta de Hesse ao jovem aspirante a escritor, dois ingredientes necessários para qualquer empresa que desejarmos administrar:

1. Devemos ser realistas como nossos dons ou talentos. Cada ser humano serve para muitas coisas, mas ninguém alcançará a excelência em tudo o que se propõe, por mais que o deseje. Devemos investir forças naquilo em que podemos brilhar.
2. Talento sem sacrifício é inútil. Embora sirvamos para alguma coisa, é necessário empreender todo o entusiasmo de uma vida e superar muitas dificuldades para alcançarmos um grande objetivo.

14

O pássaro rompe a casca. O ovo é o mundo. Aquele que quiser nascer tem que romper um mundo.

EM MUITAS CULTURAS EXISTE UM ritual de passagem ou de iniciação entre a infância e a idade adulta. Nossa cultura foi perdendo esse rito de passagem tão necessário, embora restem elementos que continuam sendo praticados em alguns ambientes.

Durante muito tempo, a entrada na vida adulta era precedida de uma prova, de uma demonstração da maturidade.

Nas tribos aborígines, é natural abandonar um jovem na floresta e obrigá-lo a passar alguns dias lá sozinho, para que cuide de si mesmo. Se cumprir o desafio e demonstrar que enfrentou o medo e a solidão, ele prova que pode enfrentar a vida real sem necessidade de ajuda e está pronto para se tornar um adulto.

Por outro lado, se o jovem volta correndo, aterrorizado, significa que ainda não está preparado para deixar a infância. Sair pela primeira vez para caçar também é uma maneira de enfrentar a vida real. O menino deve abandonar sua inocência para se tornar homem. Esses ritos implicam sempre desprender-se do eu anterior para deixar que o novo eu nasça.

Há uma cena em *Sidarta* que também ilustra o que é um rito de passagem, uma maneira de abandonar a antiga existência para abraçar uma nova. Depois de conhecer os prazeres mundanos, desesperado por ter se perdido de si mesmo, Sidarta planeja suicidar-se. E é aí que tem uma revelação. De repente se sente novamente vivo. Descobre que devia morrer para voltar a nascer, matar seu antigo eu, sua antiga vida, para poder iniciar uma nova – porque é quando deixamos morrer nossas etapas anteriores que somos capazes de compreendê-las, de olhá-las com outros olhos e obter conhecimento a partir delas.

Sidarta percebe que, apesar de haver se perdido, de quase ter morrido, seu

pássaro cantor segue gorjeando. Essa voz anterior representada pela ave lhe permite descobrir que pôde desprender-se de sua antiga vida. Esse mesmo pássaro estimula Demian, em outro romance de Hesse, a romper a casca, a abandonar a vida que levou e começar uma nova.

Ao matar simbolicamente nossa vida passada, deixamos para trás tudo o que éramos até então, embora carreguemos o que aprendemos. Renascemos em um novo mundo que se abre diante de nós não só com a sabedoria do que foi vivido, mas também com ignorância, com vazios que nos permitem descobrir o novo e nos conhecermos.

Nietzsche disse que devemos morrer várias vezes em uma vida. Ao longo de nossa existência, caminhamos, avançamos e escolhemos, e escolher é sempre deixar algo para trás, desprender-se de alguma parte de si mesmo. Eliminar etapas é uma forma de matá-las, de morrer para renascer diante de um novo desafio. Romper a casca é romper uma camada do mundo que nos rodeia.

Em suma, como a ave que quebra o ovo depois de ter se desenvolvido o suficiente, crescer é transformar-se de dentro para fora.

Pensar é romper. É pensar por si mesmo.

Por isso, é preciso romper a casca, desfazer-se de toda ideia planejada para viver a própria vida.

Merlin disse no filme *Excalibur:* "Olhar um bolo é como olhar o futuro: até que o provemos, o que na verdade sabemos dele? Depois, já é muito tarde."

Se não nos atrevermos a provar o bolo, como saberemos o que nos espera? Como saberemos se é isso o que queremos?

É preciso romper a casca e atrever-se a viver.

15

A escola não ensina as destrezas e habilidades que são imprescindíveis para a vida.

Um livro publicado por Paul Arden, *Não basta ser bom, é preciso querer ser bom*, dedica um capítulo a uma pergunta surpreendente: por que os melhores da turma não triunfam?

Este publicitário afirma que muitos alunos exemplares fracassam ao ingressar na vida adulta e não desempenham os trabalhos brilhantes que eram esperados, enquanto que garotos e garotas com resultados escolares medíocres acabam realizando grandes feitos. Por quê?

Segundo Arden, na escola só se aprendem lições do passado, feitos já conhecidos. Quanto mais fatos são lembrados, melhores notas os alunos tiram. Os que fracassam na escola não estão interessados no passado, talvez porque pensem no futuro. Ou simplesmente não têm boa memória, o que não significa que não terão sucesso diante dos desafios que a vida colocará em seu caminho.

Em *Debaixo das rodas*, Hesse aponta esta mesma questão:

> "Um professor de escola prefere alguns tantos burros em sua turma a um só garoto genial. E no fundo ele tem razão, porque seu dever não é formar espíritos extravagantes, mas bons latinistas, matemáticos e homens bem-sucedidos."

Afinal, a escola da vida é aquela que nos coloca à prova no dia a dia, e precisamos estar sempre dispostos a aprender e a melhorar nossas notas.

16

Os mortos permanecem vivos entre nós, com o essencial de suas influências, enquanto nós seguimos vivendo. Às vezes podemos falar com eles, conversar e pedir conselhos, melhor do que com os vivos.

O SER HUMANO VAI ACUMULANDO EXPERIÊNCIAS – próprias e compartilhadas – ao longo de sua existência. Não caminhamos sozinhos e os que nos rodeiam deixam suas marcas em nós. Por vezes, algumas pessoas acabam se tornando nossas conselheiras.

Lembro-me de um homem que sempre que tinha um problema consultava uma amiga em especial. Ia visitá-la e conversavam. Durante essas conversas, ela abria um pacote de biscoitos. Isso acabou se transformando em parte do ritual. Sem se dar conta, quando não podia estar com ela para falar sobre algum problema, ele abria um pacote de biscoitos. Era sua forma de reviver o vínculo, mesmo que não estivesse ao lado dela.

As pessoas do passado influenciam nosso presente e as do presente provavelmente influirão em nosso futuro. Algumas nos acompanham ao longo do caminho e outras, não, mas todas são parte do nosso kit de sobrevivência espiritual.

Em *Demian* há uma passagem que ilustra essa ideia com perfeição.

Quando Demian está morrendo, diz ao seu amigo Sinclair que talvez vá necessitar dele outra vez, mas que não irá de trem ou a cavalo – isto é, já estará morto e não poderá comparecer em carne e osso. Dirige a ele palavras muito emotivas: "Terá que escutar a si mesmo e então dirá para si que estou dentro de você."

Assim como Sinclair, estamos acostumados a ter alguém que nos acolha e nos

guie em momentos difíceis da vida, mas frequentemente o melhor mestre está dentro de nós mesmos. O que vivemos, sozinhos e com os outros, fica conosco, nos dá sabedoria e capacidade de reflexão.

Há uma pequena reflexão sobre isso no filme *Peixe grande e suas histórias maravilhosas*, onde o narrador diz: "Um homem conta tantas vezes suas histórias que acaba se transformando nessas histórias. Continuam vivendo quando ele não está mais lá. Dessa forma, o homem se torna imortal."

É uma forma poética de dizer que aqueles que foram continuam vivos e nos guiam, como Demian com seu amigo Sinclair.

17

Evoque o passado, evoque o futuro: ambos estão em você. Até hoje você foi escravo do seu interior. Aprenda a ser o seu senhor. Isto é magia.

No capítulo anterior falamos do passado que guia nosso presente através de mestres e experiências. Outro guia do ser humano é o futuro que projetamos.

Segundo o mapa que traçamos para nós, nosso presente se orienta de alguma forma. Por mais que alguns acreditem que não fazem planos, é impossível viver sem um norte. O passado é nossa herança, e o futuro, um horizonte que vamos desenhando dia após dia.

Hesse apela à magia para ser "senhor" do passado e do futuro. Traduzindo essa ideia em ações práticas, isso implicaria:

- Fazer uma síntese do passado para diferenciar os acertos dos erros, aprendendo com os primeiros e evitando os segundos.
- Planejar o futuro de forma entusiasmada, mas realista, estabelecendo metas a curto, médio e longo prazos.
- Aproveitar o dia de hoje. Podemos estabelecer como objetivo diário fazer alguma coisa, uma única coisa todos os dias, que nos aproxime daquilo com que sonhamos. Isto é magia.

18

Todo indivíduo deve alguma vez dar o passo que o afasta de seu pai, de seus mestres; todo indivíduo deve experimentar a dureza da solidão, apesar de a maioria das pessoas possuir pouca capacidade de resistência e voltar logo ao seu refúgio.

Em geral, dizia Jiddu Krishnamurti, "aprendemos com o estudo, os livros, a experiência, ou quando nos educam. São os meios habituais de aprender. Aprendemos de cor o que devemos fazer, o que devemos pensar ou não pensar, como sentir, como reagir".

A educação nos dá conhecimentos específicos para passar numa prova; o que não significa que aprendemos o essencial para viver.

Os pais nos educam em valores, em hábitos e também em ideias: as deles. Tanto os mestres quanto os pais têm certeza de seus ensinamentos. Só que mais cedo ou mais tarde devemos descobrir o que pensamos, qual é nossa visão das coisas e quais são as nossas prioridades.

No momento em que nos desprendemos desse roteiro que nos ensinaram começa nosso caminho em direção à realização. Sem ter a quem seguir, a quem consultar, nos vemos obrigados a decidir e a nos definir. Nossa felicidade deixa de depender dos outros para ser responsabilidade nossa. E isso é ótimo.

Deixamos de ser crianças, discípulos e nos separamos dos que nos conduziram até aqui. Já não somos mais um prolongamento de ideias alheias, conquistamos nossa liberdade.

Krishnamurti assegura que "um homem dotado de conhecimentos, de ensinamentos, agoniado pelas coisas que aprendeu, jamais é livre. Pode ser extraordinariamente erudito, mas acúmulo de conhecimentos o impede de ser

livre; portanto, é incapaz de aprender".

Livrar-se desse grande volume de informações que foram acumuladas durante toda a vida, libertar-se do que foi aprendido – mas não da capacidade de aprender – nos permite avançar.

Embora seja mais cômodo seguir o caminho já pautado, nenhum ser humano se conhece profundamente até se equivocar por si mesmo.

Em um célebre momento do filme *Sociedade dos poetas mortos,* o professor discursa aos seus alunos: "Todos necessitamos ser aceitos, mas devem entender que suas convicções são suas, pertencem a vocês (…), embora todo mundo diga que não é bem assim. Quero que encontrem o seu próprio caminho."

19

Todas as crianças, enquanto ainda vivem o mistério, têm sempre a alma focada nas únicas coisas importantes: nelas mesmas e na secreta conjunção com o mundo que as rodeia.

DESDE A MAIS TENRA IDADE, a criança tem, por um lado, capacidade de se surpreender, de descobrir, e, por outro, a necessidade de se autoafirmar, de expressar sua identidade em relação ao mundo.

Erich Kästner, autor de literatura infanto-juvenil, dizia que "a maioria das pessoas abandona sua infância como um velho chapéu. Esquecem-se dela como um número de telefone que não serve mais. Antes eram crianças, depois se tornaram adultos, mas o que são agora? Só aquele que se torna adulto mas continua sendo criança é um ser humano".

É importante não esquecer essa parte de nós que não teme a descoberta, a revelação do mistério do que é possível ou impossível. Em cada adulto dorme uma criança que crê na magia do mundo e da vida. E a leva a sério porque, quando o menino brinca de ser pirata, está sendo realmente um pirata.

No filme *Em busca da Terra do Nunca*, depois de assistir à peça de teatro, os adultos da sala olham para o pequeno Peter e dizem que ele é Peter Pan. No entanto, o menino responde: "Não, Peter Pan é ele", e aponta para o senhor James Barrie, autor da obra.

James Barrie sabia que os sonhos são o motor do mundo. Por isso, nunca perdeu sua capacidade de sonhar, de imaginar, de acreditar, de surpreender a si mesmo e aos outros. Não queria deixar de ser criança.

Quando um adulto não está satisfeito consigo mesmo, deve se perguntar o que esqueceu no caminho. A resposta normalmente é que não cumpriu com o

combinado.

De vez em quando é recomendável olhar para trás e fazer uma lista do que queríamos fazer com nossa vida, reviver nossos sonhos de infância e juventude. Ao estabelecer o que já conseguimos e o que ainda estamos por fazer, nos damos conta de que renunciamos a muitos dos nossos sonhos talvez porque os julgássemos impossíveis, porque não nos considerávamos capazes de concluí-los ou porque tínhamos medo de realizá-los.

O tempo é um grande aliado da inércia e da preguiça. Na fábula *Momo*, Michael Ende nos mostra um mundo no qual os adultos se esquecem das crianças, deixam de brincar com elas porque têm que trabalhar para ganhar tempo, sem se darem conta de que a única coisa que fazem é perder esse tempo e, com ele, a alegria.

Voltar a olhar para o mundo com os olhos de uma criança nos permite reencontrar o ser mais verdadeiro que habita dentro de nós. Vale a pena mergulhar nessa fonte e abandonar por um momento as obrigações, tarefas e desculpas por trás das quais nos escondemos para não pensar em nossos sonhos não realizados.

20

O que possuímos não é visto, e muitas vezes não estamos conscientes disso.

No romance *Demian*, o guru juvenil de mesmo nome se revela um mestre do poder mental e representa algo que não está muito longe da lei da atração:

> "Quando um animal ou um homem orienta toda sua atenção e toda sua vontade a uma determinada coisa, acaba conseguindo-a… Se observarmos um homem com muita atenção, acabaremos por saber dele muito mais do que ele mesmo."

Embora a concentração não seja suficiente para que realizemos nossos próprios desejos, é verdade que a atenção é um primeiro passo para compreender profundamente algo e entender o que devemos fazer.

Vejamos dois exemplos:

- *Um conflito interpessoal.* A maioria das discussões e brigas começa porque uma ou ambas as partes não estão conscientes do efeito de seus atos ou de suas palavras. A empatia, no fundo, não é nada mais do que um foco nítido sobre a situação e a necessidade do outro.
- *Um projeto em curso.* As possibilidades de sucesso dependem diretamente da atenção que estamos depositando em todos os detalhes: etapas a cumprir, possíveis obstáculos, planos B, ajudas com as quais podemos contar, etc.

A atenção é o equivalente ao ponto de mira de uma arma de precisão. Se o foco está sujo ou não o utilizamos ao atirar, o mais provável é que erremos o tiro.

21

Nada faz tão bem nos momentos difíceis quanto se entregar à natureza, não de forma passiva, mas de forma criativa.

A NATUREZA NOS ACOLHE SEM FAZER PERGUNTAS, sem nos julgar, e isso nos devolve a tranquilidade perdida e nos conecta com nosso centro espiritual. Há pessoas que vão ao rio para ouvir o som da água, porque dizem que isso as relaxa; outras vão caminhar no campo para esvaziar a mente das preocupações cotidianas ou se permitem apenas ficar em silêncio com pensamentos mais elevados sobre sua existência.

Todo ser humano precisa retomar essa tranquilidade essencial, sair do mundo por alguns instantes e estar a sós consigo mesmo, confortado pela natureza. Também se pode entrar em contato com ela através do diálogo criativo. Por exemplo, por meio da jardinagem, uma atividade a que o próprio Hesse se entregou de corpo e alma durante boa parte da vida.

A jardinagem é uma terapia muito poderosa para reduzir o estresse e a ansiedade. Em alguns centros de tratamento recomendam o cultivo da terra para pessoas com deficiência ou em processo de reabilitação.

Ao cuidar do jardim, detemos o pensamento enquanto nossa atenção é voltada para a vida que se desenvolve diante dos nossos olhos. Aprendemos sobre as plantas, entramos em comunhão com elas e assumimos seu ritmo, sem exigências nem expectativas.

Há estudos que indicam que o cuidado com as plantas eleva a autoestima, favorece o relaxamento e, sem dúvida, ajuda a obter um tônus físico melhor, tanto pelo exercício suave como pelo fato de estar ao ar livre.

Por outro lado, cuidar de algo que não seja nós mesmos traz um grande

benefício espiritual. Ajudamos a natureza a prosperar e de algum modo crescemos com ela, já que nos concentramos em um objetivo pequeno, concreto, onde a observação, e não a ação, é o mais importamte.

As plantas têm o seu ritmo, e a pessoa que cuida delas aprende a respeitá-lo e a integrá-lo em sua vida.

Há muito o que aprender com um jardim em crescimento, pois seu estado e os cuidados que lhe dispensamos são um reflexo de nosso jardim interior. Talvez a lição seja simples assim: quem é capaz de cuidar de seu jardim também pode cuidar de si mesmo.

22

Para além dos opostos que compõem nosso mundo começam novos tipos de conhecimento.

Um personagem emblemático de *Demian*, o misterioso Pistorius, é reflexo de um discípulo de C. G. Jung que visitou Hesse quando ele concebia o romance. Este organista interpreta os sonhos e transmite alguns ensinamentos em que ressoa a teoria junguiana dos arquétipos:

> "Cada um de nós contém o ser total do mundo, e, do mesmo modo que nosso corpo integra toda a trajetória da evolução, até o peixe e muito antes, levamos também na alma tudo o que desde o princípio viveu na alma dos homens. Todos os deuses e todos os demônios que já existiram, seja entre os gregos, os chineses ou os cafres, todos estão conosco, estão presentes, como possibilidades, desejos ou caminhos. Se toda a humanidade morresse com a única exceção de uma criança com capacidade intelectual mediana, esta criança sobrevivente voltaria a encontrar o curso das coisas e poderia criar tudo outra vez: deuses, demônios e paraísos, mandamentos e interdições, antigos e novos testamentos."

Essa memória ancestral é que faz com que haja elementos comuns em todas as culturas, até mesmo nas que não tiveram contato entre si.

Do ponto de vista cotidiano, uma boa notícia: a memória coletiva é muito mais algo que nos une aos outros do que algo que nos separa. Saber que um suposto inimigo hospeda o mesmo inconsciente de sonhos e arquétipos que nós é um convite a rompermos a crosta dos mal-entendidos e darmos um passo rumo ao entendimento.

23

Se um homem não tem nada para comer, o jejum é a coisa mais inteligente a fazer.

VIKTOR FRANKL DIZIA QUE "se não está em suas mãos mudar uma situação que lhe causa dor, você sempre poderá escolher a atitude com que enfrentará esse sofrimento".

A luta constante com a realidade nos esgota e nos deixa sem recursos. Há situações que não podemos mudar, por mais dolorosas que sejam, e por isso mesmo devemos adaptar nossas atitudes para não piorar as coisas.

Em um trecho do romance de mesmo nome, Sidarta diz a Kamala que a única coisa que sabe fazer é pensar, esperar e jejuar. Ela lhe responde que isso não serve de nada. Mas não é verdade.

A tensão com que vivemos faz com que não demonstremos gratidão por aquilo que temos. Esperamos que as mudanças aconteçam com rapidez e nos sentimos frustrados quando as coisas não saem como planejamos. É necessário ter paciência para suportar os momentos difíceis da vida. Se nos aborrecermos com o mundo, só iremos acrescentar amargura e insatisfação ao problema.

O jardineiro da alma deve se planejar: Que posso fazer de útil para resolver essa situação? Responder a essa pergunta é muito mais importante do que maldizer a vida e lamentar a própria sorte.

Quando falta energia, ficamos chateados e queremos que ela volte logo, mas ninguém se lembra de agradecer quando, a cada dia, ligamos o interruptor e a luz se acende ou um aparelho é ligado. Um apagão deveria servir justamente para mostrar a importância da luz, do mesmo modo que uma doença deveria nos ensinar a dar valor à saúde.

É preciso viver de vez em quando a escuridão para aprender a amar a luz.

Aceitar a situação e extrair dela ensinamento é o melhor que podemos fazer nos momentos de crise. Se nos limitamos a exigir que a situação mude, não faremos nada além de aumentar o problema, pois à dificuldade exterior acrescentamos uma interior: o acúmulo de emoções negativas.

24

A verdade se vive, não se ensina.

QUANDO O PROTAGONISTA DE *SIDARTA* se encontra cara a cara com o Buda, o iluminado, ele diz estas palavras: "(…) não duvidei nem por um só instante de que o senhor fosse o Buda e houvesse alcançado a meta suprema a que aspiram tantos milhares de brâmanes e filhos de brâmanes. Conseguiu se libertar da morte. E obteve esta liberação, produto das buscas que culminou em seu próprio caminho, através do pensamento, da meditação, do conhecimento e da iluminação. Não através de uma doutrina! Em minha opinião, oh Sublime, ninguém alcança a liberdade através de uma doutrina. Ninguém, oh Venerável, poderá comunicar-lhe com palavras e mediante uma doutrina o que lhe aconteceu no mesmo instante de sua iluminação!"

Sidarta não nega que Buda tenha encontrado sua verdade; o que ele coloca em dúvida é se essa verdade pode ser transmitida através de uma doutrina. Buda não imitou ninguém, nem seguiu ideias de outros; simplesmente aprendeu por si mesmo. Daí emana a verdade.

A busca da verdade é tão antiga quanto o ser humano, e foi nosso motor desde a aurora dos tempos. Se não experimentarmos isso por nós mesmos, nunca chegaremos a nossas verdadeiras respostas.

No conto "O deserto", Pere Calders conta que um homem um dia viu como a vida lhe escapava. Quis pegá-la e conseguiu agarrá-la com a mão. Daquele dia em diante, não pôde fazer mais nada com medo de deixá-la escapar.

O mesmo ocorre com a verdade. Quando nos dão um caminho no qual nos sentimos seguros, nos apegamos a ele. Deixamos de viver por nós mesmos para seguir algumas diretrizes, alguns ensinamentos que sabemos de cor. Se não nos atrevermos a liberar essas amarras, não chegaremos a saber o que é pensar em liberdade.

A primeira presa de todo caçador da verdade deve ser ele próprio, seu autêntico eu. Ninguém pode nos ensinar quem somos. Devemos descobrir isso por nossos próprios meios. Ninguém pode viver nossa vida por nós.

Cada um deve percorrer esse caminho com os próprios pés. Se só imitamos, se seguimos um discurso que não é o nosso, nunca desvendaremos o grande mistério da existência.

Gandhi disse que a verdade "é totalmente interior. Não é preciso buscá-la fora de nós nem querer realizá-la lutando com violência contra inimigos exteriores".

Este livro também é apenas um conjunto de sinais e dicas para facilitar o caminho que cada peregrino traça livremente na busca de si mesmo.

25

Oriente e Ocidente são designações provisórias dos dois polos de nossa intimidade.

MUITO ANTES DE SE TORNAR UM DEFENSOR do orientalismo, Hermann Hesse já sentia, desde a juventude, grande fascínio pela Índia. Isto o levou a empreender em 1911 uma viagem de três meses acompanhado de um amigo pintor.

Entretanto, a aventura foi, de certa forma, uma decepção para ele – não porque a Índia fosse pior ou diferente do que havia imaginado, mas porque lá ele se deu conta pela primeira vez de sua condição ocidental:

> "Chegamos ao Oriente cheios de anseios, impulsionados por uma escura e grata premonição de lar, e encontramos aqui um paraíso, a abundante e rica voluptuosidade de todos os dons naturais. Achamos o povo puro, simples, infantil, do paraíso. Mas nós somos diferentes; somos estranhos aqui e carentes de todo direito de cidadania; perdemos nosso paraíso faz muito tempo; e o novo que desejamos construir não há de ser encontrado seguindo o equador, nem sobre os mares quentes do Oriente. Jaz dentro de nós e em nosso próprio futuro nortista."

Esta foi uma descoberta importante na vida de Hesse, que transmitiria em seus romances de formação: os tesouros espirituais do Oriente e do Ocidente se encontram dentro de cada um. Só devemos mergulhar com serenidade em nosso interior.

26

O conhecimento intelectual é apenas um papel. Só transmite confiança aquele que sabe do que fala.

UM CONTO ÁRABE FALA QUE UMA VEZ existiu um ancião muito sábio. Tão sábio que todos diziam que se podia ver a sabedoria em seu rosto. Certo dia, ele decidiu fazer uma viagem de barco.

Na mesma embarcação viajava um estudante. O jovem era arrogante e mantinha um ar de superioridade. Quando soube da presença do sábio, foi ao seu encontro.

– O senhor tem viajado muito? – perguntou o jovem.

O ancião respondeu que sim.

– E o senhor esteve em Damasco? – voltou a perguntar.

O ancião lhe falou das estrelas que podiam ser vistas da cidade, do belo entardecer, de sua gente. Descreveu os cheiros, o barulho do comércio… e, enquanto falava, o estudante o interrompeu:

– Já percebi que esteve lá, mas estudou na escola de astronomia?

O ancião disse que não. O jovem se surpreendeu e exclamou:

– Então o senhor perdeu meia vida!

O ancião deu de ombros enquanto o jovem continuava falando.

– Já esteve em Alexandria?

O ancião então falou sobre a beleza da cidade, de seu porto e do seu farol, das ruas abarrotadas, de sua tradição…

– Sim, vejo que esteve lá – interrompeu o jovem –, mas… estudou na biblioteca de Alexandria?

O ancião voltou a negar com a cabeça e o jovem exclamou:

– Então o senhor perdeu meia vida!

O sábio ancião não disse nada, mas, depois de um tempo, viu que no outro lado do barco começava a entrar água. Olhou para o jovem e perguntou:

– Estudou em muitos lugares, não é?

O estudante enumerou uma quantidade de escolas e bibliotecas que parecia não ter fim. Quando se calou, o ancião perguntou:

– Em algum desses lugares aprendeu natação?

O estudante repassou as dezenas de matérias que tinha cursado nos diferentes locais, mas nenhuma era natação.

– Não – respondeu.

O ancião se levantou e subiu na borda do barco. Antes de se lançar ao mar, disse:

– Pois então perdeu a vida inteira.

27

Com a transformação do exterior no interior, do mundo no eu, começa o amanhecer.

Em seu *Manual de introdução ao budismo*, o mestre britânico Kulananda distingue deste modo os dois estados apontados por Buda: o samsara e o nirvana.

> "Samsara corresponde ao círculo infinito de nascimento e morte em que vagamos perpetuamente. É o estado de ser não iluminado. Ao contrário, nirvana é o estado de total liberdade e criatividade espontânea interminável que aparece após a abdicação total do desejo."

É possível ser budista sem, no entanto, acreditar na reencarnação, já que o espaço de uma vida nos brinda com a oportunidade de nos purificarmos e até de morrer e renascer muitas vezes. Isso é o que acontece quando abandonamos uma etapa vital – a infância, a adolescência – ou quando sofremos uma mudança brusca na vida: uma separação, uma falência, a perda de um parente muito próximo.

Os conceitos de samsara e nirvana também têm sua tradução no cotidiano:

- O sujeito que vive no samsara é aquele apegado ao material e ao temporal. Entrariam nesta categoria os consumidores compulsivos, as vítimas da moda e as pessoas preocupadas demais com sua aparência. O samsara produz sofrimento, já que o indivíduo se apega a coisas e pessoas que não resistem ao passar do tempo.
- Pertence ao nirvana toda forma de vida que nos liberta dos vícios: cultivar a mente e o espírito, conectar-se com a natureza, escutar os outros, ler, praticar a generosidade, meditar, experimentar o silêncio. O nirvana é a liberação de tudo que é supérfluo.

28

Há destinos que uma pessoa provoca e que se adaptam a ela.

AS PESSOAS FLEXÍVEIS TÊM A CAPACIDADE de se adaptar ao meio, mas conseguem manipular as circunstâncias para ajudá-las a atingir suas metas, como o lutador de judô que utiliza a força do adversário em seu próprio benefício.

Em um capítulo anterior vimos o discurso de Bruce Lee sobre a água e sua capacidade de adaptação. Ser água é se adaptar à realidade mutável e aprender a arte da paciência.

Vejamos agora um exemplo muito comum nos contos populares: a luta entre a água, a espada e a rocha.

A espada e a rocha se consideram superiores: a espada acredita que pode ferir a água, pois a parte ao meio como parte qualquer outra coisa. E a rocha, por sua vez, acha que pode cair sobre a água e danificá-la. No entanto, a rocha não danifica a água; simplesmente faz com que ela desvie o seu curso. A espada, por mais que afunde seu fio na água, não pode parti-la. A água se adapta, a rodeia, mas não deixa de fluir. Em compensação, a água pode desgastar a rocha e oxidar a espada até que seu fio não mais corte.

A paciência, a calma e a capacidade de adaptação são armas mais poderosas. O brando – a água – acolhe, enquanto o duro – a rocha – repele. Uma pedra pontiaguda é ameaçadora, mas pode ser destruída pela água, que penetra em suas fendas e, ao congelar, é capaz de parti-la, por mais dura que seja.

Nosso caminho pode nos levar a muitos lugares, e, para aprender sobre eles, é preciso ser como a água e nos adaptarmos ao curso dos acontecimentos. Como o mundo nunca se adaptará a nós, devemos ser flexíveis como o bambu, que balança com o vento mas não se quebra.

Um rio, em cada local que ele passa, recolhe em sua corrente fragmentos desse lugar, de tudo o que aconteceu ali. Isso enriquece o rio. Da mesma maneira, o que encontramos em nosso caminho nos nutre e nos dá sabedoria sempre que não desprezamos esse conhecimento.

Em muitos relacionamentos, um dos membros do casal, ou ambos, tenta mudar o outro, moldá-lo para que seja como gostaria que fosse. Força o outro a ser o que não é. O segredo dos casais felizes, como em qualquer tipo de relação interpessoal, é o respeito mútuo e a confiança.

Com nossa imaginação e iniciativas, produzimos nosso destino, mas cada ato precisa ser um traje sob medida para as situações mutáveis.

É preciso observar e entender. Só depois agir.

29

O medo não é um meio de ensinar.

Francisco Goya dedicou um quadro à polêmica frase "a letra com sangue entra", uma ideia que foi adotada durante muito tempo nos projetos de educação. A pedagoga espanhola María de Maeztu bradava contra isso, argumentando que não é com o seu sangue que o discípulo aprende, mas com o sangue do mestre – neste caso, utilizando o sangue como metáfora do esforço que o mestre deve fazer para que o aluno aprenda.

Há uma lenda em relação a dois forjadores de sabres (catanas) que ilustra muito bem essa dicotomia. Trata-se da história de um mestre e seu discípulo. O mestre Masamune era um ferreiro de catanas a quem se atribuía uma técnica de fabricação que transformava suas armas nas melhores do país. Tal técnica consistia em laminar uma folha de ferro de um só bloco com aço trançado. Mas o que tornava suas folhas especiais talvez fosse o fato de que Masamune, um homem sereno e espiritualizado, praticava o ritual da purificação cada vez que forjava um sabre.

Em compensação, dizia-se que seu discípulo, Murasama, um homem obscuro e de caráter violento, criava catanas que obrigavam seus portadores a serem violentos e sanguinários. Essas catanas chegaram a ser proibidas no Japão porque foram consideradas possuidoras de espíritos malignos.

Conta a lenda que um homem quis saber mais sobre ambos os mestres e decidiu testar as catanas no rio. As folhas que corriam pela corrente eram cortadas em duas pela catana de Murasama. Em compensação, ao ser introduzido no rio o sabre de Masamune, as folhas evitavam o contato. Nenhuma folha foi partida ao meio; elas deslizavam margeando o fio da catana, como se esta não quisesse lhes causar dano.

O caráter violento de Murasama ficava impregnado na catana que ele fabricava

e provocava temor e dor. Em compensação, a de Masamune era uma arma respeitada, sua autoridade residia nela mesma, não no dano que infligia.

Se impusermos os nossos critérios e não respeitarmos o outro, só conseguiremos que nos evitem ou nos temam. Para ensinar de verdade é necessário amar o que se fala, o que se ensina e, definitivamente, amar o próximo.

30

A liberdade e o humor não causariam nenhum dano à educação.

COMO SE PODE CONFERIR NO ROMANCE *Debaixo das rodas*, Hesse foi sempre muito crítico com o sistema educativo de seu tempo, e provavelmente também não aprovaria o nosso atual, baseado no acúmulo de conhecimentos e na concorrência entre os alunos.

No ensaio *Mal de escola*, o intelectual francês Daniel Pennac reflete sobre o fracasso de alguns estudantes:

> "Nossos 'alunos ruins' (aqueles que dizemos que não têm futuro) nunca vão sozinhos à escola. O que entra em sala de aula é uma cebola: algumas camadas de tristeza, de medo, de inquietude, de rancor, de raiva, de desejos insatisfeitos, de furiosas renúncias acumuladas sobre um fundo de passado vergonhoso, de presente ameaçador, de futuro condenado. Eles chegam aqui com metade do corpo feito e a família na mochila. Na realidade, a aula só pode começar quando deixam o fardo no chão e a cebola é descascada. É difícil de explicar, mas com frequência basta só um olhar, uma palavra amável, uma frase de um adulto confiável e estável, para dissolver esses pesares, aliviar esses espíritos, instalá-los em um presente rigorosamente indicativo."

A gentileza e a confiança são duas chaves que devem ser levadas em conta na educação dos filhos.

Tal como reza o efeito Pigmaleão, as pessoas se tornam uma coisa ou outra segundo nossas expectativas sobre elas.

31

Uma meta alcançada não é uma meta.

ESTE AFORISMO APARENTEMENTE CONTRADITÓRIO de Hermann Hesse nos remete a um breve texto do escritor uruguaio Eduardo Galeano, que diz assim:

> "Ela está no horizonte – diz Fernando Bieri. – Eu me aproximo dois passos e o horizonte corre dois passos. Eu caminho dez passos e ela se afasta dez passos. Por mais que eu caminhe nunca a alcançarei. Para que serve a utopia? Serve para isso: para caminhar."

A utopia é um "não lugar", uma meta que só pode ser alcançada através da aspiração e da imaginação. Do mesmo modo que não podemos alcançar o horizonte, há destinos que têm como única finalidade nos fazer caminhar.

A magia reside no fato de que o horizonte é um lugar inatingível, já que por mais que o contemplemos e tentemos pegá-lo, nunca podemos chegar até ele. Toda utopia também é um motor, uma motivação para seguir o caminho. E precisamos desse motor.

Como dizia William Faulkner, devemos ter sonhos grandes o bastante para não perdê-los de vista enquanto os perseguimos.

Muitas vezes a felicidade reside em perseguir o impossível.

Talvez nunca cheguemos aonde sonhamos, mas as oportunidades se abrem diante de nós e podem nos levar a novos caminhos, a novas trilhas que nos convidem a continuar subindo as montanhas da vida.

Por isso Sidarta, cujo nome significa "o que atingiu a meta", quando se encontra com mestres, opta por aprender o que eles lhe oferecem. Entretanto, quando obtém os ensinamentos, segue seu rumo, porque sabe que o caminho da sabedoria é uma estrada sem fim que leva a todas as partes e a nenhuma de forma concreta.

Como seres humanos, devemos nos permitir sonhar, mesmo que nossos objetivos pareçam distantes. Toda grande meta dá um sentido à nossa vida e nos faz desfrutar do caminho, que em geral é mais agradável que o próprio objetivo.

32

Toda cultura nasce da introspecção.

EM NOSSA SOCIEDADE SE PREMIAM e se valorizam as pessoas extrovertidas, aquelas que são o centro das atenções em qualquer ato social, que aglutinam as massas em uma apresentação pública. São os heróis que vemos diariamente nos meios de comunicação.

Entretanto, pouco se fala dos valores das pessoas introvertidas. Em seu livro *El don de la timidez* (O dom da timidez), o doutor Alexander Ávila reconhece sete virtudes próprias dos tímidos:

1. *Sensibilidade*: os tímidos têm a capacidade de reagir em um nível emocional profundo. Compreendem e cuidam dos sentimentos dos outros, aspecto apreciável no mundo pessoal (um encontro romântico, por exemplo) e no mundo profissional (uma reunião de negócios).
2. *Fidelidade*: por seu caráter reservado, são menos propensos à infidelidade e, portanto, têm relações mais duradouras. São leais a seu círculo íntimo de amizades e solidários nos momentos difíceis.
3. *Atenção*: o ouvinte sensível tem paciência e deixa que a outra pessoa se expresse, compreendendo suas motivações pessoais.
4. *Reflexão*: na hora de analisar condutas e situações, essas pessoas o fazem com mais profundidade, por isso podem ser mais interessantes que as que expressam com facilidade uma visão superficial das coisas.
5. *Modéstia*: o tímido faz seu trabalho sem atribuir honrarias a si mesmo e tem um alto nível de exigência. Do mesmo modo, na amizade e no relacionamento a dois pode renunciar ao protagonismo e conquistar o amor e o respeito do outro.
6. *Mistério*: é uma característica muito apreciada socialmente. As pessoas

mais fechadas despertam a curiosidade dos outros, que imaginam nelas um valioso mundo interior.

7. *Suavidade*: por sua natureza sensível, os tímidos são incapazes de cometer atos gratuitos de agressão ou violência. Não tentam impor seu ponto de vista nem ofendem os outros com sua atitude. Ao contrário, mostram-se gentis, ternos e afetuosos, ganhando assim a estima das pessoas à sua volta.

33

Às vezes as pessoas se agarram às coisas e pensam que se trata de fidelidade, mas é pura preguiça.

CERTA VEZ ME CONTARAM UMA HISTÓRIA de um homem que decide mudar de vida. Ele não está contente com o que tem nem com o que faz, então resolve dar um novo rumo à sua existência.

Mas como tem coisas demais para fazer hoje, decide deixar para amanhã. "Sim, quando chegar amanhã mudarei de vida", diz a si mesmo. No dia seguinte, ao acordar, ele se dá conta de que o que seria amanhã volta a ser hoje e que tem coisas a fazer; então decide mudar de vida amanhã. E assim sucessivamente. Sempre que chega o dia seguinte, o amanhã que deve ser o ponto de partida, ele vê que é hoje e que não pode fazer nada para mudar sua vida.

Afinal, segue com a mesma rotina de sempre.

A desculpa de "farei isso amanhã", chamada de procrastinação, é uma grande armadilha para não se executar as decisões tomadas.

Por que postergamos uma decisão se acreditamos que ela é correta? Por medo das consequências? Porque nos dá preguiça fazer esforço?

São muitas as desculpas que utilizamos para permanecer onde estamos. Agarrar-se ao *status quo* é humano, pois o esforço e as mudanças nos dão preguiça e até medo.

As crianças têm medo do escuro porque acreditam que no meio das sombras pode se esconder algum monstro, algo desconhecido que pode lhes fazer mal. Do mesmo modo, os adultos têm medo do desconhecido porque isso implica mudança, risco, incerteza. O novo nos dá medo porque, se falharmos, sabemos que ouviremos a frase "eu te disse".

A imobilidade geralmente tem sua origem no medo de sofrer a frustração de

expectativas não cumpridas. No entanto, não há fracasso pior do que não tentar.

34

Só é capaz de se comportar com delicadeza quem necessita de delicadeza.

ATRIBUI-SE AO DALAI LAMA, LÍDER DOS BUDISTAS tibetanos, uma série de ensinamentos sobre a arte da amabilidade. Diante da pergunta "O que mais o surpreende na humanidade?", o Dalai Lama respondeu:

"Que achem chato ser criança e queiram crescer rápido, para depois desejarem ser criança outra vez.

Que desperdicem saúde para fazer dinheiro e depois percam o dinheiro para recuperar a saúde.

Que anseiem o futuro e esqueçam o presente e desse modo não vivem nem o presente nem o futuro.

Que vivam como se nunca fossem morrer e morrem como se nunca tivessem vivido."

Na sequência, perguntaram-lhe quais são as lições de vida que deveríamos aprender, e ele respondeu com delicadeza:

"Que não podemos fazer com que nos amem, mas sim que deixem de amar.

Que o mais valioso na vida não é o que temos, mas quem temos.

Que a pessoa rica não é aquela que tem mais, mas a que precisa menos.

Que o dinheiro pode comprar tudo, menos felicidade.

Que o físico atrai, mas a personalidade apaixona.

Que quem não valoriza o que tem algum dia lamentará tê-lo perdido."

35

Para que o possível possa surgir, é preciso tentar insistentemente o impossível.

Quando Júlio Verne escreveu *Da Terra à Lua*, em 1865, e *Viagem ao redor da Lua*, cinco anos depois, enfocou pela primeira vez a ideia de uma viagem à Lua. Era pura ficção científica. Um século depois, em 1969, o homem colocou seu pé no nosso satélite pela primeira vez.

Quem poderia imaginar que o que Verne escreveu como ficção poderia um dia acabar se tornando realidade?

Apesar de muitas das invenções de Leonardo Da Vinci não terem funcionado como ele esperava, ele idealizou o helicóptero e um protótipo de escafandro submarino, que foram produzidos com sucesso vários séculos depois.

A história nos mostra que, muitas vezes, o que parecia impossível acaba sendo possível. A eletricidade, o telefone ou a televisão eram inimagináveis no século XVIII. Mesmo quando apareceram, essas invenções continuavam sendo vistas com certo ceticismo.

Diz-se que quando Michael Faraday explicou seu descobrimento sobre as correntes elétricas, o primeiro-ministro britânico da época, Robert Peel, perguntou-lhe: "E para que serve isso?" Então ele teria respondido: "Para que serve um recém-nascido?" Mesmo que ninguém compreendesse sua descoberta, Faraday prosseguiu com suas pesquisas.

Nossas convicções sustentam nosso ânimo para seguir em frente e transformar o que parece impossível em possível.

Em *Os sete poderes,* Álex Rovira narra a história de um cavaleiro que parte da Terra do Destino para encontrar a si mesmo. Lá ele deverá enfrentar diversos desafios, inclusive cruzar o abismo impossível. Quando consegue atravessá-lo,

percebe que o que parece impossível nem sempre o é.

A fé incondicional e a vontade de conseguir algo podem fazer milagres. Só há uma coisa certa: se não nos arriscarmos, nada jamais mudará.

No filme de Gabriele Muccino, *À procura da felicidade*, o personagem interpretado por Will Smith diz ao filho: "Não permita que ninguém diga que você é incapaz de fazer algo, nem sequer eu mesmo. Se você tem um sonho, deve conservá-lo. Se quer algo, saia e busque isso, e ponto. Sabe, as pessoas que não conseguem realizar seus sonhos costumam dizer às outras que elas também não realizarão os seus."

Muitas vezes nós encontramos pessoas assim, verdadeiros vampiros emocionais que não suportam o sucesso alheio. Por isso se empenham em afirmar que perseguir objetivos é uma empreitada absurda. Para elas, é mais simples arruinar os sonhos das outras pessoas do que refazer o caminho para conseguir os seus. Por isso é preciso evitar, ou pelo menos ignorar, esse tipo de gente.

A história do mundo foi feita de homens e mulheres que se recusaram a desistir de seus sonhos e objetivos, por mais que eles parecessem estranhos aos olhos dos outros.

Mesmo que não consigamos dominar a alquimia que transforma o impossível em possível, ao menos teremos aprendido algumas lições. Veja o exemplo inspirador de Thomas Edison. Quando lhe perguntaram se ele não desanimava depois de tantas tentativas fracassadas de criar uma lâmpada, respondeu: "De modo algum. Agora conheço mil maneiras diferentes de não fazer uma lâmpada."

36

Quando amadurecemos, nos tornamos mais jovens.

EM UM DOS DISCURSOS MAIS EMOTIVOS do presidente Barack Obama, ele se dirigia à nação norte-americana em um momento de profunda crise econômica. O presidente dos Estados Unidos falava sobre o valor da ação que não conhece idade para conquistar o horizonte da felicidade:

> "A grandeza nunca nos é dada de presente. É preciso conquistá-la. Nossa viagem nunca se caracterizou pelos atalhos ou por nos conformarmos com pouco. Não tem sido um caminho para pusilânimes, para os que preferem o ócio ao trabalho ou para os que buscam apenas os prazeres das riquezas e da fama. Nossa jornada é para aqueles que correm riscos, os empreendedores, os que fazem coisas – alguns são agraciados por isso, mas, na maioria das vezes, o trabalho duro de homens e mulheres passa despercebido –, os que nos guiam pelo longo e árduo caminho em direção à prosperidade e à liberdade.
>
> Por nós, eles levaram ao ombro suas poucas posses de terra e sulcaram oceanos em busca de uma nova vida."

Esses valores que Obama ressalta no espírito humano estão presentes como um tesouro oculto no centro de nós. Amadurecer não é se tornar conservador nem se conformar com o que existe. Ao contrário, a perspectiva da idade nos ajuda a derrubar os medos e a tomar como exemplo e inspiração a aventura realizada pelos outros.

37

O homem exige a felicidade, mas não a suporta por muito tempo.

DURANTE A PRIMEIRA METADE DO SÉCULO XX, autores como Aldous Huxley e George Orwell imergiram no mundo das distopias, criando romances futuristas nos quais os humanos tinham perdido a liberdade e passaram a fazer parte de uma engrenagem social que proibia, vigiava, manipulava e prometia uma falsa felicidade.

No fim do mesmo século, os irmãos Wachowski seguiram o curso dessas antiutopias com *Matrix*. Neste filme, apresenta-se um mundo em que os homens vivem uma vida que não é real, mas sim uma simulação virtual. Os humanos são cultivados pelas máquinas porque são a fonte de energia de que elas necessitam para sobreviver. E, para que as pessoas produzam essa energia, devem viver ou ao menos acreditar que estão vivendo.

O curioso é que, como afirma uma das máquinas, o Agente Smith, os humanos não respondiam bem a uma vida perfeita, feliz e sem problemas, e acabavam morrendo. Então tiveram que recriar um mundo com desgraças, conflitos, discussões e problemas para que os humanos sobrevivessem. Dessa forma, os irmãos Wachowski lançaram uma questão que deu muito o que falar: por que o homem não suporta ser feliz e, no entanto, busca constantemente a felicidade e exige que ela seja permanente?

Esse paradoxo que Hesse expõe em sua reflexão também foi captado por Rousseau em sua obra *A nova Heloísa*: "Não vejo ao meu redor outra coisa além de motivos de contentamento, e não estou contente […] sou muito feliz e me entedio."

Alguém pode se entediar por ser feliz? É a felicidade ou a monotonia que nos

mostra que algo não vai bem?

Está provado que um ser humano não pode ser infeliz sempre, tampouco feliz o tempo todo.

Por exemplo, há quem considere que alguém que ganhou na loteria deveria se sentir feliz. O que essa pessoa experimenta, entretanto, é simplesmente um momento de euforia. Claro que ela se sente a pessoa mais felizarda do mundo e isso pode fazer com que ela pense que é feliz. Mas esse sentimento não dura para sempre. Porque, por mais que o dinheiro possa solucionar alguns de seus problemas, surgirão outros que antes ela não tinha.

Em resumo, felicidade é algo temporário. A boa notícia é que a infelicidade também.

O filósofo francês Pascal Bruckner afirma que a sociedade criou uma exigência constante de felicidade. Em seu livro *A euforia perpétua*, ele afirma que nos sentimos obrigados a estar sempre contentes, a demonstrar alegria e a esconder a tristeza. A frase "Sejam felizes para sempre" se transforma em um mandamento, em um dedo acusador que aponta para aquele que não consegue levar isso adiante.

A vida humana está sujeita a reviravoltas, a altos e baixos, a circunstâncias mutáveis. Precisamos avançar, mudar, decidir. E essa necessidade também implica rupturas, abandono, sofrimento. Como defende o budismo, o sofrimento é parte da vida. Não podemos evitar os momentos de dor, de separação, mas devemos apreciar o que temos. Bernard Le Bovier de Fontenelle dizia que "esperar uma felicidade muito grande é um obstáculo para a própria felicidade".

Após sua longa caminhada em busca da sabedoria, Sidarta consegue se encontrar com a unidade, encontrar a si próprio, encontrar a paz interior, junto a um simples rio.

Assim como ele se realiza ao lado do rio, afastado da riqueza, das meditações e dos rituais, nós também podemos encontrar a felicidade nos agarrando a um instante: aqui e agora.

38

Devemos manter nosso amor livre para que possamos brindá-lo a qualquer momento. Costumamos supervalorizar os objetos aos quais nos entregamos, e isso gera muito sofrimento.

O CONCEITO DE AMOR LIVRE É FREQUENTEMENTE associado ao relacionamento aberto, à sexualidade sem limites; mas a verdadeira liberdade do amor não reside nisso.

Muitas pessoas acreditam que a pessoa amada lhes pertence exclusivamente. Se alguém mais parece importante ao ser amado, elas se sentem ameaçadas. Esse medo provém da má percepção do que é o amor, como se esse sentimento pudesse ser quantificado e não pudesse ser compartilhado. Mas o fato é que não existe uma medida para o amor.

O amor de um casal deveria se basear na cumplicidade entre os companheiros. Uma relação estreita, profunda, que se retroalimenta, um caminho comum em que ambos devem se sentir livres e capazes de amar.

Ancorar nossa capacidade de amar em uma única pessoa, deixando de fora todo o resto, faz com que a chama vá se apagando – e faz com que nós nos apaguemos também. Por isso, as relações baseadas na dependência trazem sofrimento e geram disputas de poder. Um tenta dominar o outro, como se isso fosse garantia de não perder o que "possuímos".

Com nossa capacidade de amar acontece o mesmo que com outros tipos de riqueza, inclusive a monetária. Assim como o dinheiro deve circular para a saúde do sistema financeiro, a ternura, a amizade e o calor humano também devem circular para manter o coração em boa forma.

Amar é permitir que o outro seja livre para ser quem é e permitir a si mesmo

realizar-se dentro e fora da relação com a confiança de que um longo caminho pela frente os une.

39

Quanto menos nossa própria fantasia nos assustar, menor será o risco de sucumbirmos aos maus instintos.

A CRIATIVIDADE QUE SE EXPRESSA ATRAVÉS da arte ou dos sonhos é um poderoso catalisador das paixões humanas, inclusive das que podem ser nocivas. Por isso, Hesse aconselha que, em vez de reprimir este tipo de conteúdo, é preciso liberá-lo.

Precisamos, assim, estimular o poder da imaginação desde muito pequenos e manter aceso esse mecanismo tão necessário para o ser humano.

No clássico *Gramática da fantasia*, o narrador Gianni Rodari explica:

> "A criatividade precisa ser cultivada em todas as direções. As fábulas (ouvidas ou criadas) não são 'tudo' o que serve para a criança. O uso livre de todas as possibilidades da língua não representa mais que uma das direções em que se pode expandir. Mas *tout se tient*. A imaginação da criança estimulada a inventar palavras aplicará seus instrumentos sobre todos os aspectos de sua experiência que desafiem sua criatividade."

Como se pode alimentar a criatividade de um adulto? Além da leitura de autores geniais como Rodari ou Hesse, vejamos algumas outras técnicas simples para facilitar o desenvolvimento multidirecional da mente:

- Anotar num papel maneiras diferentes de fazer coisas que sempre realizamos de determinada forma (por exemplo, o caminho do trabalho para a casa).
- Relacionar-se com pessoas que não tenham nada a ver conosco e com nossa maneira de pensar.
- Participar de oficinas em que se realizam atividades muito distantes das

praticadas em nossa rotina; se possível, opostas.

Ao colocar em prática as engrenagens da fantasia, nem precisamos mais desses exercícios, pois a criatividade multidirectional fará parte de nossa vida.

40

Sem personalidade não há amor; não há amor realmente profundo.

O popular conto de Hans Christian Andersen, *O patinho feio*, tem como ponto focal a busca por si mesmo.

O patinho feio nasce junto com os outros patinhos, mas ele é diferente. Os demais não o reconhecem como semelhante e o rejeitam. Ele tenta fazer com que gostem dele, espera ser como os outros, mas não pode, porque, no fundo, é diferente. Sente-se inferior e desprezado, e parte em busca de aceitação. Mas enquanto não descobrir a si mesmo, não será capaz de encontrar o amor – não poderá amar nem tampouco ser amado.

A jornada do patinho em busca de aceitação começa com ele tentando se encaixar, querendo ser quem não é. Mas, no caso do conto, o patinho não se engana voluntariamente, pois se encontra nessa situação sem saber por quê. Ele inicia um caminho que o leva a se conhecer, e é isso que lhe permite encontrar o amor dos outros.

Muitas pessoas tentam aparentar o que não são, seja porque acreditam ser isso o que os outros querem, seja porque não gostam do que são. Dependem da opinião alheia e necessitam desesperadamente de aprovação.

Mas o verdadeiro amor não nasce da carência, de esperar que o outro preencha os vazios em nosso interior ou nos diga o que devemos fazer. Só amamos algo verdadeiramente se o aceitamos como ele é.

Da mesma maneira, somente se nos aceitarmos como somos, até mesmo com nossos defeitos, podemos ser donos da nossa vida. E, para isso, primeiro devemos nos conhecer. Assim, os outros poderão amar a pessoa que realmente somos, e não a máscara que criamos.

41

O amor nos faz sofrer, mas, quanto mais agoniza, mais forte nos torna.

O poeta inglês Alfred Tennyson disse: "É melhor ter amado e perdido do que jamais ter amado." Conhecer o amor, ainda que sob o risco de perdê-lo ou sofrer por ele, é a experiência mais sublime que a alma pode experimentar.

Quando estamos apaixonados, nossa alma se eleva e nos atrevemos a coisas que antes nem teríamos sonhado. Como dizia Platão: "Não há pessoa, por temerosa que seja, que não possa se tornar um herói por amor."

Voltando ao personagem de Sidarta, no início de sua busca ele está tão centrado em encontrar Deus e o sentido da existência que não encontra o verdadeiro amor, apesar de ter compartilhado seu tempo com a bela Kamala e tê-la amado. Entretanto, no final de sua viagem conhece seu filho e então experimenta um sentimento que desconhecia. Descobre um amor que não provém do desejo nem da necessidade, um amor puro e incondicional que o estimula a cuidar e proteger. Esse tipo de amor é um presente sublime que nos preenche o coração, mas que ao mesmo tempo traz grande sofrimento.

Toda relação paterno-filial implica certo nível de dor e preocupação. Preocupar-se significa ocupar-se de algo antes de acontecer, adiantar-se aos acontecimentos, sofrer por algo que ainda não ocorreu, mas que tememos que possa vir a acontecer.

O único remédio contra a preocupação é a ocupação. Quando nos entregamos ativamente a algo, não há mais tempo e espaço para ocuparmos nossa mente com pensamentos paranoicos.

Um amor maduro deve ocupar-se mais do outro e preocupar-se menos. Viver a relação e o amor aqui e agora.

Se nos ocupamos do outro, em vez de nos preocuparmos com ele, economizamos uma energia preciosa que desperdiçaríamos construindo cenários catastróficos. Quando os problemas chegarem – se é que chegarão –, então os colocaremos em primeiro plano. Mas não antes.

Preocupar-se não evita o sofrimento.

Ocupar-se é a única coisa que adianta.

42

Já que o mundo está tão cheio de morte e dor, consolo meu coração recolhendo as flores que crescem no meio do inferno.

No livro *O monge que vendeu sua Ferrari*, Robin S. Sharma propõe um método para desativarmos as ideias negativas. A técnica do "Pensamento oposto", atribuída ao iogue Raman, é apresentada assim:

> "Sua mente só pode pensar em uma coisa de cada vez. É impossível pensar em duas coisas ao mesmo tempo. Se lhe vier à cabeça um pensamento negativo, pense no oposto. Tome isso como um exercício mental, embora lhe pareça absurdo ou simplista. Se está criticando um colega de trabalho, pense em exaltá-lo. Se está fazendo uma autocrítica feroz, louve a si mesmo. Com esse exercício mental, talvez você descubra que, embora acredite que muitos dos seus pensamentos negativos tenham razão de ser, talvez eles não sejam justos e subvalorizem aspectos positivos ou razões que possam justificar que as coisas não sejam como você gostaria. Não se martirize. Não se permita ter nenhum pensamento negativo. Destrua-o, acabe com ele. É seu direito. Eis sua ginástica mental de cada dia: o pensamento oposto."

Aplicando essa técnica, conseguimos dessintonizar os canais mentais negativos e, como diz Hesse, colher as flores do inferno.

43

Felicidade é amor, nada mais. Quem pode amar, é feliz.

Hermann Hesse conclui seu livro *Sidarta* no momento em que o personagem principal encontrou a paz absoluta e descobriu o que há de mais importante: o amor. Captou a essência da vida, do mundo, do homem; descobriu que tudo está unido e por isso é capaz de amar a tudo com amor puro, pleno e incondicional, sem emitir julgamentos ou opiniões.

Eu me lembro de um professor de filosofia que sempre dizia que havia uma grande diferença entre a frase "quero você porque preciso de você" e a que diz "preciso de você porque quero você". Em ambas as frases encontramos uma declaração de amor, mas será que as duas realmente demonstram amor?

Louise M. Normand afirmava que "o segredo da felicidade reside mais em dá-la do que em esperá-la". Esperar ser amado só gera frustração, desengano e uma constante desertificação de nossa capacidade de amar. Esta visão do amor nos leva a impor condições e compensações e a medir riscos, como se o amor fosse uma empresa.

Talvez a principal diferença entre o amor a que Hesse se refere e a maneira como o entendemos é a forma como falamos dele. Queremos que nos queiram. Revestimos o amor de possessão, de necessidade. Mas a arte de amar é algo muito mais amplo, puro e indefinido. Hesse dizia que "quanto menos fé tenho em nosso tempo, quanto mais acredito ver a humanidade se degenerar e se entristecer, menos penso na revolução como remédio para esta decadência e mais acredito na magia do amor".

Eckhart Tolle comenta que o amor, como estado contínuo, ainda é muito raro e escasso, tão escasso como um ser humano consciente.

Talvez por isso devamos começar por uma premissa simples: despertar e nos atrever a descobrir quem somos e o que buscamos.

44

Transformamos a infelicidade em felicidade quando a assumimos.

DOSTOIEVSKI AFIRMAVA QUE "você é infeliz porque não se dá conta de que é feliz".

A questão da felicidade gerou muitas respostas e despertou muito mais dúvidas.

A felicidade existe? E o que ela é? É uma alegria provocada por algo externo ou é algo mais parecido com um estado de paz e equilíbrio interior? Como sei se sou feliz, se não sei o que é a felicidade?

Às vezes, simplesmente não vemos o que acontece ao nosso redor porque estamos muito ocupados em procurar a felicidade fora de nós ou em perguntar sobre ela. O mais paradoxal é que o mero fato de questionar se somos felizes faz com que nos sintamos infelizes. Isso ocorre porque geramos um ideal de felicidade e buscamos esse modelo.

No livro *O gigante egoísta*, Oscar Wilde narra a história de um gigante que expulsa as crianças de seu jardim porque não quer que elas brinquem ali. Quando as crianças vão embora, a primavera se vai junto com elas, assim como a vida. O jardim do gigante não dá frutos, tudo vai adormecendo, apagando-se, morrendo. Em um jardim desabitado só florescem a solidão e a tristeza.

Quando as crianças decidem se arriscar e entram novamente no jardim, as árvores e as flores voltam a viver. Então o gigante se dá conta do quão egoísta havia sido. Ele percebe que, diante da negação e da proibição, a única coisa que se consegue é tirar a vida, a alegria.

Da mesma forma, se medimos o mundo e a nossa vida pelo que não temos, nosso jardim interior sempre estará murcho e abandonado.

Contra a amargura, usemos a magia e a gratidão.

45

Qualquer tentativa de mudar o mundo, ainda que com as melhores intenções, é inútil.

UMA CARACTERÍSTICA MUITO COMUM entre as pessoas que se queixam da inércia da vida é confiar a mudança a agentes externos. Há quem espere um golpe de sorte ou uma ajuda que jamais chegará. Outros desejam mudar o mundo e acabam paralisados diante do desafio.

Tudo o que podemos fazer, tal como aconselha Hesse, é atuar onde temos poder de decisão: em nossa própria vida.

O especialista em comunicação Ferran Ramon-Cortés reflete assim sobre o tema:

> "Mudar de vida não depende do acaso, mas de nossa vontade. Depende, acima de tudo, de nos propormos seriamente a isso e de sermos capazes de traçar um bom plano, abordando o processo com o rigor e o método necessários para que a mudança se torne realidade e não mera fantasia.
>
> Mudar de vida supõe sermos capazes de olhar para dentro de nós e revisarmos todos aqueles aspectos que não funcionam e nos geram insatisfação. Supõe sermos capazes de reordenar as peças para construir um novo roteiro pelo qual sejamos responsáveis e com o qual queiramos nos comprometer."

Ao assumir isso, só é necessário eleger o momento de começar. E não há melhor momento que agora.

46

A felicidade é um como, não um quê. É um talento, não um objeto.

A FELICIDADE É FEITA DE MOMENTOS de compreensão, de satisfação por estar vivo, de recompensa por nosso esforço. O problema é que, nesse mundo dominado pela velocidade, desejamos conseguir essa recompensa imediatamente. E isso não é possível.

No livro *A euforia perpétua,* Pascal Bruckner comenta que criamos uma sociedade na qual "temos direito a tudo, menos a nos conformar com qualquer coisa".

Para cultivar a fugidia felicidade, precisamos entender que ela não é tanto um estado de alegria por algo que aconteceu, como a paz interior ou a calma que vem do autoconhecimento.

Uma vida com rumo e sentido permite que nos aproximemos desse estado de equilíbrio que podemos chamar de felicidade. John F. Kennedy diz que "a felicidade não se encontra no final do caminho, mas ao longo dele".

Nossa trajetória, no entanto, às vezes muda completamente o seu curso devido a algumas circunstâncias inesperadas. A demissão do emprego, um problema de saúde, a perda de um ente querido, por exemplo, fazem nossa vida naufragar e nos afastam do nosso rumo. Mas os marinheiros experientes sabem que depois da tempestade sempre vem a bonança e que, em seguida, virá uma nova tormenta. Na montanha-russa da vida, é natural estar tanto acima quanto abaixo.

Leon Tolstói dizia que "o segredo da felicidade não está em fazer sempre o que se quer, mas em querer sempre o que se faz". Colocar a alma em nossas atividades é a melhor maneira de fertilizar o terreno em que deve crescer a felicidade.

47

Só há felicidade quando não exigimos nada do amanhã e aceitamos de bom grado o que o hoje nos traz. O momento mágico sempre chega.

ECKHART TOLLE, EM *O PODER DO AGORA*, fala da importância de ser consciente do momento presente para não nos perdermos nos pensamentos e elucubrações.

É um erro centrar a vida no que esperamos do futuro, porque desperdiçamos nisso muita energia – uma energia que poderíamos dedicar a coisas mais úteis. Quando deixamos nossa vida em suspenso, esperando o que virá amanhã, nos esquecemos do presente e de nós mesmos, pois o agora é tudo o que temos.

Nossa vida se desenvolve aqui e nesse momento, embora sejamos filhos do ontem e pais do amanhã.

Os sonhos, as esperanças ou as metas servem de bússola em nosso caminho.

Um poema de Eduardo Manilowsky indaga de forma lúcida e profunda esta questão:

Agora é o momento de fazer o que mais se quer.
Não esperes a segunda-feira, nem esperes amanhã.
Que não aumente ante ti a caravana
de sonhos pisoteados. Não esperes mais.
Não reprimas por medo ou covardia.
Não postergues a vida com mais morte,
e não esperes mais nada da sorte,
que não há mais que teu desejo e tua energia.
Se teu sonho é belo, dá-lhe forma,
como esculpe o arroio ou a ribeira;
como o vento que vive e se transforma.

E para que tudo decorra à tua maneira,
escreve para ti mesmo tua norma
e transforma teu outono em primavera.

48

Identifique o que deve ser levado a sério e ria do resto.

O HUMOR É UM PODEROSO INSTRUMENTO de que o ser humano dispõe para relativizar seus problemas e se distanciar deles. Uma situação que nos parece muito grave adquire uma configuração totalmente diferente no momento em que conseguimos rir dela.

Como se o riso atuasse como solvente das preocupações, de repente a dificuldade não parece tão grande e começamos a encontrar saídas onde antes víamos apenas um muro.

Pura magia.

É claro que há fatos na vida realmente sérios, dos quais não podemos rir; mas esses são poucos. A maioria dos reveses humanos pode ser vista como um drama ou como uma comédia.

Lester, o personagem vivido por Alan Alda no filme *Crimes e pecados*, apresenta uma fórmula muito interessante: DRAMA + TEMPO = COMÉDIA. Ou seja, aquilo que hoje nos faz chorar, visto com a sábia distância do tempo, acabará provocando riso.

Vale a pena recordar isso toda vez que nos sentirmos desesperados. É tudo uma questão de tempo.

49

Felicidade é se tornar uno com o mundo.

EM TODAS AS RELIGIÕES ENCONTRAMOS conceitos e aspirações similares: amor, compaixão, ser uno com o universo.

Ser uno com o mundo significa atingir um estado de plenitude, de paz interior e sabedoria plena, chegar ao ponto em que deixamos de buscar o sentido das coisas porque já o encontramos.

Quando meditamos e nos sentimos parte do todo, de repente deixa de haver uma diferença entre nós e os outros, entre o observador e o observado. O sentimento de unidade é um êxtase que proporciona uma paz incomparável.

Schopenhauer dizia que o homem faz parte da vontade, do todo, mas, ao nascer, se separa desse todo.

No filme *Avatar*, de James Cameron, os habitantes do planeta Pandora têm uma forte relação com o mundo que os rodeia: comunicam-se com a natureza, respeitam-na e sabem que dependem e fazem parte dela; e estão cientes de que algum dia voltarão a ela.

Saber que fazemos parte de algo maior que nós nos confere humildade.

O significado da palavra religião, que vem do verbo latino *religare*, "religar", é justamente essa conexão com o todo, chamado de Cosmos ou Deus, que perdemos e devemos procurar.

Através da meditação, mas também das artes – a música, a pintura ou a literatura –, podemos recuperar essa sensação de plenitude que nos reconecta com o mundo.

No enigmático romance de Hesse *O lobo da estepe*, o solitário protagonista dá esta visão da busca espiritual: "O homem não é de forma alguma um ser firme e duradouro, é mais um ensaio e uma transição, outra coisa que não uma ponte estreita e perigosa entre a natureza e o espírito. Ao espírito, a Deus, a

determinação mais íntima o impele; à natureza, em retorno à mãe, o atrai o mais íntimo desejo: entre ambos os poderes vacila sua vida tremendo de medo."

Uma cura de serenidade é transitar de forma natural por essa ponte entre a natureza e o espírito, ao compreender que um é espelho do outro. Por isso, muitos místicos asseguram que, ao buscar Deus, encontraram a si mesmos.

50

O dia de hoje nunca voltará, e a quem se negar a comer, beber, tocar e cheirar, isso não voltará a ser oferecido por toda a eternidade.

Um conto oriental interpretado por Ramiro Calle em *El libro de la paz* (O livro da paz) tem como cenário um rio que corria entre dois monastérios, um em cada margem.

Os dois monastérios eram habitualmente visitados por um cachorro que tinha conquistado o carinho dos monges. Ao som da campainha que anunciava a hora de comer, o cachorro aparecia para se alimentar.

Certa vez, enquanto estava nadando no rio, o cachorro escutou o badalar do sino de um dos monastérios. Como era habitual, começou a dirigir-se para o lado onde o alimentariam.

De repente, também começou a tocar o sino do outro monastério, e o cachorro, indeciso sobre a que margem deveria se dirigir, desorientado e cansado de ir para um lado e para o outro, acabou perdendo as forças e se afogou no meio do rio.

Como aponta Ramiro Calle, seu destino fatal foi causado pela indecisão, pela indefinição sobre qual direção tomar.

Se analisarmos nossa vida, percebemos que diversas vezes fazemos como esse cachorro, que, por querer comer nos dois monastérios, acabou no fundo do rio, sem ter se alimentado em nenhum.

51

Fui um homem que busca e continuo sendo, porém não busco mais nas estrelas e nos livros, e sim nos ensinamentos do meu sangue.

HÁ MILHÕES DE ANOS, O SER HUMANO se faz as mesmas perguntas que parecem inscritas no DNA da humanidade: quem somos, qual é a nossa origem, o que nos espera do outro lado.

Hesse era um místico e se expressava assim:

> "Nunca vivi sem religião e não poderia viver sem ela nem por um dia apenas, mas pude passar toda a minha vida sem uma igreja. Não sou representante de nenhuma doutrina fixa e estabelecida. Sou um homem de mudanças e transformações. Nunca pude ser protestante e católico, partidário de Bach ou de Wagner; para mim, a vida e a história só têm sentido e valor na diversidade com que Deus se apresenta em inesgotáveis configurações."

Em *Sidarta,* obra em que Hesse expôs a maior parte de suas inquietações espirituais, o protagonista precisa se encontrar com o próprio Buda para ver que não quer aprender com outros mestres porque essa doutrina não revelará o que realmente lhe interessa descobrir: sua verdade interior. Ele seguiu diferentes verdades, mas agora decide que quer "aprender de mim mesmo, ser meu próprio discípulo, me conhecer, adentrar no mistério de Sidarta. […] Se alguém lê um escrito para buscar um sentido, não deve depreciar os sinais e as letras nem chamá-los de engano, casualidade ou casca inútil; ao contrário, deve lê-los, estudá-los, amá-los letra por letra. No entanto, queria ler o livro do mundo e o de meu próprio caráter, mas acabei desprezando os sinais e as letras a favor de um sentido imaginado de antemão".

Até então, Sidarta não tinha lido realmente o livro da natureza, mas o havia interpretado através de verdades aprendidas de outros, de uma doutrina ensinada. Quando decide se desprender dessas amarras para ler o mundo com seus próprios olhos, consegue descobrir em seu interior as respostas que busca.

Buda dizia que o ensino é um barco com o qual se passa de uma margem à outra, mas não tem sentido carregá-lo quando pisamos em terra firme.

Para avançar na busca, devemos fazer nossas próprias perguntas, porque, depois de conhecer o que os outros descobriram, cabe a cada um levantar a cabeça e interrogar o céu estrelado com os próprios olhos.

52

Você sempre buscou Deus, mas nunca em si mesmo. Ele não está em outro lugar. Não há outro Deus além daquele que se encontra em você.

ALEJANDRO JODOROWSKY PROPÕE uma reflexão interessante sobre a ideia de Deus e a busca do homem para encontrá-Lo. Ele afirma que "é bem provável que Deus seja um reflexo de nosso nível de consciência".

Esse nível de consciência responde a nossas necessidades. Se nossa consciência é infantil, estaremos sempre pedindo coisas a Deus, porque essa é a tendência da criança.

Em outras palavras: nossa ideia de Deus depende de nosso grau de evolução espiritual e pessoal.

Para olhar nosso manancial interior não necessitamos de doutrinas nem de profecias. Basta ter um espírito inquieto e aceitar a solidão da busca. O seguinte trecho de *O lobo da estepe* define bem essa ideia:

> "Solidão é como independência; eu a havia desejado e conquistado no decorrer de longos anos. Ficava fria, ah, sim, mas também quieta, maravilhosamente quieta e grande como o espaço frio e silencioso no qual giram as estrelas."

53

O verdadeiro ofício de um ser humano é encontrar seu próprio caminho.

SEM DÚVIDA, VIKTOR FRANKL foi o autor moderno que mais explorou a questão do sentido da vida. Quando um paciente lhe confessava que sua existência não tinha sentido, ele costumava responder: agora já tem um, encontrar esse sentido.

Certa vez, ele fez a seguinte reflexão sobre a importância de sonhar acordado:

> "Todos devemos ter um sonho. Pode-se saber se uma pessoa se sente realizada pela dignidade que ela demonstra ter frente às adversidades. A vida tem um significado que o homem tem que descobrir; não encontrar o significado para sua vida lhe provocaria um 'vazio existencial'. Diante das circunstâncias mais adversas, sobrevivem aqueles que entendem que suas existências têm significado e que há uma missão a cumprir. Claro que toda visão futurista tem que estar enquadrada em alguns princípios de vida e em alguns valores nos quais acreditamos. O sonho é alcançado na medida em que depositamos todo nosso empenho em atingir nosso ideal."

54

Quem diz não a si mesmo não pode dizer sim a Deus.

O PROTAGONISTA DE *O LOBO DA ESTEPE* DESCREVE em seu diário o que é para ele uma espiritualidade cotidiana que o aproxima do centro de si mesmo e, portanto, do mistério da existência: "Dias razoavelmente agradáveis, absolutamente suportáveis, passáveis e mornos, de um senhor descontente e de certa idade; dias sem dores especiais, sem maiores preocupações, sem verdadeiro desalento e sem desesperança; dias nos quais se pode meditar tranquila e objetivamente, sem agitação nem medo."

Encontrar uma rotina agradável, fazer as pazes consigo mesmo, é descobrir o sentido da vida, o nosso lugar no mundo.

Quando buscamos fora de nós o que deveríamos encontrar dentro, o fazemos movidos pela insegurança.

Hesse dizia que "tem confiança a pessoa simples, sã, inofensiva, a criança, o selvagem. Nós, que não somos simples nem inofensivos, temos que encontrar a confiança de forma indireta. A confiança em si mesmo é o começo da jornada. O deus no qual devemos crer está em nosso interior".

Negar nossa divindade é ferir o pássaro canoro que habita em nós, é silenciar sua voz para não ouvir o que nos diz nosso ser mais profundo: que cada ser humano é seu próprio mestre.

Em *O lobo da estepe* encontramos esta reflexão sobre o paradoxo de procurar um sentido para a vida, assim como os perigos de confundir o plano espiritual com o material:

> "A maior parte dos homens não quer nadar antes de aprender. Naturalmente, pois as pessoas nasceram para a terra, não para a água. E, claro, não querem pensar, pois foram criadas para viver, não para pensar. É claro que aquele que

pensa tem o pensar como prioridade e poderá chegar muito longe, mas ele confunde a água com a terra, e cedo ou tarde se afogará."

55

Lá onde as oposições se diluem está o nirvana.

Segundo o hinduísmo, o nirvana é a união com o absoluto. Por sua vez, o budismo define o nirvana como um estado mais impreciso e difícil de definir. Quando deixamos o estado oposto ao nirvana, o samsara, entramos num rio de plenitude que contém todas as respostas.

O rio é um elemento natural a que foi conferida uma rica simbologia. O filósofo Heráclito o utilizou para explicar o fluxo universal dos seres, o conceito do "panta rei", do tudo flui. Sua frase "Nenhum homem pode banhar-se duas vezes no mesmo rio" estabelece que tudo muda, embora siga permanecendo o mesmo.

E a água simboliza a existência, o fluir da vida e do mundo e, ao mesmo tempo, sua unidade.

O rio ajuda Sidarta a compreender a verdade que evitou durante toda a sua busca espiritual. É a música da vida, que carrega em si tudo o que existe, tudo o que foi.

Para os peregrinos do Ganges, o rio é o lugar de purificar-se, de diluir-se e desprender-se por alguns instantes do "eu", de fazer parte da água e fluir com ela.

Por meio da simbologia do rio, Sirdarta entende que o mundo é simultaneidade e totalidade, já que o ajuda a "escutar, a prestar atenção com o coração tranquilo, de peito aberto e expectante, sem arrebatamentos, sem desejos, juízos nem opiniões".

Muitas doutrinas religiosas se tornaram obcecadas em separar a vida em duas partes: o mundo espiritual e o mundo material. Dividir essas duas realidades faz com que o ser humano trave uma luta constante, porque se desconecta de si mesmo.

Quando Sidarta compreende que não é necessário perseguir unicamente o

mundo espiritual, que a vida terrena também faz parte do todo, então é capaz de encontrar a serenidade. Chega a vislumbrar a divindade que há nele e em tudo que o rodeia.

No prólogo de *Demian*, Hermann Hesse fala do caminho de integração que o ser humano empreende desde seu próprio nascimento:

> "Nenhum chegou a ser ele mesmo por completo; entretanto, cada um aspira a sê-lo, alguns às cegas, outros com mais facilidade, cada um como pode. Todos levam consigo, até o fim, viscosidades e cascas de ovo de um mundo primordial. Alguns nunca chegam a ser homens e continuam sendo uma rã, um esquilo ou uma formiga. Outros são homens da metade do corpo para cima, e o resto, peixe. Mas cada um é um impulso da Natureza. Todos temos uma origem comum: as mães; todos nós viemos da mesma sima, mas cada um tende a seu próprio fim. Podemos compreender uns aos outros, mas só cada um pode interpretar-se a si mesmo."

56

Não acho que o mais importante seja conhecer as crenças de um homem, mas sim saber que ele as tem.

José Saramago dizia que "as religiões nunca serviram para que os homens se aproximassem uns dos outros", embora, na verdade, muitas delas advoguem a favor da igualdade, do respeito, do amor ao próximo e ao mundo em que vivemos.

Desde pequenos nos ensinam uma série de crenças para que nos sintamos seguros, mas o amadurecimento nos leva a destruir velhos paradigmas para criar outros.

As pessoas que demoram a amadurecer – a chamada "geração Peter Pan" – têm problemas. Elas abandonaram a proteção da infância, mas se negam a entrar na idade adulta. Em *Demian*, Hesse descreve esse momento dramático:

> "Muitos vivem num eterno morrer e renascer, presos nesse momento da vida no qual o mundo infantil se racha e se desmantela lentamente, quando tudo o que amamos nos abandona e sentimos a solidão e a frieza mortal do universo que nos rodeia. Muitos fracassam para sempre neste arrecife e permanecem toda a vida apegados dolorosamente a um passado irrecuperável, ao sonho do paraíso perdido, que é o pior e mais nefasto de todos os sonhos."

Se há uma coisa pior que ser ingênuo, é não ser capaz de crer em algo.

Durante a campanha que levou Barack Obama à presidência dos Estados Unidos, seus defensores criaram pôsteres com o seguinte slogan: "Sim, senador, estamos prontos para acreditar mais uma vez."

Essa é uma mensagem que deveríamos mandar a nós mesmos quando sentimos que estamos prestes a perder a esperança. Para superar as dificuldades e

seguir avançando, é preciso estar disposto a acreditar mais uma vez.

57

Deus não nos manda o desespero para nos matarmos, mas para despertar em nós uma nova vida.

NIETZSCHE TINHA UMA IDEIA SIMILAR À DE HESSE e expressava isso ao afirmar que, se o sofrimento chega à sua vida, você deve olhá-lo no olho e com a cabeça erguida.

No filme *Gladiador*, o personagem Máximo Décimo Meridio, interpretado por Russell Crowe, dizia algo parecido ao falar da morte: "Se a morte sorri para você, devolva o sorriso."

Diante da adversidade, ficar parado é submeter-se a ela. Se agirmos, em contrapartida, descobriremos que os obstáculos e os conflitos são, na realidade, trampolins que permitem que nos elevemos acima do nosso nível. Nunca nos conhecemos tão bem como quando enfrentamos problemas.

Como disse Buda, "a dor é inevitável, mas o sofrimento é opcional". Não podemos evitar a dor, mas podemos decidir o que fazer com ela.

Quando passamos por um momento de grande sofrimento podemos nos consolar tomando consciência de que a dor é temporária e que os bons tempos voltarão. Nos momentos críticos, é importante lembrar as épocas de serenidade, quando a vida parecia mais fácil.

Em uma cena célebre do livro *O lobo da estepe*, o protagonista encontra refúgio sob uma araucária, uma árvore que lhe devolve a ordem e traz de volta a tranquilidade de sua infância:

> "E então passei junto à araucária. De fato, no primeiro andar desta casa a escada desemboca no pequeno pátio de uma morada, que sem dúvida é ainda mais impecável, mais limpa e mais lustrosa que as outras, pois este modesto pátio reluz um cuidado sobre-humano, é um brilhante e pequeno templo da ordem. Sobre o piso do pátio, que alguém não se atreve a pisar, há duas

> elegantes banquetas, e sobre cada banqueta um grande vaso de planta; em um cresce uma azaleia, no outro, uma araucária magnífica, uma árvore infantil sã e reta, da maior perfeição, que até a última folha do último ramo reluz com a mais fresca nitidez. Às vezes, quando acho que não estou sendo observado, uso este lugar como templo, sento num degrau sob a araucária e descanso um pouco, junto as mãos e olho com devoção este jardim da ordem, cujo aspecto emotivo e solitário me comovem a alma de modo estranho. Atrás deste pátio, por assim dizer, na sombra sagrada da araucária, sinto o cheiro de uma morada cheia de mogno reluzente, uma vida repleta de decência e saúde, de levantar cedo e cumprir o dever, de festas familiares alegres, idas à igreja aos domingos e deitar no primeiro horário."

Depois da crise, às vezes despertar para uma nova vida é regressar àquilo que deixamos para trás e que nos trazia tranquilidade e realização.

Quando nos encontrarmos em meio a um naufrágio, vale a pena repensar naquilo que fomos para reencontrar os instrumentos que, em outras ocasiões, já nos salvaram e nos permitiram pisar em terra firme.

58

Sempre me coloco no lugar onde posso servir melhor, onde meus dons e qualidades encontram a melhor terra para crescer.

MUITAS PESSOAS PASSAM A VIDA pedindo perdão por existir, sentem-se insignificantes e pouco valiosas, acreditam que sua contribuição ao mundo é ínfima ou até nula. A experiência lhes proporcionou esta visão delas mesmas. Entretanto, todo ser humano é valioso.

O problema dessas pessoas é que elas não encontraram ainda um meio onde brilhar.

Muitas vezes, a dificuldade de um profissional ter sucesso tem a ver com o fato de ele estar ocupando o cargo errado. Obrigam-no a desempenhar uma função que está muito distante de sua natureza, quando poderia se destacar em outro departamento e com outro tipo de atividade.

O mesmo se dá em outras áreas da vida. Vejamos alguns exemplos:

Ninguém é um amante medíocre: apenas não encontrou o parceiro ideal.

Ninguém é uma negação para o trabalho: simplesmente não encontrou uma atividade onde possa desenvolver suas habilidades.

Ninguém nasceu para o fracasso: simplesmente não encontrou ainda uma motivação para triunfar.

59

Onde afirmamos nosso destino floresce o Tao.

O TAOÍSMO ASSEGURA QUE QUANDO encontramos nosso caminho, abandonamos a confusão e mergulhamos na compreensão do mundo e na eternidade.

Para compreender a unidade, primeiro devemos iniciar o caminho interior. Se não conhecemos nossos anseios, nossas paixões, nossos medos, nossa essência, dificilmente descobriremos nosso destino.

Este poema, extraído do *Tao Te Ching*, o livro de Lao Tsé que fundamenta o taoísmo, é um pequeno manual de instruções para abraçar a unidade e afirmar nosso destino:

Esvazie seu ego completamente;
Abrace a paz perfeita.
O mundo se move e gira;
Observe-o regressar à quietude.
Todas as coisas que florescem
Regressarão à sua origem.

Este regresso é pacífico;
É o caminho da natureza,
Eternamente decaindo e renovando-se.
Compreender isso traz a iluminação,
Ignorar isso leva à *miséria.*
Aquele que compreende o caminho da natureza
Chega a apreciar o todo;
Apreciando tudo, torna-se imparcial;
Sendo imparcial, torna-se magnânimo;
Sendo magnânimo, torna-se parte da natureza;
Sendo parte da natureza, torna-se uno com o Tao;

Sendo uno com o Tao, alcança a imortalidade:
Pensa que o corpo permanecerá, o Tao, não.

Para nos fundirmos com o Tao, o rio da harmonia, é importante deixar de criar barreiras. Devemos ouvir a canção das águas que vão moldando seu leito.

A felicidade que o Tao postula depende menos do que fazemos que do que não fazemos. Nesse sentido, este outro poema do *Tao Te Ching* é um valioso guia sobre o que nos afasta da sabedoria e do bem-estar:

Se você fica na ponta dos pés, não permanece de pé por muito tempo;
Se dá passos muito largos, não pode caminhar bem;
Se se mostra a si mesmo, não pode ser bem-visto;
Se se autojustifica, não pode ser respeitado;
Se bajula a si mesmo, não pode ter credibilidade;
Se se orgulha muito, não pode atingir a excelência.
Todos estes comportamentos são excrescências e tumores,
Coisas desagradáveis evitadas pelos virtuosos.

60

Ao artista resta pelo menos a possibilidade, ao mergulhar na magia do belo, de ter acesso à profundidade do mundo e vislumbrar seu sentido.

A ARTE CAPTURA O SIGNIFICADO do vazio na sociedade. Um quadro mostra uma parcela especial do mundo através dos olhos do pintor. Um compositor desperta sentimentos e emoções no coração adormecido de quem ouve sua música.

Ao longo da história, o ser humano sempre necessitou se expressar artisticamente ou sorver a experiência artística para compensar o excesso de prosa em seu cotidiano.

O próprio Hermann Hesse moldou a vida de milhões de jovens através de seus romances. Além de despertar a consciência a outros níveis, suas obras trazem a arte como motor de transformação e bálsamo para a alma, como fica claro nesta passagem de *O lobo da estepe*:

> "A finíssima e tênue chuva impulsionada pelo vento frio circundava os faróis e brilhava devido à cintilação de gelo quando saí à rua já deserta. Para onde agora? Se naquele momento dispusesse de uma varinha de virtude, haveria me apresentado no mesmo instante em um pequeno e lindo salão estilo Luís XVI, onde um par de bons músicos tocariam para mim duas ou três peças de Händel e de Mozart. Para algo assim tinha meu espírito disposto naquele momento, e teria sorvido a música nobre e serena, como os deuses bebem o néctar."

Temos a sorte de viver em uma época em que basta selecionar um arquivo para que os grandes músicos toquem para nós. Não temos desculpa para não nos deixarmos tocar e inspirar pela arte, que molda nosso estado de espírito e dá asas

aos nossos sonhos.

61

A beleza não faz feliz aquele que a possui, mas aquele que pode adorá-la e admirá-la.

SOBRE OS PERIGOS DA FIXAÇÃO PELA BELEZA, vamos lembrar o mito de Narciso, que era um jovem de extrema beleza que desprezava todas as suas pretendentes. Uma delas, a ninfa Eco, desesperou-se de tal maneira com sua rejeição que emagreceu até se tornar uma simples voz.

Muito sentidas, as ninfas clamaram vingança pela dor infligida. E a vingança chegou. Num dia de muito calor, Narciso se aproximou de uma fonte para beber água. Inclinou-se sobre a água para matar a sede e viu ali a imagem de um rosto perfeito, o seu. No mesmo instante apaixonou-se por ele mesmo. Falava consigo mesmo, se adulava, mas não conseguia se tocar; então se inclinou mais e mais sobre o reflexo, até que conseguiu beijá-lo. Ao beijá-lo, Narciso caiu na água e se afogou.

O que aprendemos sobre Narciso é que a autocomplacência é sempre destrutiva, assim como atribuir demasiado valor à estética. Os que já sofreram da síndrome de Stendhal sabem disso: uma overdose de beleza pode provocar mal-estar e até alucinações.

O poeta norte-americano Ralph Waldo Emerson dizia que "embora viajemos por todo o mundo em busca da beleza, devemos levá-la conosco para poder encontrá-la".

A beleza que desperta nossa plenitude também está ao nosso redor nas pequenas coisas do dia a dia.

Em meio ao turbilhão de atividades em que vivemos, basta olhar para as estrelas ou nos aproximar do mar para sentir como a beleza inunda nossa alma.

Nesse momento estaremos admirando o esplendor do mundo sem esperar

nada em troca e sem querer possuí-lo. Ao entrar em comunhão com ela, descobriremos a harmonia que há em nós.

62

Todo livro que lemos faz oscilar nossa bússola interior; todo espírito alheio nos mostra de que pontos diferentes podemos contemplar o mundo.

EM CADA LIVRO ENCONTRAMOS UMA VISÃO diferente da existência, um fragmento de mundo selecionado pelo autor, que nos propõe uma vida alternativa.

Por que lemos? O que buscamos num livro?

Evasão, reflexão, pontos de vista diferentes, excitação, perguntas; definitivamente, adentramos em outros planos da realidade.

José Luís de Vilallonga afirma que "os livros são como espelhos: olhando para eles descobrimos quem somos". Nesse sentido, André Maurois dizia que "a leitura de um bom livro é um diálogo incessante no qual o livro fala e a alma responde".

Marcel Proust sentia tanta paixão pela leitura desde pequeno que seus pais o proibiam de pegar um livro enquanto não terminasse as horas reservadas à brincadeira. O autor francês fala sobre a livre decisão de ler e da amizade que o leitor trava com o livro:

> "Na leitura, a amizade frequentemente nos devolve sua pureza primitiva. Com os livros, se passamos a noite em sua companhia é porque realmente nos apetece, e, ainda, algumas vezes, os deixaremos contra nossa vontade."

Este tipo de amizade nos ajuda a compreender, a descobrir novas maneiras de observar a vida. Ler um livro não é apenas uma íntima viagem ao lado do autor, que nos transporta para o seu mundo. É também uma catarse para que nos encontremos e nos entendamos.

E não é necessário nos entregarmos à leitura com a mesma dedicação de

Proust. Uma hora por dia é suficiente para que nossa mente navegue para longe dos problemas cotidianos que nos afundam no tédio.

Como reza um provérbio chinês, um livro é um jardim que levamos no bolso.

63

Atrás de nós não há caminho. É preciso seguir sempre em frente se queremos descobrir o mundo.

UM CONTO TRADICIONAL FALA DE UM AVENTUREIRO que havia saído em busca de uma cidade cheia de tesouros, mas, após muitas horas de caminhada, ainda não via a cidade no horizonte e decidiu regressar para casa.

Lá alguém lhe entregou um mapa com a localização do lugar que guardava os tesouros e o jovem descobriu que havia chegado até a metade do caminho. Portanto, com o mesmo esforço que havia feito para retornar à sua terra com as mãos vazias teria chegado ao seu destino.

O rapaz se colocou em marcha novamente no dia seguinte, mas, quando chegou à cidade, outros já haviam chegado antes dele e não havia mais tesouro algum.

Esta breve parábola transmite uma mensagem muito importante que está contida no aforismo de Hesse: a vida só pode ser vivida para a frente. Se perdemos tempo buscando desculpas para o passado, jamais conseguiremos percorrer o caminho que nos separa de nossos sonhos.

64

Fazer versos ruins proporciona mais felicidade do que ler versos belos.

TODO MUNDO PODE DESFRUTAR DESSA terapia individual extraordinária que é verter os próprios pensamentos e emoções para o papel. Seja através de um diário, de poemas, contos ou textos de qualquer outro gênero, esse exercício intelectual ajuda a esclarecer as ideias. As pessoas que escrevem regularmente têm em comum o fato de conhecer melhor suas opiniões sobre as coisas quando as coloca para fora.

Juan Carlos Onetti dizia que escrever é um ato de amor. Poderíamos dizer que é um ato de amor em relação a nós mesmos, já que deixamos fluir nosso ser e lhe damos voz.

Há um conhecido poema de Fernando Pessoa sobre um gênero literário que é cada vez mais raro desde que surgiu o e-mail: as cartas de amor. A visão do poeta português está em total sintonia com o aforismo de Hermann Hesse:

Todas as cartas de amor são ridículas.
Não seriam cartas de amor se não fossem ridículas.
Também escrevi em meu tempo cartas de amor,
como as outras, ridículas.
As cartas de amor, se há amor, têm de ser ridículas.
Mas, afinal, só as criaturas
que nunca escreveram cartas de amor é que são ridículas.
Quem me dera no tempo em que escrevia,
sem dar por isso, cartas de amor ridículas.
A verdade é que hoje as minhas memórias
dessas cartas de amor é que são ridículas.
(Todas as palavras esdrúxulas, como os sentimentos esdrúxulos, são

naturalmente ridículas.)

O papel escrito – ou a tela do computador – nos ajuda a dar nome aos nossos medos, a identificar nossos anseios, a expressar os sentimentos para que eles fluam de forma natural e poderosa. Não é de estranhar que, ao escrever, descubramos algo sobre nós mesmos que até então desconhecíamos.

No filme *Sociedade dos poetas mortos*, o professor de literatura John Keating diz num determinado momento:

> "Vou lhes contar um segredo: não lemos e escrevemos poesia porque é algo bonito. Lemos e escrevemos poesia porque pertencemos à raça humana; e a raça humana está cheia de paixão. A medicina, o direito, o comércio, a engenharia são carreiras nobres e necessárias para dignificar a vida humana. Mas a poesia, a beleza, o romantismo, o amor são as coisas que nos mantêm vivos."

Talvez o que escrevemos não se assemelhe à poesia de Lord Byron nem acabe nas estantes das livrarias, mas é imenso o prazer que sentimos ao ver os nossos sentimentos colocados no papel.

Deveríamos reservar alguns instantes do dia para abrir nossa alma e deixá-la transbordar. Não só poderemos expressar o que aconteceu, o que pensamos ou sentimos, como também seremos capazes de ordenar nossa vida e decidir como queremos que ela seja daqui em diante.

65

O que permanece é só o modelo, e não a cópia.

Em *O lobo da estepe*, Hesse explica de maneira magistral a dupla identidade do ser humano – gregário por um lado e rebelde por outro:

> "Era uma vez um indivíduo, de nome Harry, chamado de o lobo da estepe. Andava sobre dois pés, levava roupas e era um homem, mas no fundo era, na verdade, um lobo da estepe. Havia aprendido muito do que as pessoas com bom entendimento podem aprender e era um homem muito inteligente. Mas não havia aprendido era uma coisa: estar satisfeito consigo mesmo e com sua vida. Isso não pôde conseguir.
>
> Talvez isso derivasse do fato de que no fundo de seu coração soubesse (ou acreditava saber) que não era realmente um ser humano, mas um lobo da estepe. Que discutam os inteligentes sobre se era na realidade um lobo, se o foi em alguma ocasião, talvez antes de seu nascimento tivesse sido transformado por obra de feitiço de lobo em homem, ou tivesse nascido desde sempre homem, mas dotado de uma alma de lobo da estepe e possuído ou dominado por ela, ou se esta crença de ser um lobo era mais um produto de sua imaginação ou de um estado patológico. Não deixaria de ser possível, por exemplo, que este homem, em sua infância, tivesse sido por acaso feroz e indômito e desordenado, que seus professores tivessem tratado de matar nele a besta e precisamente por isso tivessem feito arraigar em sua imaginação a ideia de que, de fato, era realmente uma besta coberta somente de uma fina camada de educação e sentido humano."

Manter o lobo interior nos permite enfrentar as travessias sozinhos, refugiar-nos em nossa própria força. Saber que podemos estar dentro da manada – e ser uma cópia – ou separados do grupo para ser um ente original nos permite viver

duas vidas que se complementam entre si.

66

A poesia cria um espaço mágico onde o inconcebível pode se harmonizar e o impossível pode se tornar real.

O escritor e político francês León Daudet dizia que "os poetas são homens que conservam seus olhos de criança". A criança não tem medo de sonhar, de imaginar, de experimentar, enquanto o homem acredita que chegar à idade adulta é estacionar os sonhos, viver para trabalhar e apagar os anseios de seu interior.

No ensaio *Poetry Considered* (Poesia considerada), Carl Sandburg diz que "a poesia é o diário do animal marinho que vive na terra e deseja sulcar os céus. A poesia é a busca de sílabas para derrubar as barreiras do desconhecido e do incognoscível".

Terminaremos este livro inspirador com uma história real tão triste quanto poética.

Ao chegar à velhice, depois de ter recebido e respondido a mais de 30 mil cartas, numa manhã de 1962, Hermann Hesse foi encontrado morto em seu apartamento. Abraçava um exemplar das *Confissões,* de Santo Agostinho. Junto à cama, sua esposa encontrou o último poema no qual nosso lobo da estepe trabalhava antes de ser chamado ao outro mundo. O título era "O ranger de um galho quebrado".

Do galho quebrado, lascado,
balançando ano após ano,
range seca a canção ao vento,
sem folhas, sem casca,
pelado, amarelado, para uma longa vida,
para uma longa morte fatigada.

Seu canto soa duro e insistente,
soa arrogante, soa ocultando o medo.
Outro verão ainda,
outro inverno ainda.

Cronologia de Hermann Hesse

1877: Hermann Hesse nasce em 2 de julho, em Calw, Alemanha.

1881-1886: Vive durante cinco anos com seus pais na Basileia e obtém a nacionalidade suíça em 1883.

1886-1889: Realiza estudos latinos em Göpingen.

1890: Obtém a nacionalidade alemã com a ajuda do pai.

1892: Toma a decisão de se tornar escritor como único meio de vida.

1895-1898: Muda-se para Tübingen, onde trabalha na livraria Heckenhauer.

1899-1900: Retorna à Basileia. Lá escreve artigos para o *Allgemeine Schweizer Zeitung*. Seu primeiro livro de poesia, *Canções românticas*, é publicado.

1901-1904: Durante estes anos, visita a Itália duas vezes e vai às cidades de Florença, Gênova, Pisa e Veneza. Publica seu primeiro romance, *Peter Camenzind*.

1905-1906: Publica *Debaixo das rodas*. Hesse começa a escrever para a revista liberal *März*.

1907: Compra uma casa em Gaienhofen.

1908: Publica *Nachbarn*.

1910: Publica o romance *Gertrud* pela editora Albert Langen, de Munique.

1911-1913: Faz uma viagem para a Índia com um amigo, o pintor Hans Sturzenegger. Em 1912, emigra da Alemanha com toda a família para Berna.

1914: Publica o romance *Rosshalde*. Do Serviço de Assistência Alemã ao Prisioneiro, Hesse ajuda a proporcionar material de leitura a milhares de prisioneiros de guerra.

1915: Edita *Knulp* e recebe seu primeiro tratamento com o psicoterapeuta Dr. Lang.

1916-1918: Enquando continua trabalhando no serviço de Assistência Alemã ao Prisioneiro, escreve vários ensaios políticos, exortações e cartas abertas.

1919-1921: Publica o romance *Demian* sob o pseudônimo Emil Sinclair. Hermann se muda para Montagnola para viver na casa Camuzzi, sua residência definitiva.

1922-1923: A editora S. Fischer de Berlim publica *Sidarta*.

1924-1926: Hesse recupera mais uma vez a nacionalidade suíça. Casa-se com Ruth Wenger.

1927-1929: São publicados *O lobo da estepe* e a biografia de Hesse escrita por Hugo Ball. Termina seu casamento.

1930: A editora S. Fischer de Berlim publica outro livro de Hesse: *Narciso e Goldmund*.

1931: Casa-se novamente, desta vez com Ninon, e se instala com a esposa em Montagnola.

1932-1938: Começa a escrever *O jogo das contas de vidro* enquanto a editora S. Fischer continua imprimindo seus outros títulos de narrativas e poesias.

1939-1945: As obras de Hesse são consideradas impróprias na Alemanha e as reimpressões de *Debaixo das rodas*, *O lobo da estepe*, *Reflexões* e *Narciso e Goldmund* são proibidas.

1946-1950: Suas obras voltam a ser publicadas na Alemanha e Hesse ganha o Prêmio Nobel de Literatura.

1950-1952: A partir deste período só publicará na editora de Peter Suhrkamp.

1952-1961: Faz 75 anos. Em 1955 ganha o Prêmio para a Paz da Associação Alemã do Livro.

1962: Hesse falece em Montognola.

CONHEÇA OS CLÁSSICOS DA EDITORA SEXTANTE

1.000 lugares para conhecer antes de morrer, de Patricia Schultz

A História – A Bíblia contada como uma só história do começo ao fim, de The Zondervan Corporation

A última grande lição, de Mitch Albom

Conversando com os espíritos e Espíritos entre nós, de James Van Praagh

Desvendando os segredos da linguagem corporal e Por que os homens fazem sexo e as mulheres fazem amor?, de Allan e Barbara Pease

Enquanto o amor não vem, de Iyanla Vanzant

Faça o que tem de ser feito, de Bob Nelson

Fora de série – Outliers, de Malcolm Gladwell

Jesus, o maior psicólogo que já existiu, de Mark W. Baker

Mantenha o seu cérebro vivo, de Laurence Katz e Manning Rubin

Mil dias em Veneza, de Marlena de Blasi

Muitas vidas, muitos mestres, de Brian Weiss

Não tenha medo de ser chefe, de Bruce Tulgan

Nunca desista de seus sonhos e Pais brilhantes, professores fascinantes, de Augusto Cury

O monge e o executivo, de James C. Hunter

O Poder do Agora, de Eckhart Tolle

O que toda mulher inteligente deve saber, de Steven Carter e Julia Sokol

Os segredos da mente milionária, de T. Harv Eker

Por que os homens amam as mulheres poderosas?, de Sherry Argov

Salomão, o homem mais rico que já existiu, de Steven K. Scott

Transformando suor em ouro, de Bernardinho

INFORMAÇÕES SOBRE OS
PRÓXIMOS LANÇAMENTOS

Para saber mais sobre os títulos e autores
da EDITORA SEXTANTE,
visite o site www.sextante.com.br,
curta a página facebook.com/esextante
e siga @sextante no Twitter.
Além de informações sobre os próximos lançamentos,
você terá acesso a conteúdos exclusivos e poderá participar
de promoções e sorteios.

Se quiser receber informações por e-mail,
basta cadastrar-se diretamente no nosso site
ou enviar uma mensagem para
atendimento@esextante.com.br

 www.sextante.com.br

 facebook.com/esextante

 @sextante

EDITORA SEXTANTE
Rua Voluntários da Pátria, 45 / 1.404 – Botafogo
Rio de Janeiro – RJ – 22270-000 – Brasil
Telefone: (21) 2538-4100 – Fax: (21) 2286-9244
E-mail: atendimento@esextante.com.br