Prem Rawat

OUÇA A SUA VOZ

Como encontrar paz em um mundo barulhento

FONTANAR

Prem Rawat

OUÇA A SUA VOZ

Como encontrar paz em um mundo barulhento

Tradução
GUILHERME MIRANDA

FONTANAR

Sumário

Introdução

1. Vá além do ruído dentro de sua cabeça
2. Descubra seu ritmo interior
3. Ancore-se na paz infinita
4. Aprenda a diferença entre saber e crer
5. Comece por você
6. Escolha a gratidão
7. Alivie o fardo em momentos difíceis
8. Liberte-se pelo perdão
9. Ame agora
10. Cultive o divino
11. Torne-se o eu universal por meio da bondade
12. Pratique, pratique e pratique

Sobre o autor
Créditos

Introdução

Ao longo dos anos, conheci muitas pessoas que estão em uma jornada de autodescoberta. Algumas dedicam a vida a encontrar a iluminação e vivem explorando ideias e técnicas do mundo todo. Outras querem apenas se entender um pouco melhor, crescer como indivíduos ou experimentar uma sensação maior de plenitude e alegria em sua vida.

Viaje comigo durante parte de sua jornada e você poderá se surpreender. Vamos nos afastar da esfera de teorias e opiniões e nos aproximar de uma forma única de conhecimento. Iremos para um lugar dentro de você que é livre das distrações do dia a dia. Um lugar onde você sentirá clareza, plenitude e alegria reais. Um lugar de paz interior. Nosso caminho nos levará através da consciência plena e do coração pleno rumo à paz plena. Quem quer que você seja, a paz está em você — o autoconhecimento é o que lhe permite sentir essa paz, e este livro vai mostrar como.

Acredito que há muita confusão intelectual quando o assunto é se entender, mas o objetivo de adquirir autoconhecimento não poderia ser mais simples: é sentir a clareza renovadora, a plenitude interior e a alegria profunda e incomensurável — e muitas outras maravilhas —, a começar pelo universo de paz dentro de nós. Essa sensação de paz está no cerne de quem realmente somos.

Para esclarecer: meu objetivo é ajudar você a desenvolver sua compreensão de paz e do que a conexão com a paz interior pode representar na *sua* vida, mas só *você* é capaz de fazer sua jornada do ruído exterior para a paz interior. Ninguém pode *dar* a paz a você; é algo que só você consegue descobrir, dentro de você. Ao fazer isso, você passa a ter um novo entendimento de si mesmo. Há muitas coisas que são automáticas em nossa vida, coisas que nos acontecem facilmente, mas encontrar a paz interior pode dar trabalho. Estar plenamente consciente exige esforço. Como Einstein disse, "A sabedoria não resulta do ensino, mas de uma vida toda buscando por ela".

Com o desenrolar das histórias e ideias contidas neste livro, espero que você adquira perspectivas inesperadas sobre algo que todos temos em comum, algo que sinto que deveríamos celebrar muito mais em nossa vida: nosso incrível espírito humano. Também há um personagem extraordinário que quero muito que você conheça. Mas logo falarei mais dessa pessoa.

Muitas pessoas dizem que se sentem desafiadas pelo volume crescente de ruído ao seu redor. Em nossas cidades lotadas e nossas vidas movimentadas e digitalmente ampliadas, costuma ser difícil encontrar tempo e espaço para a simplicidade tranquila de existir. O "progresso" também está chegando cada vez mais a áreas rurais, levando benefícios e oportunidades necessárias, mas também novas demandas para indivíduos e comunidades. É uma boa época para viver, em que a inovação cria possibilidades maravilhosas, mas às vezes o barulho que acompanha esse progresso pode ser uma distração indesejável.

Na verdade, o barulho lá fora não é nada comparado ao barulho que muitas vezes criamos dentro de nossas mentes: os problemas e questões que achamos impossíveis de resolver, as ansiedades e dúvidas pessoais que não conseguimos aliviar, as

ambições e expectativas que parecemos incapazes de satisfazer. Podemos sentir irritação, rancor e até raiva dos outros e ficar desapontados com nós mesmos. Ou talvez nos sintamos imobilizados pela falta de foco ou pela sensação de estarmos sobrecarregados, pela confusão e pela procrastinação, ou pela acrobacia mental que realizamos todos os dias na busca por prazer e segurança. Neste livro, irei abordar o impacto que o pensamento negativo causa em nós e apresentar uma forma de chegar a uma noção mais profunda e imutável de nossa identidade que vai *além dos nossos pensamentos*.

UM CAMINHO DIFERENTE

Como sei que minha estratégia funciona? Ela funcionou para mim, e é por isso que tenho confiança para compartilhá-la com você. Eu tinha sede e encontrei um poço, e minha sede foi saciada. Existem outras estratégias? Com certeza. Por que não as experimentei? Porque eu não tinha mais sede.

Você pode usar minha estratégia independentemente de suas visões religiosas, éticas ou políticas (ou, aliás, sua nacionalidade, classe, gênero, idade ou sexualidade). Ela não é um substituto para aquilo em que você acredita, porque o assunto aqui é *saber*, e não acreditar — uma diferença de importância fundamental que irei explorar mais adiante. Saber pode lhe proporcionar uma conexão muito profunda com o que há de melhor no espírito humano e lhe permitir vivenciar seu eu em todas as suas dimensões. Já com aquilo em que acredita, cabe a você decidir como se relaciona.

Convido você a valorizar seu coração e confiar nele, e não depender apenas de sua mente como guia. A mente molda grande parte de nossa experiência cotidiana, e pode ser incrivelmente útil entender como ela se comporta, seja para o

bem ou para o mal. É importante reconhecermos o efeito positivo e negativo da mente em nossa vida, aproveitando oportunidades para enriquecer nossas ideias e aprimorar nosso intelecto. Muitas vezes, porém, nossas sociedades defendem a mente em detrimento do coração. O cérebro não é capaz de tudo. Por exemplo, acredito que, sozinha, nossa mente não consegue dar uma resposta satisfatória à pergunta "Quem é você?". Minha *mente* nunca me levou ao lugar de paz interior dentro de mim. Para funcionar direito, nossa mente depende muito do que é colocado dentro dela, enquanto o coração se baseia mais no DNA de um ser humano.

Por falar em mente, tenho um pedido para você como leitor: apenas aceite o que escrevo neste livro se *sentir* que for verdade para você. Independentemente de seu intelecto ser cético ou acolhedor à minha mensagem, abra-se também para o que seu eu interior está dizendo. Dê uma chance a essa filosofia. Em vez de lhe dizer o que pensar, os capítulos a seguir irão apresentar algumas possibilidades a considerar. Não estou aqui para convencer você com lógica; irei apenas compartilhar experiências, visões e histórias que podem fornecer perspectivas úteis. Palavras sinceras expressadas de maneira clara podem agir como pontos de partida para a compreensão, e ofereço as palavras neste livro como um caminho através de ideias e muito mais — rumo ao mundo da experiência interior. Por favor, pondere sobre o que digo com a mente, mas também escute com o coração.

QUEM SOU EU?

Antes de avançarmos, devo falar um pouco sobre mim.

Nasci em Haridwar, na Índia, em 1957, e cresci perto de Dehra Dun, nos sopés dos Himalaias indianos. A nascente do

rio Ganges brota nas montanhas no alto da cidade e é considerada uma área de peregrinação sagrada pelos hindus. Inclusive, *Hari dwar* significa "porta para deus". Não é um lugar muito grande, mas todo ano milhões de visitantes participam de festivais sagrados lá. É algo incrível de ver.

Fui criado, portanto, em um lugar onde as pessoas levam a religião muito a sério e expressam suas crenças de formas poderosas e evocativas. Meu pai, Shri Hans Ji Maharaj, era um orador ilustre sobre a paz e atraía multidões. Desde pequeno, ele viajava para as montanhas — tendo depois visitado muitas cidades grandes e pequenas — em busca de homens sagrados que pudessem lhe proporcionar sabedoria. Ele se decepcionou inúmeras vezes.

A revelação se deu quando ele conheceu Shri Swarupanand Ji, um guru,* no que era o norte da Índia e depois da Partição se tornou o Paquistão. Meu pai sentiu que finalmente havia encontrado um verdadeiro professor — alguém com uma compreensão profunda do espírito humano. Essa experiência o transformou de verdade. Ele havia encontrado o que estava buscando: uma compreensão profunda do eu e uma sensação quase indescritível de paz interior. Eu o vi chorar quando recordou a sensação de aprender com o homem a quem se referia como "mestre". Ele costumava citar um poeta indiano do século xv Kabir, que havia passado por algo semelhante com seu próprio professor:

> *Eu estava sendo arrastado por esse rio de escuridão — deste mundo, da sociedade —, e então meu mestre me deu uma lamparina.*
> *Ele me mostrou esse lugar lindo dentro de mim, e agora estou contente.*

Meu pai e minha mãe por fim se fixaram em uma casa em Dehra Dun, mas meu pai ainda trabalhava no centro que havia fundado em Haridwar, que não ficava muito longe. Lá, ele

começou a compartilhar sua mensagem com quem quisesse ouvir. Sua filosofia expressava uma tradição antiga que tinha sido passada de professores a alunos ao longo dos séculos e, no caso do meu pai, de Shri Swarupanand Ji, que escolhera meu pai como sucessor. O fundamento da mensagem do meu pai era que a paz que você busca não está esperando em algum lugar do mundo; ela já está dentro de você — mas você deve *escolher* se conectar com ela. Como você verá, a questão da escolha é central na minha filosofia.

Meu pai se recusava a seguir a linha convencional sobre quem tinha o direito de alcançar a sabedoria. A sociedade indiana era marcada por soberba, desconfiança em relação a estrangeiros e um sistema de castas brutal, mas meu pai via os indivíduos como parte de uma família humana universal. Qualquer que fosse sua raça, origem social ou gênero, você era bem-vindo para se juntar a ele e escutar suas palavras. Lembro que, em um evento, ele chamou um casal americano ao palco, tornando-os convidados de honra e os sentando em cadeiras. Era um desafio claro a todos que pensassem que não indianos eram espiritualmente impuros e os mais reles dos reles. Compartilho minhas opiniões sobre nossas conexões humanas universais no capítulo 11.

Aprendi com meu pai sempre que pude, sentando-me muitas vezes aos seus pés enquanto ele se dirigia a plateias de seguidores e pessoas que buscavam conhecimento. Discursei pela primeira vez em um de seus eventos quando eu tinha quatro anos. Minha mensagem naquele dia era simples: a paz é possível quando você começa por você mesmo. Sempre senti essa verdade dentro de mim e, embora fosse muito jovem, me pareceu completamente natural ficar de pé e compartilhar essa ideia com as pessoas diante de mim.

Um dia, dois anos depois, eu estava brincando na rua com meus irmãos quando um amigo da família veio até nós, dizendo: “Seu pai quer ver todos vocês lá dentro. Agora”. Pensamos: “Opa, o que será que fizemos?”. Quando entramos, meu pai nos perguntou se gostaríamos de receber Conhecimento. Foi essa a palavra que ele usou para descrever a série de ideias e técnicas relacionadas ao autoconhecimento. Sem parar para pensar, todos dissemos que sim.

Essa sessão com meu pai não durou muito, e foi só ao longo dos anos seguintes que desenvolvi uma boa compreensão do que ele havia me transmitido naquele dia, e que irei transmitir para você. Percebi que eu havia começado a adquirir uma perspectiva mais ampla sobre a vida, entendendo melhor que não somos moldados apenas pelo que há fora de nós ou por nossos pensamentos. Existe outra coisa acontecendo dentro também — algo incrivelmente poderoso.

Eu também já contava com uma noção de mundo interior, mas foi nesse momento em particular que comecei a ver como o autoconhecimento era uma rota para a paz pessoal e que praticá-lo possibilitava que eu me mantivesse centrado e ancorado. Senti que esse Conhecimento estava me gerando foco e confiança quando os outros pareciam inseguros de si. Com o Conhecimento, não há necessidade de estar em nenhum lugar nem pensar em mais nada. Não há necessidade de uma consciência de nada além da doce delícia de simplesmente existir. Comecei então a entender que a paz não é um luxo em nossa vida; é uma necessidade.

Um dia, um pouco depois de aprender as técnicas de autoconhecimento, eu estava sentado em nosso jardim em Dehra Dun quando uma sensação extraordinária de paz se instalou dentro de mim. Foi quando, pela primeira vez, realmente entendi que a paz interior é mais do que uma série

de sentimentos passageiros e que sua essência não está relacionada ao mundo exterior. Falarei mais sobre essa experiência no capítulo 3.

DO GANGES A GLASTONBURY

Quando eu tinha oito anos e meio, meu pai faleceu. Como você deve imaginar, foi um choque terrível para mim, minha mãe, minha irmã, meus irmãos e toda a família. Deixou um buraco imenso em nossas vidas e nas de todos os seus seguidores.

Meu pai havia me mandado para uma escola católica romana em Dehra Dun, a St. Joseph's Academy, para que eu aprendesse inglês. Ele tinha esperança de que um dia eu pudesse compartilhar sua visão do autoconhecimento com pessoas do exterior — com toda a humanidade, na verdade. Depois que ele faleceu, meu propósito de vida ficou claro para mim: eu tinha que dar continuidade ao trabalho dele, compartilhando a mensagem de que a paz é possível, onde quer que as pessoas escutassem, por todo o mundo.

Uma ambição bastante ousada para um menino, mas pareceu óbvio que era o que eu precisava fazer. A única forma de começar era me dirigindo aos seguidores do meu pai, então reuni coragem suficiente para enfrentar as multidões sozinho e logo estava falando por toda a Índia. Até hoje, fico admirado com o caráter extraordinário do povo indiano. O país passou por tanta coisa, tantas conquistas e desafios, mas sobreviveu graças à resiliência do povo. Encontrei muitos indivíduos incríveis em minhas viagens pela Índia.

Nos anos 1960, visitantes dos Estados Unidos e da Europa chegaram a Dehra Dun, muitas vezes em busca de novas ideias sobre a vida. Alguns começaram a ir para me ouvir. Trato do

meu primeiro encontro com esses visitantes estrangeiros neste livro. Um grupo ouviu minha mensagem com atenção e, depois de um tempo, eles disseram que queriam compartilhar meus ensinamentos com as pessoas de seu país, e me convidaram para ir à Inglaterra. Eu queria ir, mas, como tinha apenas treze anos, os professores exigiam minha presença na St. Joseph's, e a viagem precisou ser marcada para as férias escolares.

Poucos dias depois de chegar ao Reino Unido, em junho de 1971, me levaram de carro de Londres até o interior. No fim da viagem, estava no Pyramid Stage em pleno festival de música de Glastonbury. Era apenas o segundo Glastonbury, que agora se tornou um evento famoso em todo o mundo. Naquela noite, falei um pouco sobre o poder do autoconhecimento e da paz pessoal para uma plateia bastante surpresa e barulhenta. A mensagem pareceu fazer sentido para muitos. Minha chegada ao Reino Unido e essa aparição no Glastonbury atraíram a atenção da imprensa, e as pessoas começaram a me procurar.

Naquele ano, estive nos Estados Unidos pela primeira vez, e o interesse começou a crescer por lá também. Eu pretendia voltar para casa para o retorno das aulas, mas decidi ficar mais um pouco. Lembro-me de ligar para minha mãe e dizer que não planejava voltar. Na época eu estava em Boulder, no Colorado. Contei que coisas maravilhosas estavam acontecendo nos Estados Unidos. Que era este o verdadeiro propósito da viagem: descobrir se as pessoas de fora estavam interessadas nessa mensagem de paz. Na Índia, muita gente é terrivelmente pobre, mas tem acesso aos tesouros do autoconhecimento. Será que os povos relativamente ricos dos Estados Unidos e de outros países sentiam a necessidade de criar uma conexão melhor com seu eu? Logo ficou muito claro que as pessoas no

Ocidente tinham *sim* a mesma sede de autoconhecimento e paz interior que os habitantes da minha terra.

Então, lá estava eu: treze anos de idade e muitos milhares de quilômetros longe de casa, mas com uma sensação clara da oportunidade diante de mim. E eu conhecia minha própria mente. Depois de alguns argumentos persuasivos, minha mãe concordou — relutante — que eu deveria ficar um pouco mais. Nenhum de nós sabia na época, mas eu logo começaria uma vida nova nos Estados Unidos, discursando para multidões cada vez maiores tanto lá como em outros lugares. E, em poucos anos, eu conheceria minha mulher, Marolyn, e começaria uma família.

PROCURANDO NO LUGAR CERTO

Há muito tempo viajo pelo mundo levando minha mensagem de paz pessoal. Quando sentimos essa paz dentro de nós, começamos a influenciar aqueles ao nosso redor. É lindo como a paz é contagiosa. Falei sobre isso em toda parte, desde reuniões das Nações Unidas até prisões de segurança máxima, de países que passaram por conflitos recentes (como África do Sul, Sri Lanka, Colômbia, Timor-Leste e Costa do Marfim) a auditórios e estádios em muitas outras nações. Conversei com todo tipo de gente, desde líderes mundiais até ex-guerrilheiros, de multidões de 500 mil e audiências televisivas de milhões a pequenos grupos, e com muitas pessoas individualmente. Agora estou falando com você por meio deste livro.

Aonde quer que eu vá, quero compartilhar essa mensagem antiga de autoconhecimento e paz que me foi passada ao longo dos anos, mas sempre procuro relacionar a sabedoria antiga ao que está acontecendo hoje. Você verá que, embora eu esteja preocupado com os impactos pessoais e sociais trazidos pelo

desenvolvimento industrial e tecnológico, também celebro os benefícios da modernidade.

A tecnologia sem dúvida representa um papel significativo na minha vida cotidiana. Pilotar, por exemplo, é importante para mim. Quando eu era jovem, sempre pensava em aviões e sonhava em poder voar. Queria muito estar entre as nuvens. Depois que cheguei aos Estados Unidos, decidi estudar para me tornar piloto. Desde então, pilotar me possibilita assumir o controle das minhas viagens e chegar a lugares distantes para compartilhar minha mensagem. Pilotar é uma parte imensamente gratificante da minha vida.

Ao longo das décadas de viagens e discursos, vi um aumento extraordinário nos padrões de vida mundiais. Nem todos se beneficiaram disso, claro, como uma viagem à Índia (ou às áreas mais pobres dos Estados Unidos) pode mostrar. Mas o aumento na prosperidade material como um todo é impressionante. No entanto, aonde quer que eu vá, parece não haver um aumento correspondente no número de pessoas que se sentem felizes com suas circunstâncias, em total sintonia consigo mesmas, e com uma visão clara sobre seu propósito. Muita gente me diz que sente que seu *eu* está ausente, mas não está ausente de verdade — só estão procurando no lugar errado.

Pode ser tentador *sair* por aí para encontrar o que estamos buscando — e isso pode nos trazer ótimas experiências —, mas a verdadeira plenitude só existe quando direcionamos nossa consciência para dentro de nós. A paz é formada perfeitamente em nosso interior a partir do momento em que somos criados, mas podemos perder contato com ela quando encontramos as distrações da vida. As pessoas procuram autoconhecimento e paz em toda parte, mas não há por que ficar buscando quando você já tem o que procura.

Precisamos *sentir* de verdade quem somos. E este é o personagem extraordinário de que falei antes e que é central nesse processo, a pessoa que você precisa conhecer melhor do que todos: você. Acredito que você tem tudo de que precisa dentro de você — todos os recursos necessários para se conhecer de verdade. Clareza, contentamento e bondade estão dentro de você. A escuridão está dentro de você, mas também a luz. Mesmo quando você estiver triste, a alegria continua em você. Esses sentimentos não vêm de nenhum outro lugar, são parte de você, embora possa perdê-los de vista. Basicamente, o que faço é oferecer um espelho para que você possa começar a ver seu eu interior com clareza.

QUAL É A SUA HISTÓRIA?

Minha família demorou a ter uma televisão, e as emissoras de rádio só ficavam no ar algumas horas por dia, mas nossa casa era cheia de contadores de histórias. Há uma tradição muito longa de contação de histórias na Índia, com professores transmitindo histórias para estudantes, estudantes compartilhando-as com os outros e assim por diante. Essa fórmula oral fazia com que as narrativas pudessem refletir preocupações e acontecimentos contemporâneos para que sempre permanecessem relevantes. O antigo escriba indiano sagrado Veda Viasa valorizava a tradição oral, mas acreditava que certas histórias estavam se perdendo com o tempo, por isso começou a escrevê-las. Ele agora é reverenciado como o autor do épico sânscrito *Mahabharata* e é muitas vezes creditado como autor ou compilador de outras coletâneas famosas de textos como os Vedas e os Puranas. As histórias orais e escritas mantinham todos em nossa casa entretidos, mas também aprendíamos com elas. Como orador, compartilho

histórias que me tocaram ao longo dos anos — incluindo narrativas do outro lado do mundo — e apresento algumas das minhas favoritas neste livro.

Histórias tradicionais normalmente começam com "Era uma vez", mas a grande história que quero lhe contar começa um pouco diferente: "Era *esta* vez em que *você* vive". Você tem uma história que está escrevendo desde que nasceu, e é importante que permaneça no centro da ação. Você precisa saborear quem *você* é. Se não tomar cuidado, todos os outros podem se tornar os personagens principais do drama da sua vida — cônjuges, familiares, amigos, colegas, celebridades, políticos, até desconhecidos —, portanto é preciso colocar *você* no palco central. "Não é egocentrismo?", as pessoas me perguntam. Muito pelo contrário — e vou dizer por que começar com você mesmo é na verdade a melhor coisa a fazer pelos outros.

CONHECE A TI MESMO

Em algum momento da história humana, as pessoas começaram a perceber que existe um nível de consciência além do pensamento necessário para a sobrevivência do dia a dia. Não se sabe exatamente quando essa compreensão surgiu. O que sabemos é que sinais de autoconhecimento podem ser traçados como um lindo fio que percorre muitas das maiores culturas e civilizações, cada uma se adaptando das maneiras que faziam sentido para elas.

Pense nas famosas palavras tantas vezes atribuídas ao filósofo grego Sócrates: conhece a ti mesmo. Acredita-se que a mesma frase estivesse escrita em pedra no Templo de Apolo em Delfos. Alguns historiadores argumentam que os gregos podem ter adotado essas palavras dos antigos egípcios. Diz-se que, no templo interno de Luxor, no Egito, há uma inscrição que diz:

“Homem, conhece a ti mesmo, assim conhecerá os deuses”. Adiante trataremos mais dos deuses. A questão é que a frase não é “conheça sua história” nem “conheça sua cultura” nem “conheça sua sociedade”. É extremamente precisa: “conheça *você* mesmo”.

Você se conhece?

Quando faço essa pergunta, a maioria das pessoas apenas sorri e diz algo como “talvez” ou “não sei direito”. Quem é você? É uma pergunta simples que pode ser difícil de responder, em parte porque tentamos responder com palavras em vez de sentimentos. Palavras são um bom lugar para começar, mas conhecer seu eu está mais relacionado ao que *sentimos* do que a como nos definimos. Estou aqui para dizer que, ao longo de muitos séculos, as pessoas experimentam a plenitude que acompanha o verdadeiro autoconhecimento — e você também pode experimentar.

Parte do meu trabalho é ajudar a equilibrar os efeitos de um mundo que pode facilmente distrair você de quem você é. Muitas pessoas irão dizer o que você não é; estou aqui para ajudá-lo a saber o que você é. Muitas pessoas terão o maior prazer em lhe dizer tudo que há de errado em você; estou aqui para ajudá-lo a valorizar tudo que há de certo em você. Muitas pessoas serão rápidas em dizer que você deveria ser mais assim ou assado; estou aqui para dizer que você tem a perfeição dentro de você. Ao longo do caminho, você conseguirá responder sozinho a “Quem sou eu?”. E talvez até a “Por que estou aqui?”.

Até hoje, minha mensagem começa com a verdade fundamental de que a paz está dentro de cada um de nós, sem exceção. Essa parece uma afirmação importante diante de tanta confusão, cinismo, medo e desespero em nosso mundo. Você verá que minha filosofia é simples, prática e fácil de aplicar.

Não envolve estudar por anos e anos — você tem o necessário dentro de você agora. Mas o autoconhecimento só pode começar de verdade quando você assume a responsabilidade pelo seu bem-estar e decide explorar seu interior. Pela minha experiência, a paz só é possível quando se começa pelo *seu* eu.

O filósofo grego Aristóteles dizia: "Conhecer a si mesmo é o começo de toda sabedoria". Do autoconhecimento e da paz fluem sensações deliciosamente doces de alegria, clareza, plenitude, amor, resiliência e muitas outras coisas — sensações que podem ser desfrutadas por si mesmas e não precisam estar vinculadas a nada nem a ninguém. Apenas permita que esse pensamento fique dentro de você por um momento: você tem um estoque vitalício de paz interior que não depende das outras pessoas nem é definido por elas nem por nada dentro de você. É seu e apenas seu. É absolutamente perfeito e vive bem no seu coração. É para lá que estamos indo.

OUÇA O SOM SECRETO

O poeta indiano Kabir disse: "Se quiser a verdade, digo-lhe a verdade: ouça o som secreto, o som real, que há dentro de você". O autoconhecimento é como música — quando você começa a se entender, começa a ouvir os muitos belos sons que essa vida pode tocar para você. É como se seus ouvidos fossem se sintonizando com mais e mais frequências. Por fim, apesar de todo o ruído, você se ouve. Torna-se um músico também, produzindo melodias maravilhosas que deliciarão aqueles que são capazes de ouvir. E é bem possível que você inspire algumas harmonias. Mas, como qualquer músico, você deve aprender seu instrumento e praticar, praticar, praticar.

Lembro-me de uma época, em Dehra Dun, em que as pessoas faziam música em casa, por puro e simples prazer.

Pouquíssimos poderiam ser chamados de músicos de verdade, mas eles tocavam e tocavam, muitas vezes enquanto as outras pessoas e os animais da casa cuidavam da própria vida a seu redor. Alguém às vezes tinha um *dhapli* (um tamborim), e poderia haver um pequeno teclado como um harmônio e um instrumento de uma corda chamado *ektara*. O som era geralmente bem simples, mas era maravilhoso como os músicos ficavam imersos na experiência de tocar.

Meu pai às vezes saía para escutar. "Shhh", ele dizia. "Não deixe que saibam que estou aqui, senão vão parar de tocar." Ele queria que vivessem aquele momento e se expressassem sem pensar, sem se preocupar em tocar para os outros nem se esforçar para ser tecnicamente corretos. Isso é muito parecido com praticar o autoconhecimento: o foco não é a perfeição do instrumento usado nem a reação da plateia à apresentação; é a sensação experimentada pelo músico.

Imagine como a sensação de paz pode mudar a maneira como você vive cada momento precioso. Imagine se todos ao seu redor puderem adquirir essa conexão profunda com quem são. Imagine se todos puderem ouvir e tocar a música do autoconhecimento. Pense no impacto sobre os indivíduos, as famílias, as comunidades, a política, a guerra, o nosso mundo.

Bem, vamos começar por uma pessoa de cada vez — no caso, *você*.

Vamos lá.

---

* Na Índia, "gu" significa "trevas", e "ru", "luz". Um guru, portanto, é alguém que pode levá-lo das trevas para a luz. Você pode pensar nos gurus como guias de vida. (N. A.)

1. Vá além do ruído dentro de sua cabeça

Nosso tempo é muito precioso — quem sabe quanto tempo temos? A cada dia recebemos esse dom maravilhoso que é a vida. A maior responsabilidade que temos com nós mesmos é garantir que vivamos todos os momentos da melhor maneira possível. Quando isso acontece, é como se a vida brotasse em toda a sua glória. Mesmo nos períodos difíceis, podemos sentir a alegria pura da própria vida. Mas, para aproveitar ao máximo nosso tempo, devemos cuidar de nossa atenção, oferecendo-a apenas ao que importa — àquilo de que realmente precisamos e o que mais nos satisfaz. O restante é ruído.

Todos os dias, quero que meus objetivos sejam claros. O objetivo de hoje é alegria. O objetivo de hoje é gentileza. O objetivo de hoje é plenitude. O objetivo de hoje é amor. Acima de tudo, o objetivo de hoje é viver em paz. Atividades extracurriculares podem surgir — todas as coisas práticas ou necessárias que entram em nossa vida —, mas nada deve me distrair da prioridade de viver a vida ao máximo.

As pessoas sempre falam sobre a necessidade de concentrar nossa atenção. Minha sugestão é que olhemos com mais clareza quando estivermos olhando dentro e fora de nós. Existem oportunidades incríveis a serem aproveitadas em nosso mundo, mas, se estivermos envolvidos apenas com o que está acontecendo "lá fora" e perdermos contato com o que

acontece dentro de nós, podemos perder nossa perspectiva e começar a nos sentir desequilibrados.

Quando digo "dentro de nós", estou me referindo à parte mais profunda de quem somos. Penso nisso como o coração em vez de como a mente. É muito fácil acabarmos perdendo todo o nosso tempo no mundo inquieto da mente — a província dos pensamentos, ideias, expectativas, projeções, ansiedades, críticas e fantasias a respeito das coisas externas — e então um dia nos perguntamos: "É apenas *isso* que existe? É apenas *isso* que sou? Sou apenas um veículo para esses pensamentos em fluxo constante?". Essa sede por um sentido pessoal de completude além do que acontece em nossa mente transcende culturas.

Bom, será *mesmo* apenas isso que existe? Será *mesmo* apenas isso que somos? Ou será que somos muito mais do que uma mente dentro de um corpo? A resposta é que existe muito mais — muito, muito, mas muito mais — na vida e em nós do que aquilo que passa pela nossa cabeça. Inclusive, costuma ser nossa mente que nos distrai de uma conexão mais profunda com nosso eu. O desafio para muitas pessoas é que elas crescem cercadas pelas distrações externas mas nunca são ensinadas a se conectar com seu interior *além do pensamento*.

Sem essa conexão mais profunda, podemos sentir que uma parte de nós está faltando — talvez a parte mais importante —, mas não sabemos bem o que é ou onde encontrar. O que falta é uma conexão com nossa sensação de paz interior, com o âmago de quem somos. Quando estamos conectados com a paz, nossa experiência de vida é enriquecida pela clareza, por uma sensação nítida daquilo que *realmente* importa. Quando iniciamos cada dia em um lugar de calma — em que conhecemos nosso eu verdadeiro —, podemos sair para o

mundo lá fora concentrados no que mais queremos fazer, viver e sentir.

Portanto, paz, plenitude e muitas outras maravilhas estão disponíveis, mas precisamos verificar se estamos buscando no lugar certo. Antes de chegarmos lá, pode ser útil entender um pouco mais essa coisa chamada ruído.

A CORRERIA DA VIDA

Talvez você se identifique com esta cena: você acorda, abre os olhos devagar, boceja e se espreguiça. E, imediatamente, eles pulam em cima de você. Todos os pensamentos sobre o dia à sua frente. Todos os objetivos que precisam ser cumpridos e os planos que devem ser seguidos. Todas as expectativas e opiniões da família, dos amigos e dos colegas. Todos os problemas de casa ou do trabalho. Todas as preocupações sobre coisas que aconteceram ontem ou podem acontecer amanhã. O passado e o futuro se encontrando em uma cacofonia completa.

É como se as muitas distrações de seu mundo estivessem esperando pacientemente do lado da cama até você sair do sono. E agora elas ganham vida. A *sua* vida. Na verdade, às vezes as distrações são tão impacientes que acordam você mais cedo. "Hora de acordar!", elas gritam. "Precisamos ser alimentadas!"

Ouço um coro de reclamações de alguns dos meus amigos:

"Há demandas demais!"

"Não tenho um minuto para mim!"

"Nunca para!"

É muito comum as pessoas falarem como se fossem servas do corre-corre — da *correria* — da vida. É muito fácil deixarmos as distrações definirem nossa agenda, e o tempo

parece derreter em pleno ar. Quando isso acontece, podemos perder as bênçãos de nossos dias — o contentamento e a alegria que existem para saborearmos. É assim que o ruído pode prejudicar nossa experiência de vida.

AS MARAVILHAS E OS DESAFIOS DA TECNOLOGIA

Era para a tecnologia nos ajudar a resolver os problemas da correria. Diziam que ela acabaria com as tarefas chatas e demoradas e nos deixaria livres para fazer mais o que amamos. Não foi bem o que aconteceu.

Eu gosto da tecnologia, portanto não tome isso como uma sugestão para voltarmos a uma forma de vida menos avançada. A invenção e a inovação fizeram coisas incríveis pela humanidade ao longo da minha vida. O progresso tecnológico ajudou a elevar os níveis de prosperidade, saúde e conforto para milhões. Possibilitou que viajássemos mais longe, mais rápido e com mais segurança do que nunca. Permitiu que mantivéssemos contato com entes queridos que vivem a muitos quilômetros de distância. Trouxe novos serviços, informações e entretenimento para nossos lares. E espero que traga muito mais, sobretudo para as pessoas mais pobres do planeta.

Minha experiência pessoal de mudança tecnológica começou quando meus pais compraram uma geladeira. Na época, a Índia estava muito atrasada em termos de progresso técnico, então, quando esse objeto caro chegou à nossa casa, ficamos todos admirados. Ela foi instalada em um cômodo separado da cozinha, e não sabíamos bem o que colocar lá dentro. Por um tempo, abrigou apenas galões de água gelada, até alguém dizer: “Ei, dá para armazenar as verduras e frutas!”. E nos mostraram o que ela podia fazer.

Eu era cheio de curiosidade quando era criança, e queria muito saber se a luz dentro da geladeira se apagava quando a porta se fechava. Então entrei e fechei a porta. Cerca de dois minutos depois, alguém veio e abriu. A pessoa ficou em choque — havia uma coisa viva dentro da geladeira! Mas eu tinha minha resposta.

Então chegou o telefone. Mas, em vez de digitar um número, erguíamos o fone e a telefonista estava lá, esperando para nos conectar. Se fosse uma chamada local, bastava dar o nome, e ela nos colocava em contato.

Mais adiante, quando visitávamos Delhi, usávamos um telefone para descobrir se um amigo da família, que tinha uma das únicas TVs da cidade, ligaria seu aparelho naquela noite. Sempre queríamos ir lá para assistir. Que jornada incrível desde aquela época até os dias de hoje, quando o filme mais recente está disponível no tablet ou no celular.

Podemos apreciar os benefícios da tecnologia e aceitar a inovação, mas, junto com as maravilhas, vêm desafios. Devemos ter cuidado para garantir que a tecnologia sempre funcione a nosso favor. Quando sinto que a tecnologia está começando a me dominar, eu não gosto. Quero manter o controle e tomar as decisões que me afetam. Quero ser a pessoa que desliga e liga a tecnologia.

VAI PASSAR

Às vezes acho surpreendente a conexão emocional que as pessoas estabelecem com seus aparelhos. Eu estava no Camboja alguns anos atrás fazendo um discurso para alguns alunos excelentes. Em certo ponto, durante as perguntas, uma jovem se levantou, parecendo aflita. “Assisti aos seus vídeos”, ela disse, “e você disse que não deveríamos viver no passado,

deveríamos viver no presente...” Imediatamente comecei a imaginar que ela devia ter passado por algo traumático, talvez a morte dos pais, e já estava me sentindo grato por ela se abrir comigo. Então ela disse: “Ontem perdi meu celular. E ainda choro por isso e me sinto mal. O que posso fazer para ser feliz de novo?”.

Eu não esperava por uma tragédia tão pequena, mas a jovem parecia triste de verdade. Respondi algo assim: “Você nasceu com um celular? Não. Você não pode julgar os momentos de sua vida por um celular. Para viver, você precisa de um celular? Sabe quanto tempo a civilização existiu antes de haver um celular? Por milhares e milhares de anos, as pessoas não tinham celulares. Então, todos eram tristes? Não. As coisas vêm e vão. Sua alegria não pode estar ligada a essas coisas. Você deve se preocupar? Sim. Deve ficar triste? Não.

“Quando o vento sopra muito forte, as árvores que não sabem se curvar se quebram. Mas as que sabem balançar com o vento ficam. É apenas uma tempestade; vai passar. Mas *você* tem que estar acima disso. Você vai ficar bem.”

SEMPRE CONECTADOS

Consigo ver que o progresso tecnológico definitivamente está transformando o mundo ao nosso redor de muitas formas, e fico feliz com isso. É quando se trata do mundo dentro de nós que meus sentimentos ficam um pouco mais complicados.

A tecnologia — sobretudo em comunicações — pode ser um amplificador do ruído em nossa vida, um multiplicador das distrações que disputam nossa atenção. Muitas pessoas relatam que se sentem bombardeadas por e-mails, mensagens de texto, notificações, postagens e tudo o mais. Só que também nos

preocupamos com as mensagens que ainda *não* recebemos e com as pessoas que ainda *não* nos seguem.

Os humanos conseguem se adaptar muito depressa a novas situações, mas parece que alguns de nós estão sendo levados pela maré de inovação em vez de seguir seu próprio curso. A tecnologia está aí para nos ajudar a manter contato com os outros, mas, em vez disso, estamos perdendo contato com nós mesmos. Às vezes parece que nossos aparelhos estão nos puxando para baixo. É como se tivéssemos comprado um cavalo para nos levar de um lugar a outro, mas acabamos carregando o cavalo.

Quando sentimos as demandas da tecnologia nos chamando, devemos nos perguntar: neste momento, me sinto livre ou entreguei uma parte de mim a essa conectividade constante? Dizem que é um mundo "sempre conectado" — será que não pode ser bom para nós apertarmos o *pause* com mais frequência?

Um problema é que diferentes formas de redes sociais apresentam um fluxo contínuo de material novo. Isso pode ser interessante e enriquecedor, mas, em vez de sermos revigorados pelo que há de novo, acabamos sempre querendo o que vem em seguida. Então ficamos ansiosos sobre talvez perder algo importante. Há um acrônimo em inglês para esse sentimento: FOMO — *fear of missing out*, ou medo de ficar de fora.

Vemos uma onda nova de tecnologia entrando em nossa vida: inovações que podem fazer grandes coisas por nós, mas com consequências que precisamos considerar com cuidado. A inteligência artificial, a realidade aumentada, a realidade virtual: existem muitas possibilidades fascinantes, mas devemos garantir que a tecnologia ajude a melhorar nossa realidade do dia a dia. Lembro-me de um comentário feito

pelo economista John Kenneth Galbraith: “A busca de avanços técnicos complexos oferece uma pista sobre por que os Estados Unidos são bons em engenhocas espaciais e ruins em questões de pobreza”.

Às vezes me perguntam: “O que vai acontecer quando a inteligência artificial chegar?”. Bom, você ainda será você. Eu ainda serei eu. Os seres humanos ainda serão seres humanos. Você pode achar divertido, mas sempre que precisam de alguma manutenção, uso uma pedra afiada de 2,6 bilhões de anos para soltar a parte de trás dos meus aparelhos digitais. Algumas tecnologias retêm seu valor.

O grande escritor de ficção científica e acadêmico Isaac Asimov disse: “O aspecto mais triste da vida de hoje é que a ciência acumula conhecimento mais rápido do que a sociedade acumula sabedoria”. Mas sempre temos a oportunidade de mudar isso. E sempre precisamos nos lembrar de que existe uma realidade mais profunda dentro de nós que é cheia de sabedoria.

FALTA DELEITE

Nossa sensação de sobrecarga não está relacionada apenas à tecnologia, claro. Às vezes as expectativas que depositam em nós podem aumentar a pressão que sentimos. E há também nossas próprias expectativas: os desejos e vontades não realizados, aqueles *quereres* persistentes que não conseguimos deixar de lado. Ambição é uma coisa boa, mas não quando nos impede de aproveitar toda a riqueza da vida. Alguns de nós vivem tão ocupados tentando ser bem-sucedidos que não têm tempo para aproveitar o que já são. E alguns estão tão ocupados tentando chegar a algum lugar que não veem onde estão agora.

Pode ser um mundo "sempre conectado" em nossa mente também.

Toda geração tenta encontrar maneiras de reagir a esse desejo insaciável de alguma outra coisa. O filósofo romano Sêneca parecia entender o FOMO. Em seu ensaio *Sobre a brevidade da vida*, ele escreveu:

> Os homens viajam por toda parte, vagando por praias estrangeiras e pondo à prova por terra e mar sua inquietação, a qual sempre odeia o que está ao redor. "Vamos agora para a Campânia", dizem. Então, quando ficam entediados com o luxo: "Vamos visitar áreas não cultivadas; vamos explorar as florestas de Bruttium e Lucânia". E, ainda assim, em meio à selva, falta algum deleite [...]. Eles fazem viagem após viagem e trocam um espetáculo por outro. Como diz Lucrécio: "Assim, cada homem sempre foge de si mesmo". Mas para quê, se não tem como fugir de si mesmo?

Falta algum deleite em meio à selva da vida moderna. O mundo exterior apresenta oportunidades maravilhosas para nos conectarmos com as pessoas e experimentarmos coisas novas. A tecnologia de comunicações prolonga tudo isso imensamente, o que é ótimo. Mas o que estamos mesmo buscando está dentro de nós. Quero saber o seguinte: como é o mundo das redes sociais *dentro* de você? Você *segue* você? Você *curte* você? Você sabe como ser seu próprio *amigo*? Se não conseguir ser amigo de si mesmo, tem como ser amigo de alguém mais?

Às vezes basta soltar nosso aparelho e ficar com a pessoa que é nossa fã número um: nós mesmos. Como o filósofo chinês Lao-Tsé disse: "Conhecer os amigos é sinal de inteligência, mas conhecer a si próprio é a verdadeira sabedoria".

AGORA UMA BOA NOTÍCIA

Então, você quer encontrar um equilíbrio melhor entre o que está no mundo lá fora e o que acontece dentro de você? Reduzir as distrações em sua vida e encontrar contentamento? Experimentar a doce sensação de ser feliz e completo no momento? Diminuir o volume do ruído e se escutar? Isso é tudo perfeitamente possível. Primeiro, porém, precisamos reconhecer que o ruído no mundo exterior é irrelevante para a sensação de paz interior. Em outras palavras, temos apenas que lidar com o ruído dentro de nossa cabeça.

As pessoas tentam de tudo para escapar do barulho. Entram embaixo das cobertas e cobrem as orelhas com travesseiros. Escalam montanhas, entram em florestas, fogem. Sobem a quase 10 mil metros de altitude e mergulham nas profundezas sob as ondas. Vão a peregrinações e visitam retiros silenciosos em cantos remotos. Frequentam templos ou igrejas ou mesquitas ou shoppings ou bares ou bocas de fumo. Mas o ruído ainda está lá. Vive *dentro* da cabeça delas, então não há mais onde possa estar. Como disse o escritor americano Ralph Waldo Emerson:

Por mais que viajemos o mundo em busca da beleza,
Devemos carregá-la conosco ou não a encontraremos.

Portanto, todo homem ou mulher sempre foge de seu eu — mas de que adianta se não há como escapar? A menos que encontremos a paz dentro nós, o ruído sempre nos encontrará.

Agora a boa notícia.

O ruído não está simplesmente acontecendo conosco; estamos *deixando* que ele nos aconteça. Podemos *escolher* quando desligar nossos aparelhos. Podemos *escolher* como gerenciar nossa caixa de entrada mental. Podemos *escolher* a quem dar ouvidos, com quem nos importar e a quem responder.

Mencionei que as pessoas tentam escapar do ruído a quase 10 mil metros de altura. Permita-me levar você a essa altitude por um momento. Como piloto, já estive em várias cabines e pilotei diferentes tipos de aeronave. Há muita automação agora, com computadores tomando grande parte das decisões. Na verdade, com o avanço da tecnologia, os pilotos não cuidam mais da aeronave, e sim da tecnologia que muitas vezes pilota a aeronave por eles. Em última instância, porém, é um humano que pilota o avião, não o computador, sobretudo em uma emergência. Quando eu estava em treinamento, meus instrutores viviam dizendo: "Se houver um problema com a tecnologia, basta desligar tudo e fazer o que sempre fizemos — pilotar o avião".

É também o que precisamos fazer quando o ruído fica muito alto em nossa vida: desligar as outras coisas e pilotar o próprio eu. E fazemos isso por meio das nossas escolhas.

Um único momento de escolha positiva pode ser o começo de uma jornada transformadora pelo autoconhecimento até a calma interior, o foco, o contentamento e a paz. Seguimos em direção à paz interior quando escolhemos — *escolhemos* — também voltar nossa atenção para dentro. Quando estamos plenamente conectados com nosso eu interior, o ruído deixa de ser um intruso e passa a ser nosso amigo — mas um amigo particularmente agitado, barulhento e animado que vemos apenas quando nos convém.

É importante notar o "também" nessa frase, "também voltar nossa atenção para dentro". Não precisa ser uma escolha absoluta entre tecnologia e paz interior, entre ruído e contentamento, entre os mundos exterior e interior. Às vezes as pessoas pressupõem que ou podem ter todos os benefícios da modernidade *ou* a paz interior, como se uma coisa fosse incompatível com a outra. Não temos que sacrificar uma pela

outra; precisamos apenas garantir que somos nós que estamos decidindo para onde voltar nossa atenção.

A GANGUE DE LADRÕES

Vamos pôr em prática nossa estratégia de escolha positiva em uma questão específica. Nosso tempo está sendo roubado de nós: é o que muitas pessoas parecem sentir. É verdade? Talvez algumas redes sociais sejam ladras de atenção (algumas parecem ser projetadas dessa forma) e, no fundo, todos sabemos que nossos desejos podem nos distrair do contentamento.

Mas quem abre a porta para esses ladrões? Nós! *Nós* trazemos o mundo exterior para dentro de nós. Muitas vezes, é interessante e gratificante encontrar coisas, pessoas e informações novas — afinal, isso é parte do aprendizado. Mas precisamos nos manter no comando da entrada de nossa mente e nosso coração. Quando deixamos que qualquer pessoa ou coisa entre, podemos nos tornar cúmplices do roubo de nosso próprio tempo. Outras pessoas podem ser catalisadoras, mas nós somos a principal fonte de nossa agitação. Somos a principal fonte de nossa confusão. Somos a principal fonte de nosso descontentamento. Somos a principal fonte de nossa distração. Mas também somos a principal fonte de todas as qualidades imensamente positivas que podem nos levar de volta a um caminho de alegria, clareza, plenitude, foco e paz interior.

Quando estamos sempre buscando o que vem depois, quando o que nos torna humanos começa a desaparecer, quando começamos a depender tanto de algo que perdemos contato com nós mesmos: é então que precisamos fechar por um tempo a porta para o mundo exterior e nos reconectar com

o mundo interior. É lá que encontramos nossa verdadeira liberdade.

Voltar ao comando de si dessa forma pode ser extremamente libertador. Ajuda-nos a encontrar, compreender e *ser* completamente uma pessoa que está vivendo e respirando no aqui e agora. Sempre temos a opção de deixar o ruído do mundo fazer o que faz e levar a atenção para dentro. Sou a única pessoa que pode fazer isso por mim. Você é a única pessoa que pode fazer isso por você. Ninguém mais tem acesso a seu controle de volume.

Ruído gera mais ruído. As pessoas disfarçam o barulho com mais barulho, e assim por diante, cada vez mais alto. Mas existe uma coisa que vence o barulho: o silêncio dentro de você. Aqui estão algumas palavras do poeta Rumi:

> *Você é canção, uma canção desejada.*
> *Passa pelo ouvido até o centro,*
> *Onde o céu está, onde venta,*
> *Onde se sabe em silêncio.*

Quando aquietamos o barulho da mente, o coração pode ser ouvido. Então começamos a encontrar uma voz muito doce e gentil: um chamado, não em palavras, mas em sensações. Que sensação é essa? É a expressão interna de "eu sou, eu sou, eu sou". Essa canção do coração nos convida a estar à altura do desafio, e o desafio não é nenhum outro além da vida em si.

CLAREZA E AÇÃO

Você pode estar pensando: tudo isso é muito bom, mas e quando as coisas *demandam* minha atenção? Quando o barulho da vida não pode ser ignorado? Sim, sempre há questões de que realmente precisamos tratar, mas também há muitas

situações do dia a dia que entram em nossa imaginação negativa e assumem uma importância maior do que a que de fato têm. Lembre-se daquela menina cambojana e seu celular perdido. Aquilo virou o mundo dela de cabeça para baixo, mas era apenas um momento passageiro. Não era uma coisa grande, mas juntas todas as tempestades em copo d'água podem assumir o controle de nossa vida.

Quando passamos por dor e sofrimento, buscamos explicações, mas buscar explicações também pode se tornar um problema. Em vez de tentar explicar, a primeira coisa que faço diante de um problema sério é me voltar para dentro e reconhecer o fator mais importante: "Eu sou. Eu sou. Eu sou". Isso me dá a maior e melhor perspectiva a partir da qual posso ver qualquer problema que surge. O autoconhecimento começa com o entendimento de que a coisa mais importante está absolutamente certa: você está vivo. Você está aqui, respirando, com todas as possibilidades que isso oferece. Parabéns!

Quando os problemas vierem — e eles virão —, sempre podemos escolher vê-los pelo que são, encará-los abertamente, ou desviar deles e seguir adiante. Como piloto, você pode estar na cabine e tudo estar indo bem até encontrar uma turbulência. Você não a vê — você a sente. Normalmente começa devagar e, muitas vezes, acaba por conta própria. Mas às vezes piora e você precisa agir. É hora de deixar essa altitude e encontrar um ar melhor. Subir, descer, ir para a esquerda, para a direita, tanto faz. O mesmo vale para tempestades, mas a vantagem é que elas você consegue ver com antecedência.

Na nossa vida cotidiana, sempre haverá momentos turbulentos e, às vezes, conseguimos até ver quando eles estão vindo, mas muitas vezes não. É quando temos que escolher: ou vou me preocupar com isso ou vou me dirigir a uma altitude

diferente. Qualquer opção é melhor do que voar pela turbulência sem se decidir por uma nem por outra, porque então passa a ser desagradável. Quando isso acontece, esquecemos tudo menos a turbulência, em vez de desfrutar a jornada. Esquecemos a vista bonita pela janela. E paramos de conversar com os passageiros à nossa volta.

Em meio aos problemas, podemos nos inspirar na flor de lótus. Ela consegue vicejar mesmo quando suas raízes estão na água suja. Por mais imundo que seja o ambiente, a flor está sempre linda. Quando nos sentimos cercados por desafios, podemos escolher não deixar que a água suja de nossa situação nos impeça de expressar a alegria de simplesmente *existir*.

E SE?

Remorsos do passado e ansiedade pelo futuro — é difícil avançar na vida se nos permitirmos ficar presos entre esses dois sentimentos. As memórias nos atormentam. As preocupações sobre o amanhã nos assombram. E se isso não tivesse acontecido? E se aquilo acontecer? Nossa imaginação negativa nos aprisiona de duas formas. Algumas pessoas não conseguem pensar no passado, por isso ficam buscando a aparente segurança do futuro. Outras vivem em um mundo fantástico de nostalgia sobre o dia de ontem porque têm medo do amanhã. E se? E se? E se?

Esparta era uma das maiores cidades-estado da Grécia antiga e seu povo era famoso por ser muito forte. Após invadir o sul da Grécia e conquistar outras cidades importantes, o rei Filipe II da Macedônia voltou sua atenção a Esparta. O relato do escritor grego Plutarco nos conta que Filipe enviou aos espartanos uma mensagem perguntando se deveria ir como amigo ou inimigo.

“Não venha”, eles responderam.

Então Filipe enviou outra mensagem: “Aconselho a se entregarem o quanto antes, pois, se eu levar meu exército a suas terras, destruirei suas fazendas, matarei seu povo e arrasarei sua cidade”.

Mais uma vez, os espartanos responderam de forma lacônica: “Se”.

Filipe nunca tentou conquistar Esparta.

E se? E se? E se? Talvez, em certo momento, devamos adotar a estratégia espartana e enfrentar nosso medo. Também podemos levar uma vida moldada por nossa imaginação negativa e pelas ilusões disformes que ela projeta sobre a realidade.

Vou contar uma história sobre ilusões e o efeito que elas têm sobre nós.

Era uma vez uma rainha que tinha um colar deslumbrante. Um dia, ela estava na sacada, secando o cabelo, quando tirou o colar e o pendurou em um gancho. Um corvo estava passando, viu a joia cintilando sob o sol, apanhou-a e saiu voando. Antes que chegasse longe, o corvo derrubou o colar em uma árvore e o objeto caiu em um dos galhos sobre o rio poluído.

Quando a rainha foi pegar o colar e não o encontrou, teve um surto. “Quem o roubou?”, ela gritou. Mandou todos procurarem, mas ninguém conseguiu encontrá-lo. Ela disse ao rei: “Se eu não encontrar meu colar, nunca mais vou comer”.

O rei ficou profundamente preocupado e mandou o exército e seus súditos em busca do colar, mas a joia não foi encontrada. Por fim, o rei fez um anúncio: “Quem encontrar o colar ficará com metade do meu reino”. Então as pessoas *realmente* começaram a procurar.

No dia seguinte, um general passou pela árvore e pensou ver o colar dentro do rio. Ele pulou imediatamente na água suja,

porque queria metade do reino. O ministro viu o general pulando e também pensou ter visto o colar e saltou. O rei viu seu general *e* o ministro procurando no rio e pulou. A essa altura, mais soldados e aldeões tinham vindo, e todos entraram na água também.

Finalmente, alguém com um pouco de sabedoria disse: "O que vocês estão fazendo? O colar não está aí embaixo. Está lá em cima na árvore. Vocês estão indo atrás do reflexo dele". Então o rei disse: "Como você encontrou o colar, metade do meu reino é seu". E a pessoa sábia disse: "Agradeço, mas sou feliz como estou".

Saltamos na direção de nossas ilusões. E a maior ilusão é que as distrações de nossa vida são o que buscamos, mas a realidade interior nos oferece mais maravilhas do que poderíamos sonhar em ver. Sempre temos a possibilidade de entrar em contato com *essa* realidade.

ESPELHO, ESPELHO MEU

Toda a nossa vida é vivida no hoje. Agora. Neste segundo. E neste. E neste. Não podemos viver no ontem, não podemos viver no amanhã. Além disso, é hoje que a mágica acontece. Hoje é o momento em que conseguimos sentir paz, alegria e amor de verdade. É onde deveríamos estar: presentes no presente. Para viver o hoje, precisamos remover o ontem e o amanhã e, então, o que nos resta é a realidade. O único FOMO com que deveríamos nos preocupar é o medo de ficar de fora da realidade de estarmos vivos.

Hoje é um espelho. Ele nos reflete perfeitamente. É verdadeiro e justo, e retrata não apenas nosso rosto, nosso cabelo e nossas roupas, mas tudo ao nosso redor. Reflete nossa

clareza ou confusão. Reflete nossa confiança ou incerteza. Reflete nossa bondade ou raiva.

Se você estivesse diante de um espelho, o que veria? Quem você veria? O que seu reflexo representa para você? Você está se vendo com seus próprios olhos? Vê que sua aparência mudou ao longo dos anos, mas consegue sentir que algo dentro de você nunca muda?

NO CENTRO DO SEU MUNDO

Nascemos com paz no coração e ela está sempre dentro de nós, no centro de nosso mundo. Apesar das dificuldades e distrações, apesar dos nossos problemas e confusões, a paz é possível dentro de todos.

O que quer que aconteça em nossa vida, sempre há essa oportunidade de reunir todos os elementos que nos tornam inteiros. Quando nossa vida exterior se torna mais movimentada e exigente, podemos perder de vista o que mais importa. Mas tudo fora de nós vem e vai, está apenas de passagem. Se você tirar o ruído de sua vida, a única coisa que sobra é você. *Você* — no fundo do seu coração — é a constante.

Existem caminhos diferentes que nos levam à paz, mas apenas uma direção: para dentro. Algumas pessoas passam a vida inteira em uma busca espiritual perpétua, indo visitar todos os cantos do que existe *lá fora* na esperança de que isso lhes dê a grande resposta que está *aqui dentro*. Meu conselho é parar de procurar. A paz não é uma ideia. Não é uma teoria. Não é uma fórmula. Não é algo a ser descoberto numa passagem escrita em um livro antigo, escondido em uma prateleira secreta em um edifício estranho num lugar obscuro no alto de uma montanha envolta por névoa. A paz está nas pessoas, não nas coisas. Está em *você*. E está aí para ser sentida,

tocada, vivenciada, apreciada e celebrada. O poeta indiano Kabir diz:

> Fique em silêncio na sua mente, em silêncio em seus sentidos e também em silêncio em seu corpo. Então, quando tudo estiver em silêncio, não faça nada. Nesse estado, a verdade se revelará a você.

O processo de atingir o autoconhecimento e revelar a paz interior é simples, mas não necessariamente fácil. Alguns podem adquirir clareza em um instante; outros podem tentar a vida toda. Nas páginas a seguir, vou explorar mais o que envolve encontrar a paz e os tesouros maravilhosos que ela pode trazer. Mas antes devemos pensar por que tudo isso importa tanto. E o que é essa tal de vida, afinal?

2. Descubra seu ritmo interior

Existe um poder que percorre o universo há bilhões de anos. Estava lá antes de nós e estará lá depois. Permeia todos os átomos e deu à luz algo maravilhoso chamado Natureza, o que inclui tudo que os humanos criam.

Tudo que vemos, tocamos, ouvimos, cheiramos e degustamos é uma expressão desse poder. Ele está nas montanhas e nos vales, e no fundo das cavernas subterrâneas. Está nas florestas e selvas, e em todos os grãos de areia dos desertos e praias. Está nos vastos oceanos, nos lagos e lagoas, e nos rios estrondosos, nas cachoeiras e nos riachos calmos. Está na chuva, na névoa e na neblina, no gelo e na neve, em todos os raios de sol e todas as rajadas de vento. E está em todas as cidades, grandes e pequenas, nas aldeias e nos lares. Está em tudo que respiramos, comemos e bebemos. Está dentro de nós e ao nosso redor — está em *todos os lugares*.

É assim que entendemos a força vital que conecta todos os seres vivos. Algumas pessoas chamam esse poder de Deus; outras podem usar um nome diferente. Para mim, não faz diferença qual palavra associamos a esse poder; ele simplesmente *existe*.

O poder se manifesta de muitas formas, da poeira cósmica — os elementos básicos de nosso universo — às inúmeras espécies, todas evoluindo, se reproduzindo, se adaptando. Imagine a escala de nossa própria transformação, de organismos unicelulares no oceano a criaturas caminhando sobre a terra até andar na Lua.

Por um momento, tente imaginar todas as coisas que existem na Terra. Imagine a escala e a amplitude dessa vida ao longo dos muitos milhões de anos. Pense na variedade incrível de animais e plantas que já viveram. Estima-se que existam mais árvores neste planeta agora do que estrelas em nossa galáxia — mais de 3 trilhões, segundo um estudo publicado na revista *Nature*. Isso apenas hoje. Pense nos trilhões e trilhões e trilhões de árvores que já existiram e se foram desde que a Terra tomou forma.

Pense nas rosas silvestres que existiram e se foram, nos insetos que existiram e se foram, nas montanhas e nas ondas que existiram e se foram, nas pessoas que existiram e se foram. Pense na escala desse corpo de criação que viveu antes de nós e entenda que tudo isso levou a você — a este momento de sua presença aqui como uma expressão viva do poder universal. Essa energia que reverbera pelo universo chega até você em sua respiração, possibilitando que você *exista*. Aqui está você, surfando nessa onda de criatividade incrível. Este momento está se formando há bilhões de anos.

Você consegue se sentir dentro do grande fluxo de energia que começou lá atrás e vai continuar até sabe-se lá quando? Você é parte do ritmo pulsante da Natureza que dá vida, tira vida, dá vida, tira vida. Uma semente cai e uma árvore vai crescer. Outra semente cai e se tornará alimento. Outra semente cai e vai apodrecer. Aprecie por um momento a bela

indiferença da Natureza a tudo menos aos atos irrefreáveis de criação e morte.

Em algum lugar, agora, estrelas estão explodindo com uma força inimaginável. Aqui, na Terra, pessoas estão nascendo. E existe você, neste universo em constante expansão, em constante mudança — vivenciando a perfeição de *existir*.

VOCÊ É UMA HISTÓRIA DE SUCESSO AMBULANTE

O poder do universo abriu por um momento o passado e o futuro para criar o agora — essa fatia estreita de tempo em que todas as ações acontecem. É nela que existimos. É nela que tudo existe. Que problema ou expectativa poderia ser tão importante em nossa vida a ponto de nos distrair de tal maneira que nos esquecemos de aproveitar a beleza impecável do agora?

Toda vez que você vê uma árvore, uma flor, uma folha de grama — é o que deu certo. Sobreviveu à infância, cresceu, brotou, vive. E você também é prova desse milagre chamado vida. Você é uma história de sucesso ambulante. Que coisa incrível é o ser humano. Devemos nos celebrar!

Dizem que somos apenas os acidentes ou consequências da evolução. Afinal, somos 99% feitos de oxigênio, hidrogênio, carbono, cálcio, nitrogênio e fósforo. Se misturarmos esses elementos em uma garrafa, acrescentarmos 0,85% de mais potássio, enxofre, sódio, cloro e magnésio, e então adicionarmos os últimos 0,15% de elementos menores, daria um ser humano? Bom, essa pode ser a descrição de nosso corpo, mas não somos nada além disso? Você poderia se apaixonar pelo conteúdo de uma garrafa? Consegue falar com essa garrafa sobre beleza e família e bondade? Será que ela poderia apreciar a maravilha da existência?

Somos muito mais do que a soma de nossos elementos físicos, sobretudo porque conseguimos nos conectar conscientemente com nosso eu e todos os seres vivos ao nosso redor. Todo momento nos oferece a oportunidade de entender e expressar nossa gratidão pela vida. Se escolhemos *aproveitar* essa oportunidade é outra questão.

O RITMO DIVINO DE NOSSA RESPIRAÇÃO

Os seres humanos que buscam um milagre para explicar nosso propósito esquecem que esse milagre acontece todos os dias em sua vida: eles respiram. Nascemos, e o drama humano se desenrola ao nosso redor e dentro de nós. A cada respiração, temos a oportunidade de escolher nossa função e representar nosso papel, escrever a história de nossa vida.

Existe muito ruído no mundo, mas também existe uma canção sendo entoada: a canção constante da inspiração e da expiração. Existem muitos ritmos no mundo, e eles costumam estar fora de sintonia entre si, mas existe um ritmo que está em perfeita sintonia com *você*: o ritmo constante da inspiração e da expiração. Cada sopro que passa por nós é uma bênção, entrando e saindo.

No dia em que você nasceu, todos na sala estavam concentrados em apenas uma coisa, e não era se você era menino ou menina. Apenas uma coisa: você está respirando? Se isso não acontecer, os médicos vão fazer de tudo para garantir que o sopro da vida entre em você. Como é reconfortante para uma mãe ouvir a respiração do bebê. Como é reconfortante que o ritmo da respiração de seu bebê sussurre de novo e de novo: “Está tudo bem, está tudo bem, está tudo bem”.

Na outra ponta da jornada, quando você está de volta ao hospital, como sabem se você partiu? Verificam a respiração. Há também uma máquina incrível que diz se você está vivo ou não. Então, o que acontece se a máquina declarar que você não está mais vivo, mas conseguirem ver que você ainda está respirando? A médica vai bater em você ou na máquina? Bom, ela não vai vir até você para avisar: "Você morreu". Respiração é vida.

Aqui vai um dístico do poeta e santo hindu Tulsidas:

> *Este corpo é o barco para atravessar o oceano de confusão. O ir e vir da respiração é minha bênção.*

Na minha imaginação, me vejo nesse oceano, içando minha vela para fazer a travessia. Eu *escolho* içar a vela. As ondas são as ondas do bem e do mal, do certo e do errado, de tudo que a mudança nos traz. Existem as ondas de amor e repulsa, de esperança e decepção, de remorso e ansiedade. Devemos velejar através de tudo isso, e tudo de que precisamos para cumprir nossa jornada já está dentro de nós. Bastar levantar as velas e encontrar o vento que esteja soprando para você, pronto para levar seu barco pelas águas turbulentas até os mares tranquilos, os mares da clareza.

Em nossa vida, nos perdemos no mar da confusão quando nos deixamos influenciar, para usar um termo hindu, pela "maia" — a ilusão de que o transitório que existe no mundo exterior e dentro do nosso cérebro é a verdadeira realidade. Mas, em última instância, nossa realidade está no fundo de nós. Sabedoria é esse conhecimento.

O louva-a-deus-flor é um inseto que consegue assumir a forma da planta em que está pousado. Outro inseto que passe por perto vê uma flor, não um predador perigoso. No momento da constatação, quando o louva-a-deus se move e se

revela, a ficha da presa cai. Mas com que frequência *nós* vemos o que a vida de fato é? Mesmo se entrevirmos a verdade, simplesmente retornamos à ilusão — como o inseto que vê apenas uma flor? Quanto tempo de nossa vida passamos acreditando na "maia"? No entanto, o ir e vir da respiração é a bênção que nos aponta para a realidade — a cada inspiração e expiração.

Tudo indica que as pessoas sentem há muito tempo uma relação entre a respiração e a sensação de nosso eu interior — algo mais do que nossos elementos físicos. Por exemplo, a palavra hebraica "ruah" também significa "espírito", "respiração" e "vento", e aparece várias vezes no Velho Testamento. Podemos encontrar outras palavras que combinam esses e outros significados parecidos em outras línguas e em obras religiosas. Um exemplo em particular — e a evolução de seu significado — nos diz algo significativo sobre como podemos perder de vista o que é mais importante. As formas mais antigas do termo "psique" eram originalmente uma fusão das palavras que significavam "vida" e "respiração", mas "psique" também passou a significar "alma, espírito e essência". Recentemente, porém, o termo "psique" foi associado à mente — pense em "psicologia" — e poucos agora o associam à respiração. Do mesmo modo, hoje damos muita atenção ao nosso pensamento e nos esquecemos facilmente da *respiração*. Podemos acabar optando pela complexidade de nossa mente e negligenciando a simplicidade vital de nossa respiração.

CELEBRE CADA RESPIRAÇÃO

A chegada da respiração em nossa vida não é condicional. Dia após dia ela vem a nós sem marcar hora, sem julgar. Vem quando fomos bons e maus. Vem quando não pensamos nela e

quando pensamos. Não há nada mais valioso. Nenhum dinheiro pode comprar a capacidade de respirar, portanto isso não nos torna ricos? Estamos em posse de algo inestimável.

O dom da respiração: devemos aceitá-lo, entendê-lo, estimá-lo. E devemos também reconhecer quando o ruído da vida — especialmente todos aqueles pensamentos que voam ao redor da nossa cabeça — nos distrai da beleza do ritmo da vida, entrando e saindo. Por exemplo, o remorso e a ansiedade podem nublar nossa clareza. O que é clareza? É a compreensão clara de como somos abençoados pela existência.

O oposto de clareza é confusão, e uma das fontes mais potentes de confusão é a preocupação. Vamos pensar na linguagem de novo. A raiz histórica da palavra "worry", em inglês, vem da palavra do inglês antigo "wyrgan", que significava "estrangular". Mais adiante, o sentido evoluiu para "apanhar pela garganta e dilacerar", como lobos que *worry* — estrangulam — presas. O medo nos pega pela garganta — esse ponto no corpo em que o ar flui para dentro de nós. Podemos nos preocupar a ponto de perder a alegria de viver quando deveríamos estar celebrando essa vida a cada respiração. Traga clareza para dentro — e, mais uma vez, começaremos a abrir os braços para a vida, assim como ela faz conosco.

COMECE FAZENDO PEDIDOS

Existem aqueles entre nós que valorizam cada momento mas se deixam distrair facilmente pelo medo, e existem aqueles que mal notam que *estão* respirando. Nesse caso, a existência se torna uma suposição automática. A vida foi delegada ao piloto automático. Quando você perde contato consigo mesmo, perde contato com a realidade.

Muitas vezes, é preciso uma ameaça mortal para tirar nossa atenção da preciosidade da vida. Diga a uma pessoa que ela só viverá mais uma semana e, de repente, o valor que ela dá a cada respiração aumenta. Em vez de esperar uma crise para apreciar o dom, talvez devêssemos seguir o conselho do imperador e filósofo romano Marco Aurélio: "Faça tudo como se fosse a última coisa que você estivesse fazendo nesta vida".

Pense na história de Aladim e sua lâmpada. Quando ele esfrega a lâmpada, um gênio poderoso vem e lhe concede desejos. Imagine que eu lhe desse a lâmpada do Aladim e dissesse: "Por duas horas, essa lâmpada é sua. Fique à vontade: você pode desejar o que quiser durante essas duas horas. Mas, depois, a lâmpada é minha". O que você faria? Pensaria: "Ah, só posso ter a lâmpada por duas horas, que triste. Se ao menos eu pudesse ter a lâmpada por duas horas e meia, poderia fazer muito mais. Ou três horas. E seria melhor terminar aquela outra coisa que tenho para fazer antes de começar a fazer pedidos. Para ser sincero, não é a melhor hora para eu ficar com a lâmpada. Posso ficar com a lâmpada na próxima quarta-feira em vez de hoje?".

A lâmpada é a sua vida. Pare de perder o tempo precioso e comece a esfregar essa lâmpada. Faça seus pedidos, um depois do outro. Aproveite a oportunidade da vida e mantenha esse gênio o mais ocupado possível.

Aqui vai uma história sobre aproveitar oportunidades. Era uma vez um homem que ganhava a vida vendendo ferro-velho. Ele era muito, mas muito bom nisso, mas era um miserável. Ele era tão miserável que tinha vendido seus próprios pertences de metal e os substituído por outros mais vagabundos de madeira, pedra e papel. Não havia nada de metal na casa dele.

Até que um dia um homem apareceu à sua porta e disse: “Está vendo essa pedra? Ela vai transformar qualquer sucata em ouro. Você é livre para usá-la como quiser, mas voltarei em uma semana para buscá-la”.

O vendedor se lembrou de que tinha vendido tudo que era de metal em sua casa e que precisava comprar mais. Então, assim que o homem saiu, ligou para o mercado e perguntou o preço da sucata e o do ouro. O ouro era muito mais valioso que o metal, claro, mas ele achou o preço da sucata alto demais. “Hmmm”, ele pensou, “tenho a semana toda: vou esperar.”

E a semana inteira ele esperou. Toda vez que ligava e perguntava o preço da sucata, era alto demais para ele. Mesmo quando o preço começou a cair, ele achou que ainda era demais. Dia após dia ele adiou comprar o metal básico de que precisava. Ele se recusava a pagar aquela quantia por ferro-velho. Então, exatamente uma semana depois, o homem apareceu à sua porta.

“Vim buscar minha pedra”, ele disse.

O vendedor ficou em choque: ele tinha perdido a noção do tempo e não usara a pedra nenhuma vez. Em desespero, correu pela casa em busca de objetos de metal, mas tudo que pegava era de madeira, pedra ou papel. De repente, o homem apareceu ao seu lado e tirou a pedra de suas mãos.

“Acabou o tempo”, ele disse.

ENTRE DUAS PAREDES

O número 25 550 — você sabe o que ele representa? É a quantidade de dias que teríamos se vivêssemos setenta anos. Não é tanto assim, é? Se você vivesse até os cem, seriam apenas 36 500. Isso faz a gente refletir, não faz?

Agora precisamos fazer outra conta: subtraia todos os dias que já viveu. Como está sua contagem atual? (Fiz o meu cálculo e decidi parar.)

Mesmo que as coisas corram como o planejado e você leve uma vida longa, o tempo é precioso. E também precisamos levar em consideração o fator da incerteza, pois ninguém sabe ao certo quanto crédito temos no banco da vida.

Sabemos que houve um dia em que você chegou a este mundo e haverá outro em que você partirá. Isso você não pode mudar, mas em todos os dias entre esses dois pontos você pode mudar o que sente e o que vivencia neste mundo. É assim que se vive plenamente. Entenda que, todo dia, cabe a você aproveitar o tempo que tem. (E tentar não reclamar demais dos impostos.)

Aqui vai uma forma de pensar na sua existência: você chegou à vida por uma porta em uma parede e vai sair por uma porta em outra. Algumas pessoas são fascinadas pelo que há do outro lado da segunda parede; eu sou fascinado pelo que há entre as paredes.

Você pode pedir às pessoas do outro lado para descreverem como é, mas — pela minha experiência, ao menos — ninguém responde. Nem mesmo Houdini, o grande escapologista que havia prometido à esposa que enviaria uma mensagem codificada do além, foi capaz de escapar do caráter definitivo da morte.

E o que acontece na ausência de comunicação desse lado da segunda parede? Especulamos: "O além é assim" ou "O Paraíso é assado"... Então, tentamos criar imagens de algo que está além de nossa imaginação.

Não sabemos se a existência é possível depois dessa parede, mas de uma coisa temos certeza: estamos aqui agora, com uma chance de cumprir qualquer missão que nos pareça

importante. Para mim, essa missão é simples: quero encher minha vida de alegria e compartilhar minha mensagem de que a paz é possível em todo o mundo.

Nossa vida é um longo hoje, não um longo ontem nem amanhã. O momento presente dura 25 550 dias — ou seja lá com quantos dias cada um de nós é abençoado. Podemos aprender com o passado, mas não temos como viver nele. Podemos imaginar o amanhã, mas não temos como viver nele. O único momento que realmente podemos vivenciar é o agora. O agora vem uma respiração de cada vez. Nossa vida é mensurada por nossas respirações.

Muitas mudanças irão acontecer com cada um de nós entre passar pela primeira parede e chegar à segunda. O que quer que aconteça — de bom ou de mau — pode nos ajudar se continuarmos a reconhecer que o tempo é valiosíssimo. Talvez o maior sucesso possível seja viver cada momento o mais plenamente possível, mesmo quando enfrentamos problemas. O poeta romano Horácio captou esse sentimento na frase *carpe diem*. Literalmente significa "colha o dia", mas é expressada com mais frequência como "aproveite o dia". Gosto das duas expressões, mas "colha" também me sugere a linda ideia de que o dia de hoje é uma flor que está desabrochando pronta para nos deliciar. Isso me faz lembrar os famosos versos do poeta britânico Robert Herrick:

Colhei enquanto podeis vossos botões de rosa,
O tempo passa correndo;
E essa flor que hoje sorri cheirosa
Amanhã estará morrendo.

Há um belo fio de autoconhecimento tenuemente costurado na história, expressado em palavras que ressoam 350 anos depois.

DEIXE A VIDA FLORESCER

Às vezes, nos distraímos pensando no amanhã e no ontem e não colhemos o momento. Em outras, podemos sentir que o hoje nos oferece muito pouco — que não há belos botões de rosa para colher. Muitas pessoas vivem nesse espírito de descontentamento.

Embora em alguns momentos a vida possa parecer um deserto árido, as sementes necessárias para criar um jardim magnífico estão lá, esperando na terra pelas condições adequadas para crescer. Elas estavam em nós desde o momento em que nascemos. Nossa função é regar, regar, regar a terra e deixar entrar a luz da claridade para dar a essas sementes aquilo de que elas precisam para florescer. E, quando fizermos isso, o deserto florescerá e irá se encher de todas as cores imagináveis. A paz quer se mostrar. A paz quer que você saiba que ela está lá. A paz quer florescer.

Sempre fico impressionado com a resiliência e a paciência dessas sementes dentro de nós. Elas esperam uma vida inteira pela chegada da água e da luz, conservando o potencial de florir. “Estou pronta”, elas dizem, “para quando vierem a chuva e o sol.” E é disso que precisamos nos lembrar: por mais que sintamos que a vida é um deserto, sempre temos esse potencial para florescer.

APRENDENDO COM AS ÁRVORES

Tudo na natureza criou um espaço para si e uma relação com o que há ao redor. Tudo tem seu propósito e tenta cumpri-lo. Mas às vezes parecemos esquecer o *nosso* propósito e o *nosso* potencial de florir.

Talvez tenhamos algo a aprender com as árvores. Você sabia que pesquisas científicas recentes sugerem que algumas árvores têm um "batimento cardíaco"? Elas movimentam os galhos para cima e para baixo à noite, criando um pulso lento de água que flui pelo seu corpo. Elas são grandes estrategistas de sobrevivência, assim como nós. Descobrem o que precisam fazer para sua espécie se desenvolver, acondicionando suas sementes de maneira que prosperem. Elas estão fazendo esse trabalho há muitos anos, o que é o motivo pelo qual existem mais de 3 trilhões delas (embora alguns de nossa espécie estejam reduzindo a população das árvores com fins sórdidos).

As árvores se estruturam para tolerar o ambiente em que estão, e com isso poderem continuar sendo árvores vitoriosas. Vi lugares nas montanhas onde existia uma pequena fenda na rocha que parecia ser o lugar mais improvável para uma árvore crescer, mas uma havia crescido. Bem ali. Encontrou o que estava buscando e aproveitou a oportunidade.

Quaisquer que sejam nossas circunstâncias, qualquer que seja nosso ambiente, precisamos encontrar uma forma de deixar nossa natureza interior se expressar plenamente. Nenhuma oportunidade de fazer isso deve ser ignorada ou abandonada; nenhuma oportunidade deve ser adiada até amanhã. Mesmo quando o chão ao nosso redor parecer estéril, há um mundo incrível dentro de nós que é cheio de potencial fértil. Se conseguirmos começar a trazer a luz da clareza e a água da compreensão para dentro de nossa vida, nosso deserto irá florescer.

COMPLETO DESPERTAR

Por que temos tanta dificuldade para deixar nossa vida florescer? Por que o ruído silencia a música da vida tantas e

tantas vezes? Porque acabamos nos esquecendo do que é importante. A jornada rumo à paz começa com a valorização da coisa mais simples, mas mais importante que temos: nossa existência. Sempre tivemos a oportunidade de expressar gratidão por essa vida, agradecendo cada respiração em vez de desperdiçar nossa atenção.

Quando foi a última vez que você sentiu gratidão profunda pela vida? Não estou falando sobre aqueles pensamentos funerários, do tipo quando você vê um caixão e pensa: "Antes ele do que eu". Estou me referindo a estar completamente desperto para o dia e para a noite, *aproveitando* a existência para valer.

Um ser humano pode ser uma celebração de vida. Que maravilha é sermos gratos pela vida — gratos pelas pessoas que amamos, gratos pela luz do sol e pela chuva, gratos pelas estações, gratos pela doce música de nossa existência, gratos pelo dom de respirar. Sem gratidão, a vida é como um compromisso social em que não queremos estar: "Olá. Obrigado por me convidar. Tchau". Com gratidão, nos tornamos a alma da festa chamada vida.

UM LEMBRETE URGENTE

Existem, então, duas paredes — nascimento e morte — e, quando nos aproximamos de onde imaginamos ser a segunda parede, ela assombra nossa mente. Preocupar-se com a morte pode se tornar uma distração enorme, terrível e ruidosa — talvez o mais barulhento de todos os nossos problemas. Se não tivermos cuidado, podemos acabar celebrando cada aniversário nosso pensando na morte quase o dia todo. E aí está uma ironia terrível: cada momento que passamos preocupados com a morte é um desperdício da vida preciosa. Podemos ficar tão

tomados pelo desejo de viver para sempre que nos esquecemos de viver o hoje.

Por mais que tentemos, não temos como evitar passar por essa segunda parede em algum momento. Até os mais inteligentes entre nós — ou talvez eu deva dizer: *geralmente* os mais inteligentes entre nós — se esquecem da verdade natural de que somos mortais.

Existe uma história antiga sobre isso que sempre me faz rir: era uma vez um médico muito inteligente — muito inteligente mesmo. E todos falavam isso para ele. Ele havia passado décadas de sua vida ajudando as pessoas a viver, mas agora sentia que a Morte estava se aproximando e ele não queria ir. Então traçou um plano.

Ele sabia que a Morte só poderia levar um dele, não dois. Por isso, fez uma réplica de si mesmo, exatamente igual até o último detalhe. Era perfeita, e ele ficou muito orgulhoso.

Um dia, a Morte entrou — sem marcar hora, imagino — e viu dois médicos na cama. O médico tinha sentido que aquele dia fatídico estava se aproximando e já havia se deitado ao lado da réplica. Uma boa tática. Era mesmo uma cópia excelente, então a Morte ficou confusa: "Só posso levar um; quem eu levo?", ela se perguntou.

Ela pensou por um minuto, então disse: "Doutor, parabéns! Você fez um trabalho incrível se replicando. Mas cometeu um erro".

O médico estava ali deitado, e as palavras da Morte começaram a se revirar em sua mente. Ele pensou consigo mesmo: que erro? Como posso ter cometido um erro? Ela está enganada, não está?

Depois de um tempo, não aguentou mais e disse: "Mas não há erro nenhum!".

Então a Morte disse: "Essa! Essa é a falha!".

O médico havia sido derrotado pela própria arrogância. Não somos seres perfeitos (desculpe se isso é novidade para você) e não temos como escapar de nossa mortalidade. A sabedoria é reconhecer isso e fazer questão de viver todos os dias com os olhos bem abertos: vendo a realidade com clareza, aceitando o que existe e aproveitando todas as oportunidades de alegria e contentamento. *Carpe diem*.

NAVEGANDO RIO ABAIXO

Existe uma canção de Kabir em que ele diz: "Você é apenas um barquinho de papel navegando rio abaixo". São palavras muito sábias porque, à medida que você navega pelo rio, adivinhe? O papel vai se encharcando e começa a se desintegrar, o que significa que o barco vai perdendo a forma e se misturando à água lentamente.

Nesse meio-tempo, você precisa saber que é livre para aproveitar esta vida. Tudo está preparado para você ser o instrumento de qualquer que seja o seu propósito e aproveitar a riqueza de sua existência. Tudo começa quando você faz esse círculo contínuo de conexão dentro de você: da gratidão à paz, da paz à gratidão.

É assim que tento reagir à realidade da segunda parede: digo "tento" porque ninguém tem clareza 100% do tempo. Quero viver em um estado de sentir plenamente todos os aspectos do meu eu interior e da alegria que vem da paz. Quando estou nesse estado, adoraria que o dia continuasse para sempre. Mas sei que, em algum momento, a noite vai chegar.

Não tenho medo da morte. Eu a uso como inspiração para viver o melhor de cada momento, e isso me dá uma sensação de urgência. Para mim, qualquer outra forma de existir não é boa o suficiente: é não aproveitar a riqueza que todos

recebemos em comum. Qualquer outra forma de viver é uma perda.

TUDO É TEMPORÁRIO

Este corpo vai embora um dia, eu sei, e, quando meu eu físico se for, todos os meus pensamentos e experiências irão com ele. O que restará? Bom, não há nada neste mundo que realmente me pertença. Às vezes posso dizer: "Ah, aquilo me pertence e é meu", mas isso é temporário. Tudo que posso chamar de meu um dia não será.

Isso me faz lembrar uma história de que gosto sobre Alexandre, o Grande (embora muito provavelmente seja uma ficção). Diz a lenda que, no leito de morte, Alexandre disse: "Tenho três comandos. Só meus médicos devem carregar meu caixão. Meu caminho para a cova deve ser coberto de ouro, prata e joias. Minhas mãos devem estar penduradas para fora do caixão".

Os amigos e conselheiros ficaram confusos, então seu general favorito deu um passo à frente e perguntou por que essas coisas eram importantes. Alexandre respondeu: "Quero que as pessoas saibam que, no fim, os médicos são impotentes e não podem nos curar da morte. Quero que saibam que uma vida gasta correndo atrás de riqueza é uma perda de tempo valioso. E quero que saibam que todos chegamos a este mundo de mãos abanando e saímos da mesma forma".

Sim, todos saímos da mesma forma. E as únicas coisas que de fato possuo nesta vida são minha paz e meu autoconhecimento. Eles são minha realidade. Quando esta vida acabar, o que restará de mim serão as memórias no coração dos outros.

Sabe quando você vai à casa de alguém e tem um momento maravilhoso? Pode ser que a comida e o ambiente sejam fabulosos. Mas muito depois de ter digerido o jantar e se esquecido de como era o lugar, a sensação de prazer permanece. Você leva essa sensação com você e ela basta.

UM CONVITE AO INFINITO

Por bilhões de anos, eu e você não fomos nada. Por bilhões de anos ou mais no futuro, não seremos nada. Nosso tempo aqui é a exceção. Nossa função é viver esses minutos, horas e dias de maneira excepcional.

Meu convite é o seguinte: ouse vivenciar o hoje atemporal da paz interior. Sua vida aqui é finita, mas você tem a oportunidade de transcender isso e se conectar por um momento com o infinito — a alegria da existência pura. É uma forma de experimentar conscientemente esse poder universal.

A oportunidade para nós, como seres finitos, é encontrar o infinito. É para esse mundo atemporal da existência pura que iremos no próximo capítulo.

3. Ancore-se na paz infinita

Quando eu era criança em Dehra Dun, tínhamos dias de outono mágicos, pouco antes dos primeiros indícios de inverno, quando os céus eram muito, muito azuis e o ar sobre os Himalaias era completamente claro. Toda manhã havia uma camada de orvalho sobre a grama e as plantas, e a primeira luz iluminava a água no ar de modo que as gotas cintilavam como diamantes. Essas gotas de orvalho eram muito pequenas, mas brilhavam como pequenos sóis.

Quando o sol aquecia o ar, todo o orvalho evaporava, deixando esse cenário matinal fresco em que tudo se tornava nítido e podia-se ver o céu infinito. Era como se o tempo mal passasse. Devagar, à tarde, nuvens ondulantes de margens prateadas iam chegando.

Eu costumava me sentar no jardim da frente, entre duas árvores de magnólia. Tínhamos ervilhas-de-cheiro crescendo nas paredes, cada uma com uma linda flor, e o aroma era delicado e delicioso, com um leve toque de lavanda. Havia também as florzinhas que chamávamos de boca-de-cão — algumas pessoas chamam de boca-de-leão —, e costumávamos apertá-las como se estivessem abrindo e fechando a boca e latindo para nós em silêncio. Era muito gostoso ficar naquele lugar.

Um dia, saí para o jardim e senti o desejo de colher o momento. Lembro que meu coração estava inteiramente aberto para o dia e eu estava feliz de andar por ali observando tudo que crescia. Pouco depois, eu estava sentado embaixo de um dos pés de magnólia, olhando para as nuvens e flores, quando fui tomado por uma sensação avassaladora de que o que me criou *também* criou aquelas árvores e as flores perfumadas, e salpicou o orvalho no quintal, e transportava o sol de um horizonte a outro, e fazia aquelas nuvens gordas passarem pelo céu azul. Naquele momento, o ser que havia me criado originalmente disse, muito baixo: "Apenas sinta".

Foi um sentimento perfeito de um momento perfeito. *Apenas sinta*.

Daquele momento em diante, eu conseguia me sentar embaixo do pé de magnólia e mergulhar num sentimento em que não tinha nenhuma vontade, nenhum desejo, nenhuma necessidade interior de fazer nada. Era bom apenas *existir*. Desde então, uma voz continuou a me dizer: "Este dia é para você", e isso se refere àquele dia no jardim assim como se refere ao dia de hoje.

GUARDANDO O SENTIMENTO

Essa parte sensível de mim não mudou. Não mesmo. Mas reconheço que, às vezes, acumulei muitas camadas em cima da pureza dessa experiência. Você deve saber a que estou me referindo: "Preciso ter isso, e preciso ter aquilo. E precisa ser assim, e precisa ser assado. E eu sou isso, e sou aquilo. E depois devo fazer isso, e depois devo fazer aquilo".

Em vez de sair e aproveitar a nova manhã, posso me ver distraído com problemas e preocupações. Isso me mostra que os problemas da minha vida correm o risco de tomar conta da

vida em si. Sim, mesmo uma pessoa que fala sobre paz desde os quatro anos de idade acha difícil, às vezes, permanecer em contato com a clareza interior. A escuridão do ruído e da ignorância consegue ser forte assim.

Aquele dia no jardim foi *para mim*, e entendi que nunca devo abandonar aquela sensação. Experimentei essa conexão profunda vezes e mais vezes. Ela é a minha realidade — uma sensação de paz perfeita — e tudo o mais é ruído (às vezes um ruído agradável, às vezes um ruído que distrai). A perfeição é não apenas a memória daquele momento da infância, mas a experiência viva de ser capaz de *apenas sentir* o agora.

A PAZ ENVOLVE TODAS AS BÊNÇÃOS

Refleti muito sobre minha experiência no jardim. Passei a entender que a paz dentro de nós não é sobre nada além de si mesma. Não está lá para cumprir um objetivo; está lá para *estar*. Não depende de coisas externas para ter uma finalidade ou um valor; apenas *existe*. É algo inteiramente seu e não envolve nem depende de mais ninguém nem de nada. Como o jovem sentado sob a árvore naquele momento perfeito, ela só *está*.

Era com ela que eu estava me conectando naquele momento e é ela que quero conhecer na minha vida. A sensação de paz é a versão mais profunda de mim. Mas também é parte de algo maior do que eu, maior do que todos nós. Depois que eu e você morrermos, a possibilidade de paz continuará vivendo em todos os átomos do universo. É infinita. Quando *apenas sentimos*, estamos nos unindo a essa paz infinita.

Todas as sensações positivas que fluem da paz interior também são um fim em si mesmas. A alegria dentro de você não está relacionada a nada mais; é alegria em si. O amor

dentro de você não depende de mais ninguém; é puro amor. Você precisa de clareza para ver o mundo de paz dentro de você e o mundo ao seu redor, mas existe também uma clareza que é uma clareza pura — de sentir e desfrutá-la pelo que ela é, não pelo que ela faz.

Aqui vai um ponto importante: a paz envolve todas as outras bênçãos, mas nada envolve a paz. Existe alegria na paz, mas a alegria sozinha não é paz. Existe bondade na paz, mas a bondade sozinha não é paz. Existe clareza na paz, mas a clareza sozinha não é paz. São apenas palavras diferentes para expressar aspectos da mesma coisa. A paz é um estado único e total de existência.

COMO DORMIR SEM DORMIR

Uma vez perguntaram ao meu pai: "Como é mergulhar fundo e se conectar com a paz?". Ele respondeu: "É como dormir sem dormir".

Na primeira vez que ouvi essa história, eu estava dirigindo e tive que parar na beira da estrada. Achei isso muito profundo. Imagine estar nesse estado: *como dormir sem dormir*. É a combinação de dois estados em um. Imagine como esse sono sem sono pode ser revigorante.

Quando tiramos do nosso eu mais interior a necessidade de se preocupar com outras coisas, podemos desfrutar de uma sensação imensa de liberdade. O peso do apego sai dos nossos ombros. Será que nós, humanos, somos capazes de desfrutar de alguma coisa apenas pelo que ela é, e não pelo que nos permite fazer depois? Bom, isso pode ser contra nosso mundo movido por ações, mas acredito que sim. A paz é possível para todos, mas é preciso escolher desfrutar dela, e não tentar fabricá-la.

CEGOS PARA O ÓBVIO

A paz está bem aqui em nós, mas muitas pessoas nunca conseguem senti-la. Ela está em todos os lugares, mas é arredia. Nesse sentido, é muito semelhante à luz. Olhe pela janela e você pode ver um muro. Se olhar mais de perto, verá os tijolos naquele muro e até os pequenos detalhes da argamassa entre os tijolos. Se tiver o olhar atento, poderá também perceber os efeitos do clima sobre o tijolo e o ângulo da sombra, bem como as muitas cores realçadas pela luz do sol ou do luar ou dos postes. E também há os reflexos da luz de outras superfícies sobre esse muro, cada uma acrescentando uma tonalidade à luz que recai sobre ele. Vemos o muro, mas não vemos a luz, porque a luz está por toda parte.

A luz natural não existe para iluminar o mundo para *nós* — é apenas uma vantagem maravilhosa e vital de a luz ser luz. Assim como acontece com a paz interior, podemos reconhecer o efeito da luz sobre o mundo ao nosso redor, mas também devemos reconhecer a essência da luz como uma coisa em si.

Às vezes a coisa mais maravilhosa que podemos fazer é simplesmente existir. As distrações da vida cotidiana desviam nossa atenção de vivenciar o universo dentro de nós. Passamos pela vida vendo as cores que nos são refletidas pelo mundo exterior sem enxergar todo o espectro da realidade interior. Nossa experiência de vida é transformada quando reconhecemos que vivemos nessa terra radiante e somos parte dela.

O HOJE ATEMPORAL

Olhamos fotos de nós mesmos quando éramos bebês ou crianças, ou retratos de nossos filhos quando eram pequenos, e

pensamos nos anos que se passaram. Quando vemos velhos amigos, costumamos dizer: "Quanto tempo!". Nesses momentos, sentimos o rio do tempo correndo em direção ao mar da eternidade. Pode ser assustador e, muitas vezes, traz sentimentos de remorso ou ansiedade quando pensamos nas distrações com que nos permitimos desperdiçar nosso tempo. E então voltamos ao corre-corre da vida cotidiana.

Nesses momentos — antes de as tiranias da nossa agenda, dos nossos problemas e das nossas preocupações voltarem a nos dominar —, deveríamos nos perguntar: qual é o valor do tempo se não entendemos o valor de cada respiração? Se o agora não é importante para mim, como o ontem pode ser? Se o agora não é importante para mim, como o amanhã pode ser?

Não importa o quanto planejemos, não importa o que façamos, não importa o que aconteça, só podemos viver neste lugar chamado "agora". É nele que estamos. Independentemente de termos seis meses ou completado cem anos, nessa jornada estamos todos vivos neste momento. Muitos de nós acreditam que é importante viver no aqui e agora, mas *sabemos* a verdade disso? Valorizamos o agora profundamente? Temos gratidão pelo agora?

Existe uma forma de pensar no tempo que é muito diferente da estrutura linear com a qual estamos acostumados. Pode ser um pouco difícil de compreender a princípio, mas vou tentar descrevê-la. Vamos começar pelo tempo normal. A convenção é dividir nosso tempo em frações cada vez menores: anos, meses, semanas, dias, horas, segundos. As empresas são movidas pelo tempo. Cada vez mais funcionários são monitorados de perto pelo quanto produzem no tempo em que estão no trabalho, às vezes levando em conta até os segundos. E, se você já teve algum assunto jurídico para resolver, talvez

tenha passado pelo incômodo financeiro gerado pela planilha de horários de um advogado.

Existem bons motivos para dividir nossos momentos dessa forma. Ter uma noção compartilhada de tempo ajuda quando você está se programando para encontrar amigos para jantar ou pegar um avião ou assistir a um concerto. Mas existem perspectivas diferentes sobre como devemos pensar no tempo em um sentido mais amplo. A ciência, a religião e a filosofia estão repletas de debates efervescentes sobre o que é o tempo e como podemos entendê-lo. Do ponto de vista empírico, realmente parece que — para usar uma metáfora espacial — o tempo segue em frente. Consigo dizer com confiança que, se eu quebrar minha perna hoje, ela não vai estar inteira amanhã, mas pode estar daqui a seis semanas.

No entanto — e é aqui que as coisas ficam interessantes *de verdade* —, temos outra perspectiva sobre o tempo que podemos usar quando queremos nos conectar com algo mais profundo. Conseguimos entrar e sair dessa estrutura temporal ao nosso bel-prazer quando sabemos como ter esse acesso. Você pode ver isso da seguinte forma: no mundo exterior, vemos cada momento como uma unidade em um conjunto de momentos, como um trem de carga muito comprido seguindo os trilhos. No mundo interior, podemos sentir o momento como algo absoluto: um hoje atemporal. O tempo interior é um começo e um fim em si mesmos, como a paz, a energia e a luz. Simplesmente *existe*.

Imagine da seguinte forma: a cada momento interior, a marcha do tempo é substituída pela dança do tempo. Assim como quando eu ficava sentado sob a árvore de magnólia, no hoje atemporal você é livre para sentir. Não há necessidade de se aprimorar ou de buscar a verdade — você encontrou a paz

infinita que estava buscando. Estas palavras do celebrado poeta William Blake ecoam essa ideia:

Ver um Mundo em um Grão
De Areia e um Paraíso na Flora
Segure o Infinito na palma da mão
E a Eternidade em uma hora.

Enquanto pensamos no infinito, é importante saber que não há limite para a felicidade e o contentamento que podemos sentir no momento. Pessoas morreram por excesso de tristeza, mas ninguém nunca morreu por excesso de felicidade. Vamos preencher nosso coração com alegria.

NETI NETI

Reconheço que o conceito de infinito pode ser confuso ou frustrante. Tentamos usar a mente para apreender essa ideia, mas é difícil dar forma a algo que não se encaixa facilmente em nossa imaginação. Minha sugestão é: não responda à ideia de tempo infinito com a mente. Deixe seu coração tentar e sentir isso também.

Aqui vai uma coisa que pode ajudar a explicar um pouco mais o tempo infinito. Existe uma expressão em sânscrito que captura a sensação de que uma experiência é mais do que uma simples explicação ou definição: *neti neti*. Literalmente, quer dizer "nem isso nem aquilo" e é uma fusão de duas palavras, derivada de *na iti*, ou "nem tanto". Às vezes é usada quando uma pessoa está tentando descobrir as camadas de si mesma — "não sou isso, nem isso, nem aquilo" — até chegar ao verdadeiro "eu". Estamos no começo dessa mesma jornada neste livro: desenvolvendo nossa capacidade de deixar para trás o tempo normal e a mente agitada quando quisermos e

mergulhar no infinito para poder desfrutar do nosso eu em sua forma mais pura.

Muitas vezes, quando uma pessoa vive uma experiência profunda, ela não a captura em palavras. Na verdade, ela pode nem saber exatamente o que encontrou. Será que você não conhece essa sensação? Às vezes, a essência de uma experiência não está presente nas palavras que buscamos para descrevê-la. A linguagem pode ser útil e lindamente expressiva, mas nem sempre consegue nos levar ao cerne da experiência humana.

Uma voz pergunta: "Qual foi a sua experiência? Foi isso? Foi aquilo?".

E você só consegue responder: "Não, não foi bem isso. Nem aquilo".

"Mas o que você estava fazendo naquele momento?"

"Nada!"

"O que você estava pensando?"

"Nada!"

"Então o que você sentiu?"

"Tudo!"

Se a experiência não pode ser explicada facilmente, as pessoas presumem que seja complicada. Mas normalmente é a tentativa de explicar que é complicada, não a experiência em si. Em vez de apresentar um retrato claro e completo do que aconteceu, há ocasiões em que só conseguimos oferecer um vislumbre. E pode acontecer de uma experiência ser cognoscível mas inexprimível. Aqui vão alguns versos do poeta Rumi:

Existe um beijo que queremos com todo o nosso ser,
o toque do Espírito no corpo.
A água do mar suplica à pérola que rompa sua concha.
E o lírio anseia sua amada silvestre com tanta paixão!
À noite, abro a janela e peço à lua que venha e encoste o rosto no meu.

Sopre dentro de mim.
Feche a porta-linguagem,
E abra a janela-amor.
A lua não usará a porta,
Apenas a janela.

Quando saí para o jardim de casa em Dehra Dun, eu não estava pensando: "Agora vou ter uma experiência incrível". Comecei a aproveitar cada momento um pouco mais, sem entender por quê, e então a magia cresceu dentro de mim. Foi deliciosamente simples, e deixei que acontecesse. Minha janela estava aberta.

Há momentos em que as pessoas entram em um jardim, e ele está lindo, e o aroma é maravilhoso, e elas pegam suas tesouras e cortam as flores e levam para casa. Já fiz isso, e é uma delícia ter um pouco de cor e perfume do jardim dentro de casa. Mas às vezes a oportunidade está lá para simplesmente apreciarmos a beleza pelo que ela é, sem ter que mudá-la. A Natureza em um vaso pode ser linda; encontrar a Natureza *como ela é* pode ser uma experiência incrivelmente pura e profunda.

DEIXANDO DE LADO

Para entender a paz interior, precisamos afastar os conceitos intelectuais para revelar a forma natural e a beleza do eu. Não se cria a paz; ela é *descoberta* dentro de você. É um processo de deixar de lado o que não é necessário.

As pessoas dizem que querem ter uma revelação, mas esta é a revelação que procuram: deixar as coisas de lado para podermos revelar, entender e desfrutar nosso verdadeiro eu em sua simplicidade perfeita. O escritor francês Antoine de Saint-Exupéry capturou a elegância da simplicidade quando disse: "A

perfeição não é alcançada quando não há mais nada a ser incluído. A perfeição é alcançada quando não há mais nada a ser retirado".

Pense por um momento na sua camisa ou no seu vestido favorito. Na sua mente, vá até o guarda-roupa e coloque a peça de roupa na cama. Crie uma imagem mental nítida dela. À medida que você usa esse vestido ou essa camisa, a roupa vai se sujando com o tempo. Você trabalha, brinca, viaja, corre de um lado para o outro, come espaguete — mais cedo ou mais tarde, ela vai se enxovalhar. Então você lava. Qual é o processo de lavagem? Muito simples: você tira a sujeira. Você não pega a limpeza de algum lugar lá fora e a põe dentro da camisa. Você tira o que não é necessário e deixa o que é: a peça de roupa limpa. O mesmo vale para encontrar a paz dentro de você. Você não inclui a paz em seu eu interior; deixa todo o resto sair. O autoconhecimento envolve permitir que seu verdadeiro eu brilhe no momento presente.

Isso me faz lembrar a história apócrifa sobre Michelangelo e o segredo da grande escultura. "Como você conseguiu criar essa representação sublime de Davi?", perguntaram ao escultor. "Bom", ele respondeu, "fui tirando tudo que não se parecia com Davi."

Siga o caminho do autoconhecimento e comece a se concentrar em *você*, deixando de lado todo o resto. Assim *você* passa a ser a constante. É fácil os outros se tornarem a constante em nossa vida e termos apenas vislumbres raros de nós mesmos. É o que acontece quando o barulho domina. Precisamos deixar esse ruído de lado.

Você consegue imaginar um estado de existência que seja verdadeiramente livre de todas essas distrações? No exterior, há o seu corpo e, claro, ele vai mudar. Mas existe algo dentro

de você que vai permanecer aconteça o que acontecer, independentemente dos outros. Esse é o você atemporal.

DA AUSÊNCIA À PRESENÇA

Mas *como* deixar de lado aquilo de que não precisamos? Como deixamos o ruído de lado? Tenho uma sugestão: não se concentre nos sentimentos negativos dentro de você. Em vez disso, fortaleça os positivos.

A presença e a ausência percorrem o universo. Podemos identificar as duas, mas, quando se trata da nossa vida, devemos escolher o que queremos tornar mais presente e poderoso. Pela minha experiência, é muito melhor incentivarmos a presença em vez de tentar manipular a ausência. Se nos faltar coragem, o medo assume a dianteira. Qual é a melhor forma de enfrentar o medo? Recorrer à coragem e trazê-la de volta. Se você não estiver em contato com sua clareza, surge a confusão. A confusão é retirada buscando de volta a clareza. Como se remove o crime? Ajudando as pessoas a levarem uma vida consciente, a começar por você. Para pôr fim à escuridão, traga a luz.

Você se lembra na escola quando o professor entrava e perguntava: "Está todo mundo aqui?"? Isso sempre me fazia rir. As pessoas que não estavam não poderiam dizer: "Não, não estou". Só podemos trabalhar com o que está presente. Portanto, não temos como simplesmente nos livrar do ódio. Ele deixaria um vácuo e, na Natureza, os vácuos são preenchidos por *algo*. Em vez disso, precisamos escolher o amor. Se o amor está ausente, ele cria um vácuo que é logo preenchido pelo ódio. Traga o amor à dianteira, e o ódio perderá a força.

Quando você pensa em um buraco no chão, ele é algo que *é* ou que *não é*? É uma coisa com um formato próprio ou é apenas uma ausência de outra coisa? Buracos existem, mas apenas porque algo não está lá. Não se pode transportar um buraco de um lugar para outro, certo? Compartilho minha filosofia sobre buracos porque ela pode nos ajudar a entender esse argumento sobre a presença e a ausência dentro de nós.

O que é tristeza? A ausência de alegria.

O que é confusão? A ausência de clareza.

O que é escuridão? A ausência de luz.

O que é guerra? A ausência de paz.

A guerra é um buraco, um vazio, uma negação. Então, como acabamos com a guerra? Nós a preenchemos com algo. E a melhor coisa com que preenchê-la é a paz. Onde podemos encontrar a paz? Dentro de cada um de nós. E onde podemos encontrar o buraco da guerra? Dentro de cada um de nós.

Portanto, é assim que podemos dar os primeiros passos rumo à paz entre as pessoas: encher os buracos de ódio, tristeza, confusão, escuridão e guerra dentro de nós com o amor, a alegria, a clareza, a luz e a paz que existem dentro de nós.

UMA SINFONIA DE SIMPLICIDADE

Uma vez, fui a um concerto de música clássica em Viena. O auditório estava lotado e havia um burburinho tremendo de conversas ansiosas. Os músicos subiram ao palco e começaram a afinar seus instrumentos. Então as conversas foram ficando mais altas e as pessoas que chegavam na última hora entraram para ocupar seus assentos, o que significava que os outros precisavam se levantar e voltar a se sentar para deixar que passassem. Era um caos. Eu não estava gostando nada daquilo:

minha mente estava ficando agitada demais. Poderia facilmente me levantar e sair, mas tinha sido difícil conseguir os ingressos.

De repente, a afinação parou, o maestro surgiu, todos aplaudiram e... silêncio. Houve um delicioso momento de tensão silenciosa enquanto o regente erguia e segurava a batuta no ar. Então a música começou. Era baixa no início, e podíamos ouvir todas as ressonâncias das cordas, o movimento dos dedos. Aos poucos, foi se tornando uma experiência sensorial incrível.

Às vezes é assim dentro de nós. Há um concerto acontecendo em nosso coração. Para alguns, a afinação e o palavrório duram anos. Para outros, a batuta se ergue e a paz adentra, e então a música começa. O barulho, o silêncio e a música estão todos dentro de nós.

Vez ou outra, também pode haver um ritmo que nos leve a dançar — um ritmo mais forte do que todos os outros ritmos da vida ao nosso redor. Por meio do autoconhecimento, sentimos nosso verdadeiro compasso e nos movimentamos de acordo com ele. É essa a sensação de estarmos verdadeiramente concentrados. Todo o resto fica para trás. Vem o silêncio, e então uma bela sinfonia começa a tocar em nosso coração. Você se ouve.

DESAPEGO, AMBIÇÃO E ESCOLHA

Devemos aspirar a ser completamente desapegados do mundo ao nosso redor? Essa é uma pergunta que me fazem com frequência. Minha visão é simples: não é possível ser 100% desapegado. Qualquer um que se diga totalmente livre das pressões e distrações do dia a dia deve estar se iludindo.

Algumas pessoas têm receio de que o autoconhecimento as leve a uma existência entediante e abstrata — a um retiro da realidade. Se alcançarmos o contentamento, viraremos mesmo um vegetal (uma batata, talvez, ou um nabo) enraizado em um só lugar? Não haverá nada interessante acontecendo em nosso cérebro de batata ou de nabo, e sem nenhuma aspiração? De jeito nenhum! Em algumas das histórias sobre Buda, vemos que ele atingiu a iluminação e *então* se tornou ambicioso de verdade. Ele quis levar a mensagem de paz a todos os lugares logo que encontrou o contentamento.

Quero deixar isto bem claro: o autoconhecimento não transforma nosso eu exterior em um ser perfeito que plana pela vida, intocado por questionamentos e problemas. O que ele pode fazer é nos dar a clareza de que precisamos para reconhecer que temos uma escolha. Não escolhemos quando nascemos nem quando morremos. Com relação a todo o resto, podemos arriscar.

Viver de maneira consciente envolve saber que você *sempre* tem uma escolha — mesmo em momentos difíceis — e, então, escolher com cuidado. Vivemos inconscientemente quando não sabemos que podemos escolher ou escolhemos não escolher. A inconsciência de uma pessoa pode levar à inconsciência de outra e, assim, o ciclo de ignorância segue adiante. E ele tem consequências. Por outro lado, nos tornarmos conscientes de nossas escolhas pode ser extremamente fortalecedor e gratificante. Voltarei a essa ideia no capítulo 5.

TRANSCENDENDO NOSSAS PREOCUPAÇÕES

É tentador pensar que, se nos livrarmos de todas as preocupações, teremos paz. Posso falar apenas pela minha

experiência: se eu parar de pensar em comida, minha fome vai passar? Não. E se alguém me disser "Pare de pensar em comida", minha fome vai passar? Não. Enquanto você estiver vivo, provavelmente vai passar por momentos em que vai se preocupar com alguma coisa — às vezes um pouco, às vezes muito. É então que vale a pena escolher se afastar da mente inquieta e se aproximar do coração pacífico, se puder.

Conheço pessoas que foram até os confins do planeta em busca de um lugar que pudesse lhes proporcionar a mente despreocupada que tanto desejavam. O que aconteceu? Elas voltaram e se sentaram em uma poltrona. Então fecharam os olhos e pensaram: "Finalmente cheguei! Agora posso aproveitar a verdadeira paz". Tudo ficou em silêncio por um momento. Ou dois. Então, elas começaram a ouvir os grilos cantando. Ou o vento soprando nas árvores. As ondas batendo na praia. Ou um pássaro solitário cantando em algum lugar longínquo da floresta. E então os pensamentos da sua casa voltaram a encher sua mente, como uma bagagem que tivesse ficado perdida no aeroporto mas por fim foi entregue.

Assim todo homem e toda mulher sempre fogem de si mesmos — mas de que adianta, se não há como escapar de si mesmo? Quando estamos inquietos dentro de nós, maravilhas naturais soam como uma cacofonia; quando estamos à vontade dentro de nós, quase tudo pode se tornar música. A menos que encontremos a resposta para o barulho da preocupação, ele sempre vai viajar conosco. Nossa maior defesa é uma capacidade que levamos por toda parte: saber que sempre podemos escolher o caminho do autoconhecimento rumo à paz interior.

O poeta Kabir disse: "Se é para se preocupar, preocupe-se com a verdade. Se é para se preocupar, preocupe-se com a alegria. Se é para se preocupar, preocupe-se com o bem em sua

vida". Dessa forma, tornamos a preocupação ausente quando escolhemos tornar qualidades positivas presentes.

ESCUTE SEU CORAÇÃO

Para mim, o processo de autoconhecimento — da consciência plena passando pelo coração pleno para chegar à paz plena — é muito semelhante a disparar um foguete para o espaço. A consciência plena diz respeito a acalmar a mente e concentrar a atenção: levar o foguete à plataforma de lançamento. Deixamos para trás tudo que não é necessário para o voo e dirigimos nossa atenção para estarmos prontos para partir. O coração pleno envolve se conectar totalmente com o lado de dentro para que possamos gerar uma sensação de completude forte o bastante para nos fazer decolar. E a paz plena é o que sentimos em nosso coração quando estamos subindo, subindo e subindo — livrando-nos da gravidade. Então o foguete reforçador se solta e estamos voando na vastidão de nosso universo interno, além das dimensões do tempo normal e do espaço.

Meu coração é o lugar dentro de mim onde fico profundamente feliz por nenhum motivo além da felicidade em si. Existem oceanos que velejo dentro do meu coração, não para ir a algum lugar, mas porque é uma viagem incrível. O coração é onde desenvolvemos coragem para ver a clareza em meio à confusão e onde conseguimos desfrutar da clareza em si. Estou no paraíso quando meu coração está contente, quando ele canta com gratidão por existir. É então que me sinto vivo de verdade. Foi isso que encontrei naquela manhã mágica em Dehra Dun.

Precisamos nos certificar de que estejamos conectados de verdade com nosso coração, e não com o que a nossa cabeça

diz que o nosso coração pode querer. Essa mente ocupada está sempre pronta para se intrometer e interceptar tudo à sua maneira. Nossa mente acha muito difícil parar de procurar no mundo exterior o que vem a seguir. Se o que você tem é uma ideia do coração, então isso é só mais um ruído. Nosso coração não está aqui para ser direcionado ou para receber ordens sobre o que sentir; nosso coração simplesmente expressa o que sente.

É quando estamos em paz que nossas prioridades podem ser reconhecidas com mais clareza e nossa atenção pode ser mais bem direcionada. É sentindo a paz em nosso coração que podemos nos conhecer melhor. E esse parece um bom momento para voltarmos nossa atenção para a diferença entre crer e saber.

4. Aprenda a diferença entre saber e crer

A maneira como pensamos exerce forte impacto na maneira como vivemos. Usando nossa capacidade intelectual, podemos entender nossos desafios e oportunidades, e fazer isso nos ajuda a tomar decisões melhores. Ao mesmo tempo, a inteligência coletiva da humanidade nos permite moldar o mundo para nosso benefício mútuo. A melhora nos padrões médios de vida é apenas um exemplo do impacto do pensamento em nossa vida.

Devemos, portanto, celebrar o poder do cérebro — mas sabemos que ele também é inteligente a ponto de ver as limitações do pensamento. Interagimos com o mundo de diferentes maneiras; contudo, em sociedades mais modernas, é o pensamento que domina como as pessoas levam a vida. Muita gente tenta encaixar tudo que encontra na estrutura daquilo em que *acredita*, mas essa parece uma maneira rígida de responder à riqueza e ao fluxo da existência, à correria maravilhosa e caótica da vida.

Sinto que existe uma forma mais gratificante de se relacionar com o mundo dentro e fora de nós. Para mim, o ponto fulcral da experiência humana é quando estamos intelectualmente despertos ao que é novo mas plenamente centrados em nosso eu. Dessa forma, nossa mente está aberta para mudar enquanto nosso coração nos mantém ancorados

em quem somos. Por meio do autoconhecimento, podemos começar a aguçar nosso foco no que acontece dentro de nós: sem ignorar o mundo, apenas aumentando as crenças com o *saber* — saber o que realmente importa. Numa época em que o pensamento costuma ser mais valorizado do que qualquer outra coisa, esse equilíbrio consciente é radical.

ENCONTRANDO OS LIMITES DO PENSAMENTO

Mas qual é o problema de deixar que nossa mente domine nossa experiência de vida? Bom, é porque os pensamentos e crenças se esforçam para explicar e expressar aspectos importantes de quem somos.

Imagine o seguinte cenário: você se senta com a pessoa que mais ama no mundo e pergunta: "Você me ama?". E ela responde: "Penso que sim". Ela *pensa* que ama você? E se ela dissesse: "Creio que sim". Ela *crê* que ama você? É o mesmo que dizer: "De jeito nenhum". Você *sabe* se ama uma pessoa ou não.

Aqui vai outra pergunta simples que pode revelar os limites do pensamento: quem é você? As pessoas costumam ter dificuldade para responder a essa pergunta porque exige que elas vão além da crença e adentrem o sentimento. Não temos como responder de forma relevante dando nosso nome, idade, gênero, profissão, estado civil e cor favorita. Não temos como responder de forma relevante por meio da lógica ou da teoria. Trata-se de ter uma conexão consigo mesmo que é tão profunda e clara que você não precisa responder com palavras — você apenas *sabe*.

Swami Vivekananda, o monge hindu indiano que foi porta-voz internacional da filosofia Vedanta, disse: "Acreditar cegamente é degenerar a alma humana. Seja um ateu se quiser,

mas não acredite em nada sem questionar". Gostamos de acreditar porque quando acreditamos outra pessoa está fazendo a lição de casa por nós. Não é que não entendamos as consequências de acreditar cegamente; é só que parece muito mais fácil do que saber. Mas, na realidade, saber não é nada difícil: o segredo é conhecer *seu* eu, não conhecer outra coisa ou pessoa.

UM UNIVERSO INTERIOR

Quando Sócrates disse "*Conhece* a ti mesmo", foi um convite para desfrutar do universo mais interno dentro de cada um. E o que você encontra quando chega a esse lugar de conhecimento dentro de si? Não é uma lista de convicções. Não é a revelação dos seus traços de caráter, tipos de personalidade ou indicadores psicológicos. Não é uma teoria de quem você é. O que você descobre é uma sensação de paz infinita e uma compreensão profunda da sua presença no momento atual. É a conexão completa de você com o poder universal. E esta é a experiência mais rara em um mundo de ruído e corre-corre: a alegria de apenas ser.

A racionalização da mente se expressa por uma linha de questionamentos. Quem? O quê? Onde? Quando? Como? Por quê? E por aí vai. Essas perguntas podem ser incrivelmente úteis em nosso cotidiano, mas não vão nos levar ao infinito. Para experimentar o que *existe*, no sentido mais profundo, temos que nos afastar da estrutura da mente. É quando deixamos os questionamentos de lado que começamos a *saber*.

É por isso que, na Índia, o autoconhecimento é chamado de *rajaioga*. *Yoga* não significa "dobre-se em tudo quanto é posição"; significa "união". *Rāja* significa "rei". Portanto, *Rāja Yoga* é a ioga majestosa que põe você em união com o divino, a

maior de todas as uniões. E o divino não é algo misterioso escondido no alto de uma montanha — é a paz em seu coração.

Meu coração fala comigo da mesma forma direta como meu corpo se expressa. Quando seu corpo está com fome, ele fala. Quando está com sono, ele fala. Quando sente dor, ele fala. Não se oferece nem se espera nenhum "por favor". Não existem gentilezas nem bons modos. "Você está com fome: é melhor comer alguma coisa", ele diz. O autoconhecimento permite que você ouça seu eu interior com clareza, de modo que, quando seu coração está saciado, você *sabe*. Quando seu coração está cheio de alegria, você *sabe*. Quando seu coração está cheio de amor, você *sabe*. A língua da paz interior é clara, forte e imediata. Tem uma poesia simples que é deliciosa de ouvir.

ENCONTRANDO NOSSO CAMINHO

Qual é a primeira regra de navegação para pilotos? Saber onde você está. Um mapa, por mais preciso e detalhado que seja, é inútil se você não souber sua localização. Crer sem conhecer o eu é como ter um mapa sem entender onde está. Se você não souber onde está, como vai chegar aonde quer?

Os pilotos podem passar por algo chamado "perda de orientação". Quando isso acontece, eles não *sabem* sua inclinação, sua altitude nem sua velocidade. Não estão onde pensam estar. Na verdade, estão perdidos e confusos. Podemos passar por algo bastante parecido no nosso dia a dia. Sem nos conhecer, podemos ter muitas ideias e planos mas pouca noção do que realmente importa. Sem nos conhecer, podemos ter perguntas infinitas que nos levam mais e mais longe de uma resposta satisfatória. Sem nos conhecer, podemos sentir uma

necessidade constante de buscar a paz sem nunca sentir a paz que já está dentro de nós.

Convido você a saber onde está neste momento procurando *também* dentro de si e valorizando sua existência no aqui e agora. O autoconhecimento significa conhecer sua *posição atual*. Saber que somos abençoados pela vida e que a oportunidade está aí para nós — cada um de nós — nos sentirmos plenos a cada dia, cada hora, cada minuto. Quando estamos em contato com a paz interior, podemos aproveitar a jornada da vida de verdade, sentindo alegria e contentamento no *agora* em vez de esperar chegar a seu destino imaginário amanhã.

O SENTIDO VEM DE DENTRO

O que existe dentro de nós é o ponto de partida para todo o sentido. Podemos olhar pela janela e pensar "Ah, que mundo lindo!" sem nos dar conta de que a beleza começa dentro de nós. Se a humanidade fosse extinta, a beleza desapareceria junto conosco, porque a beleza vem de nós. Você carrega um universo infinito de beleza dentro de você, bem agora. O autoconhecimento é o caminho que nos leva a todas essas maravilhas que existem dentro de nós e estão só esperando pela nossa atenção.

Pense na doçura de uma manga. Todos os ingredientes necessários para produzir aquele sabor incrível estão na fruta, mas só ganham vida quando a descascamos e nos deliciamos com ela. Sem nosso desejo de saborear e nossa sede de suco, a manga seria apenas um objeto com determinadas propriedades químicas. Quando acrescentamos nosso desejo e nossa sede, comer a manga se torna uma experiência deliciosa. No fundo, a doçura da vida está dentro de você para ser provada.

Você tem muita sede e alguém lhe diz para escolher entre um copo de água gelada e uma apresentação de trinta minutos sobre as qualidades de um copo de água gelada. Qual você vai escolher? É óbvio! Em vez de tentar saciar nossa sede de autoconhecimento com uma teoria sobre quem somos nós, podemos sempre escolher *vivenciar* quem somos.

Sem a vivência, tudo que pensamos e em que acreditamos é teoria. Podemos nos viciar em teorias, na esperança de que expliquem tudo milagrosamente. E então começamos a moldar a realidade para que se encaixe em nossas ideias. Lembro-me de uma piada que ouvi de um economista: "Essa ideia funciona muito bem na prática, mas será que funciona na teoria?".

A teoria tem muitas utilidades — utilidades de importância crucial às vezes —, mas também tem seus limites. Imagine um homem que prometeu à namorada que faria um delicioso jantar para celebrar o aniversário de namoro.

"O que você fez para jantar, amor?"

"Ah, te amo tanto que passei a tarde toda pensando no que queria preparar para você", ele responde.

"Que bom!"

"Mas na prática não preparei nada."

"Ah."

Esse é um debate bastante filosófico. Pode ser interessante reunir os melhores ingredientes intelectuais sobre o *ser humano*, mas é muito mais fascinante se eles forem transformados em experiência. Esse não é um argumento contra a investigação filosófica; estou apenas ressaltando que ideias e teorias sobre quem somos têm limitações. A vida não é teórica.

O QUE É POSSÍVEL SABER?

Podemos nos distrair teorizando sobre o eu e perder a oportunidade de *conhecer* nosso eu. O que é possível saber? Podemos saber que estamos vivos, que esses momentos pelos quais estamos passando são reais, que devemos aproveitar cada momento ao máximo, que a paz interior traz a sensação profunda de plenitude que buscamos, que, quando estamos em paz, os mundos interior e exterior brilham ainda mais para nós, em toda a sua glória. O conhecimento não é uma explicação; é sentir o divino dentro de você.

A verdade disso está bem diante de nós, mas pensar demais pode nos distrair de verdades simples. Como disse o dramaturgo grego Eurípides, "Inteligência não é sabedoria". Às vezes, parece que as pessoas estão lendo um guia de 2 mil páginas sobre um livro de uma página e, quanto mais leem, menos entendem.

Existe uma história antiga da qual gosto muito. As pessoas mais inteligentes se reuniram para descobrir o que era mais importante: o Sol ou a Lua. Elas deliberaram e deliberaram e deliberaram, argumentando e contra-argumentando. Por fim, chegaram a uma conclusão: a Lua é mais importante. E por que a Lua é mais importante? "Veja", disseram, "durante o dia, quando há luz de sobra, o Sol brilha. Mas à noite, quando está escuro, a Lua brilha. Por isso ela é mais importante."

Na primeira vez que ouvi essa história, ri e pensei: "Que ridículo". E então me ocorreu: na verdade, é assim que pensamos às vezes. Esquecemos de dar valor às coisas essenciais da vida — aos elementos vitais bem debaixo do nosso nariz. Quando reconhecemos isso e começamos a valorizar o que realmente importa, é como se uma luz brilhasse sobre nós, iluminando o dom incrível que nos foi dado.

Eu estava no carro na hora do rush em Londres quando, mais à frente, vi alguém descendo a rua de maneira muito curiosa. Ele estava andando em um ritmo normal, mas, mesmo de longe, eu podia ver que a linguagem corporal dele era um pouco diferente das pessoas ao seu redor. Quando me aproximei, ficou óbvio que aquela pessoa — um homem sozinho — não enxergava e estava usando uma bengala para encontrar o caminho.

Eu já tinha visto muitas pessoas com deficiência visual usando uma bengala antes, então não foi isso que chamou minha atenção — foi o fato de que esse homem não demonstrava nenhuma preocupação em relação ao muro à sua direita, nem à estrada à esquerda, nem aos possíveis obstáculos ao redor. Ele estava usando a bengala para mapear uma área livre em que pudesse se locomover com segurança. O homem tinha movimentos tão seguros que sugeriam que sua mente não se distraía com o trânsito, com a conversa entre o homem e a mulher em frente à loja, com a música que saía do carro estacionado mais adiante, com o cachorro latindo do outro lado da rua, com nada. Ele sabia onde estava, e fazia uma pergunta clara o tempo todo: tenho um caminho livre à minha frente para poder continuar?

Pensei em como aquela estratégia era eficaz em comparação com a forma como percorremos a vida mentalmente. Às vezes, imaginamos possíveis obstáculos e problemas em toda parte. Vemos perigos onde não existem e deixamos de notar aqueles que estão lá. Permitimos que nossa atenção seja capturada pelo que se movimenta ao nosso redor em vez de onde estamos agora e aonde queremos ir depois. Quando vemos a montanha, ela pode nos assustar, mas a trilha dá a volta até lá em cima.

Ficamos parados pensando em todos os obstáculos diante de nós e deixamos de ver a simplicidade do caminho livre à frente.

O que pessoas com deficiência visual fazem quando encontram um obstáculo? Buscam um caminho livre ao redor dele. O que fazemos quando encontramos um obstáculo em nossa mente? Muitas vezes, apenas continuamos insistindo nele, na esperança de que, de alguma forma, ele saia dali por conta própria.

Quero destacar o seguinte: segundo a minha experiência, ter autoconhecimento não tira magicamente os obstáculos do caminho. O que isso pode fazer é nos ajudar a encontrar o caminho livre. Daí então é possível escolher o que faremos em resposta. Se nos concentrarmos no que é importante para nós e continuarmos buscando o caminho livre, podemos continuar seguindo em frente.

Sei que, às vezes, nossa vida pode ser dominada pelos obstáculos, e que essa sensação pode se tornar opressiva. Também sei que muitas pessoas encontram grandes obstáculos para adquirir o autoconhecimento, sentir alegria, ver a paz florescer em seu coração, ter clareza e fazer boas escolhas. Mas esses são apenas conceitos em que elas acreditam, e *sei* que existe um caminho livre para nós quando escolhemos nos conectar com a paz interior e avançar a partir dela.

UMA CONVERSA ENTRE A CABEÇA E O CORAÇÃO

Quando colocamos mais ênfase nos sentimentos, existe um perigo de que nossas reações emocionais ao mundo deixem de ser questionadas? Talvez. Sabemos que nossos sentimentos nem sempre equivalem à realidade. Todos podemos ser inutilmente irracionais às vezes. Nossas emoções também

podem ser moldadas pela mente. Se não nos conhecermos, podemos nos deixar enganar por qualquer coisa, incluindo nossas emoções, mas, com o autoconhecimento, buscamos nos conectar com um conjunto mais profundo de sentimentos.

É útil ouvir com a mesma atenção os pensamentos e os sentimentos mais profundos para que eles fiquem equilibrados. Se parecerem discordar uns dos outros, deve ser um bom momento para convidar o coração e a mente para se sentarem e terem uma conversa. E, já que vamos fazer isso, pode ser bom convidar outra parte nossa: o instinto ou a intuição — a soma de todas as nossas experiências.

Nossa mente costuma ser quem fala mais alto em nossa conversa interior — sempre ouvimos seu coro de quem, o quê, onde, quando, como e por quê —, portanto pode ser bom cultivar a voz do coração. Enquanto a mente se ocupa falando sobre expectativas, planos, aspirações e ansiedades, o coração vai dizer apenas uma coisa de muitas maneiras diferentes: "Esteja pleno". E é por isso que, para mim, a resposta mais expressiva à pergunta "Quem é você?" está no coração.

Enquanto nossa mente vive tentando criar sentido, nosso coração transborda de sentidos lindíssimos. Pegue aquele exemplo do amor: nenhuma explicação é necessária. Nossa mente pode tentar nos dar motivos, mas ou sentimos o amor no coração ou não. Não é possível explicar por que sentimos: o amor simplesmente *existe*. Não é maravilhoso?

O mesmo vale para a paz: ela simplesmente *existe* no nosso coração. A sede de paz está em nós e a fonte de paz está em nós. É por isso que é sempre fascinante conversar com alguém sobre paz pela primeira vez, porque todos têm que partir da própria mente — entendendo um ao outro por meio de palavras primeiro — e, então, vislumbrar a beleza sem forma da paz interior. No fim das contas, a paz faz sentido como um

sentimento. Ao longo deste livro, defino o que sinto que a paz pode ser para nós, em nossa vida, mas só você pode senti-la e entendê-la por sua conta.

A IMPORTÂNCIA DE QUESTIONAR TUDO

Nossa mente está cheia do que foi depositado nela ao longo dos anos — daquilo que escolhemos aceitar e acreditar. Levamos nossas crenças conosco e, às vezes, elas podem parecer uma bagagem pesada, nos deixando sobrecarregados. Imagine por um momento abandonar as malas cheias de crenças. Imagine como isso deixaria você se sentindo leve, aberto a novas ideias e experiências.

Vale a pena considerar como aprendemos aquilo em que acreditamos e que sabemos. Por exemplo, a aprendizagem mecânica — decorar por repetição — é uma forma de coletar informações desde crianças, quando fazíamos isso com nossos pais. Usamos esse método na vida adulta também. Na primeira vez que visitei o Japão, eu queria muito aprender a dizer "obrigado", então perguntei para alguns amigos.

"Arigatou gozaimasu", eles responderam.

"Como?", perguntei.

"Arigatou gozaimasu!"

"Como!?" Parecia complexo demais para os meus ouvidos.

"Arigatou gozaimasu!"

"Hmmm..."

Aos poucos, eles me ajudaram a partir em pedaços menores, entender e treinar a frase até que ela fizesse sentido para mim, de modo que eu pudesse usá-la nas conversas. Praticamos o mesmo com outras frases úteis. Era um trabalho de fazer com que as palavras se tornassem minhas.

A aprendizagem mecânica pode ser útil, mas temos que tomar cuidado para não nos fixar em tudo que nos dizem. Durante a infância, nossos pais e professores compartilharam conosco suas visões de mundo. Parte de se tornar independente é se preparar para reconsiderar o que nos foi ensinado. As suposições e os questionamentos que fazemos sobre a vida: são suposições e questionamentos *nossos*? Grande parte do ruído dentro de nossa cabeça vem de outras pessoas, mas sempre temos a opção de baixar o volume das vozes delas para podermos nos escutar.

Seus pais devem ter lhe dito coisas com as melhores intenções, mas não necessariamente estavam certos. Geração após geração após geração, ideias erradas são passadas adiante como heranças envelhecidas, e carregamos essas ideias herdadas em nossa mala pesada. Acho que todos conseguimos pensar em "verdades" pelas quais nossos pais e professores botavam a mão no fogo e que agora parecem simplesmente erradas. Precisamos apenas continuar questionando o que aprendemos para poder continuar vendo o mundo com clareza — não pelos olhos dos outros, mas pelos nossos.

Um dia, em uma aula de ciências na escola, o professor disse: "Abram na página 132 do livro de física". Depois de alguns minutos lendo o texto, o professor apontou que o livro estava errado ao definir o átomo como indivisível. "Risquem isso", ele gritou. E aquilo me fez pensar: todos que fizeram aquela matéria no ano anterior tinham usado o mesmo livro e, na cabeça deles, o átomo talvez ainda fosse indivisível. Não sei que diferença acreditar nisso fazia para eles, mas aquele episódio me ensinou que é bom não permanecer fixo em nenhuma teoria.

Ao longo dos anos, vi que ideias herdadas podem nos impedir de aprender algo novo, ao passo que aquilo que

aprendemos com a experiência nos encoraja a nos abrir para um mundo de possibilidades. Será que não ganhamos mais confiança com a experiência do que com as ideias?

Temos essa oportunidade maravilhosa de levar a vida de maneira consciente em vez de seguir sem pensar as convicções de nossos pais e professores (o que no fundo não passa de uma reencarnação intelectual). E é por isso que convido você a estar consciente de como minhas palavras ressoam aí. Não acredite nelas simplesmente, teste-as, não em comparação com suas teorias mas com sua experiência.

APENAS FIQUE EM SILÊNCIO

Quando alguém começa a questionar nossas crenças, isso pode nos deixar com medo. Crença e medo se enrolam um no outro como dois arbustos espinhosos crescendo lado a lado. É muito difícil separá-los. Se você vive com medo, é tentador encontrar refúgio nas crenças, mas as crenças podem levar a mais medos.

Acho útil encarar o aprendizado pensando no equilíbrio entre mente e coração: minha mente deve estar aberta à mudança constante, mas meu coração é imutável. Isso me dá forças em meu interior, mas também disposição para ouvir os pontos de vista dos outros. Vou contar uma história antiga sobre isso.

Um jovem estava buscando se tornar sábio, então começou a procurar por um homem sábio. Ele buscou e buscou até encontrar alguém que parecia se encaixar na descrição. Ele abordou o homem e disse: “Poderia, por favor, me dar sabedoria?”.

A princípio, o sábio pareceu relutante. “Você está mesmo pronto para receber sabedoria?”, ele questionou.

“Com certeza”, disse o homem, “estou buscando há anos. Viajei aos quatro cantos do mundo, e estou pronto.”

O sábio pensou por um momento e respondeu: “Certo, vou lhe ensinar, mas antes preciso regar minhas plantações. Por favor, venha comigo até o poço e espere enquanto pego água. Tenho também uma condição: aconteça o que acontecer, apenas fique em silêncio e não diga nada. Depois que eu terminar de regar as plantas, vou lhe dar sabedoria”.

O jovem pensou consigo mesmo: “Que ótimo, basta ficar em silêncio, observar enquanto ele rega as plantas, e ele vai me dar sabedoria”.

Eles foram até o poço, e o sábio jogou o balde no buraco. Depois de cerca de um minuto, puxou de volta o balde, que estava cheio de buracos, e vazou água por toda parte até ficar vazio. Logo em seguida, o sábio pegou o balde vazio e o jogou no poço de novo.

O jovem começou a pensar: “Hum, que estranho... Será que ele é sábio mesmo? Será que não sabe que o balde está cheio de buracos? Como vai regar as plantas se toda vez que traz a água para cima o balde se esvazia?”. Mas então pensou: “Tudo bem, basta ficar em silêncio e ele vai me dar sabedoria”.

O sábio puxou o balde para cima. Mais uma vez, a água escorreu pelos buracos e o balde se esvaziou rapidamente. O jovem sentia suas dúvidas crescerem, mas disse para si mesmo: “Só fique em silêncio, e você terá sabedoria”.

Uma terceira vez, o balde subiu escorrendo água dos buracos. Ficou vazio num piscar de olhos, mas o sábio apenas o jogou de volta no poço. O jovem já estava começando a duvidar a essa altura. “Por que ele não vê que o balde está vazando e cheio de buracos? Será que esse homem pode mesmo ser um professor?”

Pela quarta vez, o balde voltou do poço com água saindo dos buracos, e o sábio o jogou dentro do poço novamente. O jovem pensava: “Qual é o problema desse homem? Será que ele é capaz de *me* ensinar alguma coisa?”.

Pela quinta vez, o sábio tirou o balde, que estava vazando água por toda a lateral do poço e criando uma enorme poça no chão. Dessa vez, o jovem não conseguiu mais se conter. Disse para o sábio: “Com licença, você não sabe que seu balde está cheio de buracos e não consegue conter o que quer que seja?”.

O sábio deixou o balde cair, sorriu e voltou a se sentar perto do jovem. “É verdade, o balde está cheio de buracos e não consegue conter a água. E você mostrou que seu balde tem muitos buracos e não consegue conter nada. Sua mente é cheia de convicções, assim como esse balde é cheio de buracos.”

Como muitas histórias antigas, a conclusão é simples: se sua mente já está cheia de convicções, será difícil aprender qualquer outra coisa com os outros, mas a sabedoria flui de dentro para fora, como os círculos de uma pedra atirada num lago. Ou num poço.

Uma vez um cético foi ver meu pai discursar. Seu plano era vaiar lá no fundo e ele estava esperando o momento certo para contestar — uma mensagem, uma história, qualquer coisa. Isso o obrigou a ouvir com muita atenção o que meu pai estava dizendo. Cada palavra. Ele não vaiou em nenhum momento. Na verdade, no fim da sessão, estava praticamente pronto para pedir Conhecimento ao meu pai. Ele havia chegado com uma série de preconceitos e um plano, mas se abriu o suficiente para permitir que seu coração e sua cabeça escutassem.

As pessoas às vezes me dizem: “Ah, caia na real — todo esse papo sobre paz interior é uma fantasia!”. Na verdade, são muitos os que duvidam de que a paz é possível. Alguns chegam a essa conclusão depois de uma reflexão cuidadosa, e eu respeito isso. Outros simplesmente descartam a paz num piscar de olhos. Se você não tem autoconhecimento em sua vida, grandes princípios como “a paz é possível” podem ser ameaçadores. Algumas pessoas têm medo de deixar que qualquer dúvida entre em sua casa ou em suas fortes convicções.

Dúvidas podem nos deixar malucos. Se você duvida de que a pessoa que ama é sincera com você, o medo não será afastado por teorias. Precisamos *saber*.

Permita-me dramatizar isso. (É útil saber que Akbar foi um governante indiano do século XVI e Birbal era seu conselheiro.)

Um dia, a esposa de Akbar, o imperador, veio até ele e disse: “Você privilegia Birbal em vez de meu irmão. Ele é seu parente, era ele que você deveria colocar em primeiro lugar. Birbal não é ninguém!”.

Akbar respondeu: “Sim, privilegio Birbal. Ele é sagaz e inteligente”.

Sua esposa protestou: “Meu irmão também, e quero que ele seja nomeado”.

Akbar questionou: “Ah, como isso vai acontecer?”.

E ela disse: “Muito simples: dê uma volta no jardim. Chame Birbal. Diga a ele para vir me buscar. Vou me recusar a ir e, assim, você pode demiti-lo pelo fracasso”.

Mais tarde, Akbar estava caminhando nos jardins e ordenou: “Chamem Birbal”. Rapidamente, Birbal veio.

“Pois não, majestade? Como posso ajudar?”

“Vá buscar minha esposa. Gostaria que ela estivesse aqui enquanto faço meu passeio.”

Birbal olhou para Akbar e disse: “Vossa majestade tem tantos servos, por que logo eu recebi essa honra?”.

O imperador tinha um sorriso no rosto. “Por motivo nenhum”, ele respondeu, “apenas escolhi você.”

Birbal percebeu que havia um problema. Então entendeu o que estava acontecendo: a esposa do imperador devia ter conspirado contra ele. E logo deduziu que a esposa não tinha a mínima intenção de ir.

No caminho para visitar a imperatriz, ele parou um dos guardas e disse: “Vou conversar com sua majestade. Enquanto eu estiver falando, venha e comece a sussurrar no meu ouvido. Quero que você diga algumas palavras alto o bastante para que ela escute. As palavras são: ‘E ela é *muito* linda’”.

Birbal foi e conversou com a imperatriz.

“O imperador deseja que vossa majestade o acompanhe no jardim” e assim por diante, mas não estava chegando a lugar nenhum. Depois de um tempo, o guarda entrou, começou a sussurrar em seu ouvido e, como instruído, disse: “E ela é *muito* linda”. Em seguida, saiu.

Birbal se voltou para a imperatriz: “Ah, vossa majestade não precisa vir agora, mas creio que precisam de mim lá”. E saiu.

Dois minutos depois, a imperatriz estava ao lado do imperador no jardim. Ele disse para ela: “Viu? Falei que Birbal é muito inteligente. Como fez isso, Birbal?”.

E Birbal respondeu: “Majestade, bastou plantar uma sementinha de dúvida, e ela precisava saber”.

SOBRE ENSINAR

Meu pai costumava dizer a mim e aos meus irmãos: “Nunca entendi como, mas meu mestre respondia a todas as perguntas que eu nem mesmo tinha feito”. Uma das coisas que

aprendemos com meu pai foi a ouvir e contemplar o que nos era ensinado. Com frequência, as perguntas ficavam claras depois de eu ter ouvido as respostas com atenção.

Sou muito grato pelo que meu pai me deu, especialmente esse dom de ser capaz de entrar em mim mesmo e me sentir pleno. A relação de pai e filho acabou há muito tempo, quando ele faleceu, mas o dom que ele me deu continua a render frutos. Minha ambição é compartilhar as sementes desse fruto com o maior número de pessoas possível.

Nem sempre foi fácil ser visto como um professor quando eu era jovem. Lembro-me de olhar para salões cheios de médicos, advogados e outras pessoas maduras e cultas sentadas pacientemente esperando que eu falasse. Lá estava eu, com nove ou dez anos; eles na casa dos trinta, quarenta, cinquenta — esperando para *me* fazer perguntas. E eu lhes daria as respostas.

Quando eu discursava, muitas pessoas me perguntavam: "Mas como você *sabe* isso?". E minha resposta era sempre: "Porque *vivenciei* isso". E então as pessoas pediam: "Pode me mostrar?". E eu respondia: "Sim, mas antes você precisa sentir sua sede de paz". Isso porque se preparar para o autoconhecimento começa com encontrar seu desejo de *se conhecer*.

Não há por que entrar nessa jornada se o que você busca é confirmar suas crenças preexistentes; o essencial é sentir a necessidade de vivenciar quem você é *de verdade*. É como quando você dá um presente embrulhado para uma criança. Ela começa a perguntar: "O que é? É *isso*? É *aquilo*? Acho que já sei!". Ela está tentando associar o formato do presente ao que quer que ele seja. Mas a única maneira de saber o que tem dentro é rasgar o papel de embrulho. O mesmo vale para o eu.

Na Índia, quando minhas turnês de palestras terminavam, eu voltava à escola e me tornava um estudante de novo. Às vezes era tão difícil para o professor se acostumar como era para mim. Em um momento, eu estava sendo ouvido com grande atenção; no outro, os professores estavam gritando: "Você está atrasado!" (e era provável que eu estivesse mesmo).

Por isso, me perguntei: quem sou eu? A resposta começou com este pensamento simples: "Minha vida está em constante mudança, mas graças ao autoconhecimento estou sempre conectado ao meu eu". Com grande clareza eu via que nada duraria para sempre, portanto não precisava me preocupar em alternar entre os papéis diferentes que tinha na vida. Pensei: "Não vou ser um estudante para sempre, mas, quando estiver na escola, posso ser *essa* versão de mim". E: "Não vou ser criança a vida toda, mas, enquanto for, posso ser esse filho". E: "Não necessariamente vou ser um palestrante sobre sabedoria na Índia até o fim dos meus dias, mas, enquanto estiver aqui, posso ser isso".

Entender que nada na vida é fixo foi libertador. Permitiu que eu fosse mais flexível em relação à minha perspectiva e tornou muito mais fácil suportar alguns dos meus professores mais rabugentos.

SUSPENDENDO A CRENÇA

"A sabedoria começa pela reflexão", disse Sócrates, mais uma vez sintetizando uma verdade profunda em poucas palavras. O mesmo pensamento ecoa no desejo do poeta inglês Coleridge de que os leitores permitam à imaginação uma "suspensão voluntária da descrença por um momento, o que constitui a fé poética".

Nascido em 1772, Samuel Taylor Coleridge queria que as pessoas se livrassem da mente lógica quando lessem, de maneira que pudessem vivenciar algo *diferente* — algo além do que já pensavam. Nesse espírito, Coleridge começou um projeto chamado *Baladas líricas*, colaborando com o também poeta William Wordsworth para criar uma coletânea de poemas extremamente criativos. Coleridge descreveu o objetivo de Wordsworth como algo que

> despertaria da letargia do costume a atenção da mente e a apontaria para a beleza e as maravilhas do mundo diante de nós; um tesouro inexaurível, mas para o qual, em virtude do véu da familiaridade e da solicitude egoísta, temos olhos que não enxergam, ouvidos que não escutam e corações que não sentem nem compreendem.

Em um espírito parecido, o que estamos buscando aqui é *uma suspensão voluntária da crença*. Sim, sempre precisamos do pensamento inteligente e de ideias sensatas para nos explicar como entendemos o mundo. A ciência proporciona vantagens enormes para todos. Mas, quando o assunto é autoconhecimento, devemos silenciar o pensamento e ouvir a voz mais profunda dentro de nós. Precisamos ter olhos que enxerguem de verdade, ouvidos que escutem de verdade e um coração que sinta e entenda de verdade — que *saiba* de verdade.

Além de desenvolver a mente, que mal há em suspendermos nossas crenças e despertarmos nossa atenção da letargia da vida automática, apontando-a para as maravilhas do mundo diante — e dentro — de nós?

5. Comece por você

Um jovem estava descendo a rua quando viu um homem muito mais velho, curvado pelo peso de um fardo enorme de madeira que carregava nas costas. O jovem pensou: "Esse senhor já está aí há um bom tempo, enquanto eu só estou começando a vida — por que não peço um pouco de sabedoria para ele?". Então ele se aproximou e disse: "Velho, por favor, me dê um conselho sobre a vida". O homem olhou para ele, tirou o fardo pesado dos ombros, colocou-o no chão e se empertigou. Então, olhou para ele de novo, curvou-se, colocou a lenha de volta nos ombros, levantou-se e saiu andando.

Qual é a moral da história? Talvez seja que devemos limitar os fardos que carregamos. Ou talvez nos diga que boa parte da vida gira em torno de seguir em frente com o que é necessário e que deveríamos evitar dar tempo a distrações. Ou que às vezes podemos dizer mais com ações do que com palavras. Mas o que *sempre* tiro dessa história é a lembrança de que a vida exige que nos mantenhamos em pé. Podemos precisar da ajuda dos outros de vez em quando, mas no fim das contas devemos assumir a responsabilidade por nós. É disso que trata este capítulo.

NAVEGANDO NOSSO PRÓPRIO NAVIO

Vamos voltar um pouco. Quando nascemos, éramos o centro do nosso mundo. Nenhuma das complexidades e confusões da vida nos afetava, e conseguíamos expressar a energia pura de se estar vivo e ter necessidades. Pense na maneira natural como um bebê ri ou chora. Pense no sorriso largo da criança quando está se divertindo. Por que deixamos esses sentimentos de lado? Na vida adulta, podemos nos tornar atores representando papéis para os outros, tentando deixar todos felizes. Mas onde está *nossa* alegria? Onde está *nosso* amor? Onde está *nossa* paz? Já estão no fundo de nós, mas às vezes esquecemos que estão lá.

Quando essa falta de conexão com o eu acontece, buscamos respostas no mundo exterior. Outras pessoas podem nos ajudar — sendo boas ouvintes e orientando com a experiência delas —, mas no fim somos *nós* que precisamos encontrar essa conexão de volta com quem realmente somos. No fundo, apenas eu sou responsável pela minha felicidade e apenas você é responsável pela sua.

VOCÊ SE APROVA?

Às vezes acreditamos erroneamente que o que nossos familiares, amigos e colegas pensam de nós é o que *somos*. Acabamos moldando nossas opiniões para nos encaixar no que eles pensam — ou no que *pensamos* que os outros pensam. Podemos nos tornar como aqueles políticos que vivem consultando pesquisas de opinião para ver suas taxas de aprovação e dizem apenas o que acreditam que as pessoas querem ouvir. Mas as opiniões dos outros e as suas necessidades são duas coisas diferentes. O imperador e filósofo Marco Aurélio expressou isso nos seguintes termos:

A felicidade de todo homem depende de si mesmo, contudo observa que fazes tua felicidade consistir nas almas e conceitos de outros homens.

É difícil respeitar alguém que não se respeita. A propósito, vemos a necessidade de aceitação por toda parte. As pessoas se preocupam com o que estranhos pensam de sua aparência. Preocupam-se se disseram algo inteligente nas reuniões. Preocupam-se se são populares. Mais importante do que tudo isso: *você* se aprova? *Você* gosta de passar tempo com você? *Você* se entende e se valoriza? A questão não é ser autocentrado; é se centrar em si.

NÃO SE OFENDA, NÃO OFENDA

Em casa, no trabalho, na escola, em público — podemos sentir que estamos sendo julgados o tempo todo e então *nós* retribuímos o favor julgando tudo em resposta. Julgamos as pessoas por julgarem! Assim se forma uma atmosfera negativa, como um sistema climático, e, antes que você se dê conta, caem tempestades.

Imagine duas substâncias químicas que são estáveis sozinhas mas explodem quando combinadas: agora pense nelas como o desejo que você e outra pessoa têm de julgar um ao outro. Misture as duas substâncias e dê início ao processo de combustão emocional.

Mas existe outra forma. Nem sempre é fácil pôr em prática, mas, se pararmos de julgar os outros e nos concentramos no quanto nós nos aprovamos, tudo se transforma. Quando nos sentimos centrados em nosso eu, não nos perturba ouvir as opiniões dos outros, quaisquer que sejam elas.

Um mantra muito útil é: “Não se ofenda, não ofenda”. Em outros termos, se você não trouxer a bordo uma carga de

comentários negativos, você não achará necessário despejar esses comentários no próximo porto.

Quando sentimos a tentação de nos concentrar no caráter do outro, podemos em vez disso nos concentrar em nós mesmos. Como *eu* estou? *Eu* me entendo? *Eu* estou sendo generoso e amoroso com todos? E *eu* estou sentindo a paz dentro de mim? Digo a mim mesmo: não busque bondade nos outros antes de encontrar a bondade em você. Não busque amor nos outros antes de encontrar o amor em você. Não busque paz nos outros antes de encontrar a paz em você.

O poeta Rumi capturou isso maravilhosamente:

> Ontem eu era inteligente, então quis mudar o mundo. Hoje sou sábio, então estou mudando a mim mesmo.

A mesma sabedoria foi expressa cerca de seiscentos anos depois pelo escritor russo Liev Tolstói:

> Em nosso mundo todos pensam em mudar a humanidade, mas ninguém pensa em mudar a si mesmo.

Em outros termos: comece por você.

NÃO É DA SUA CONTA

Existe um ditado maravilhoso que nos lembra que existe outra forma de responder a críticas: "O que as pessoas pensam sobre você não é da sua conta". Sim! Se alguém que você respeita faz uma observação sensata sobre você, ótimo — aprenda com ela. Se não, siga seu caminho.

Marido e mulher seguiam uma longa jornada andando ao lado do cavalo. Alguns aldeões os viram e disseram: "Aquele casal é doido: eles têm um cavalo mas não cavalgam".

O homem e a mulher escutaram e disseram um para o outro: “Certo, vamos cavalgar”. Então os dois se sentaram no animal.

Na vila seguinte, algumas pessoas saíram de casa para observar os estranhos e disseram: “Que cruéis são aquelas pessoas: estão os dois montados no pobre cavalo”.

Mais uma vez, eles ouviram os comentários. O homem pensou consigo: “Devo mostrar compaixão pelo cavalo e pela minha esposa”, então a convidou para ficar sentada enquanto seguia a pé, e ela cavalgou.

Em outras casas mais adiante, as pessoas saíram e falaram: “Vejam só aquela moça; não tem pena do marido”.

Então, para proteger a mulher de críticas, o homem disse: “Desça, vou montar no cavalo”.

É claro que os habitantes do vilarejo seguinte disseram: “Você não tem compaixão nenhuma pela mulher? Você está cavalgando e ela está a pé!”.

Então o homem desceu e disse: “Mulher, se formos ouvir essas pessoas, nunca chegaremos ao nosso destino. Vamos continuar como estávamos”. E voltaram a caminhar ao lado do cavalo.

QUEM LIGA?

Na Índia, quase todas as famílias administram os gastos com muito cuidado, porque é necessário, mas, quando se trata do casamento do filho ou da filha, esbanjam de maneira extraordinária. Às vezes fazem empréstimos muito maiores do que sua renda anual. Pegam emprestado porque querem causar boa impressão. Acontece em todo o mundo, mas os indianos transformaram isso em uma arte. E depois precisam pagar a conta.

Aqui vai uma dica que pode poupar muito dinheiro: convide para seu casamento apenas as pessoas que já amam e respeitam você. O mesmo vale para aniversários, datas comemorativas e outros grandes eventos sociais. O ponto central é o seguinte: se estiver buscando atingir a perfeição no exterior — aos olhos dos outros —, você deve estar fazendo as coisas do jeito errado. As percepções das pessoas sobre você não podem ser controladas. Os sentimentos dos outros mudam e evoluem. Quando confiamos em nós e nos valorizamos, opiniões sobre nós são apenas uma coisa passageira — às vezes injusta, às vezes certeira, às vezes até agradável, mas nunca de importância duradoura. O que perdura é o que sinto sobre mim, e o que sinto sobre você.

Em muitos casos, as pessoas que julgam não estão pensando *exatamente* em nós — é mais provável que estejam pensando no que achamos delas. Ou talvez seja como a escritora americana Ann Landers apontou certa vez: "Aos vinte, nos preocupamos com o que os outros pensam de nós. Aos quarenta, não nos importamos com o que pensam de nós. Aos sessenta, descobrimos que nunca nem pensaram em nós".

Uma vez, quando eu estava discursando para detentos na penitenciária de Pune, na Índia, um prisioneiro se levantou para me fazer uma pergunta. "Estou aqui pelos motivos errados", ele disse. "Quero dizer, não era para *eu* estar aqui, mas vou ser libertado em breve e voltarei para casa. O que as pessoas lá vão pensar de mim?"

Logo percebi como essa questão era importante para muitos detentos, porque todos se voltaram para ele. Sua pergunta tinha tocado um ponto sensível. Havia centenas e centenas de pessoas naquele salão, e de repente tudo ficou quieto por um momento. O lugar ficou em silêncio e, então, todos olharam de novo para mim, curiosos sobre o que eu iria dizer.

Respondi: “Quer mesmo saber?”.

E ele disse que sim.

“Bom, sinto muito em dizer”, respondi, “mas elas não estavam pensando em você. Elas têm seus próprios problemas. Você está pensando no que elas pensam de você, mas a maioria das pessoas está ocupada pensando em outras coisas. Você acha que elas estão sem fazer nada, pensando em você? Bom, você é importante, mas não é *tão* importante assim. As pessoas seguem em frente!”

Os detentos pareceram achar essa perspectiva útil, talvez porque todos saibamos que, quando se trata de outras pessoas nos julgando, sempre há “duas escolas de pensamento”. É quase absurdo: em nossa cabeça, estamos imaginando o que se passa na cabeça delas, embora, em nossa cabeça, saibamos que isso não é tão importante assim; na cabeça delas, elas devem estar pensando em outra coisa. E assim vai. Pode levar tempo e esforço, mas a solução é dedicar sua energia ao que você *pode* saber: quem *você* é, dentro do seu coração. Todo o resto é ruído.

TIGELA DE BUDA

Para todos que já se sentiram desencorajados pelos outros, gostaria que ouvissem as seguintes palavras com muita clareza: *você* tem o poder de decidir o que é certo para *você*. Estou aqui para fazê-lo se lembrar desse poder, para dizer que ele está bem vivo dentro de você, para sugerir que tente se conectar de perto com essa força aí dentro e convidá-lo a se impor uma vez mais. Ser desencorajado é ter sua coragem escondida de você mesmo — mas a coragem é *sua*, e sempre é possível encontrar e sentir a coragem interior.

Um dia, Buda estava andando com um discípulo, e todos na cidade o estavam criticando, dizendo: “Você não presta para

nada. Não faz isso, não faz aquilo...".

O discípulo perguntou: "Buda, não o incomoda que todas essas pessoas o critiquem?".

Buda esperou até voltarem para casa, então pegou sua tigela e se aproximou do discípulo.

Ele disse: "De quem é esta tigela?".

E o discípulo: "É sua".

Então chegou mais perto do discípulo.

"De quem é esta tigela?"

"Ainda é sua."

Ele continuou fazendo isso, e o discípulo continuou a responder: "É sua; é sua".

Então Buda pegou a tigela e a pôs no colo do discípulo, e disse:

"Agora, de quem é essa tigela?"

O discípulo respondeu: "Ainda é sua".

"Exato!", disse Buda. "Se você não aceitar a tigela, ela não é sua. Se eu não aceitar as críticas, elas não me pertencem."

SEM RESMUNGAR

Se não tomarmos cuidado, a negatividade de uma pessoa pode formar uma nuvem sobre todos. Deve ser por isso que são Bento, o fundador VI da Ordem dos Beneditinos, era contra resmungos (isso aparece várias e várias vezes na Regra de São Bento, o "manual" da vida no mosteiro). É fácil imaginar como um resmungão seria irritante se você estivesse vivendo em um mosteiro com ele 24 horas por dia.

Isso me lembra uma piada. Um jovem entra em um mosteiro e, na primeira manhã, lhe explicam: "Neste lugar, temos uma grande regra: é proibido falar. Mas, uma vez por

ano, perguntamos a você como vai, e você pode dizer duas palavras".

Então, o primeiro ano se passa e perguntam: "Como vai?".

Ele diz: "Frio demais".

Outro ano se passa.

"Como vai?"

"Cama dura."

E outro ano se passa.

"Como vai?"

"Quieto demais."

Finalmente, o monge superior vai até ele e diz: "Você está aqui há três anos e não fez nada além de reclamar, reclamar, reclamar".

TUDO DE QUE VOCÊ PRECISA ESTÁ AÍ DENTRO

Às vezes, podemos buscar aprovação e outras distrações para preencher uma sensação de vazio dentro de nós. Mas ninguém mais pode preencher esse vazio. Seria como colocar água em uma tigela rachada. Devemos nos aceitar, e isso significa aceitar as forças e os recursos maravilhosos que temos aqui dentro. No fundo, não precisamos nos preocupar com a opinião dos outros, porque tudo de que precisamos está dentro de nós.

Isso é tão importante que quero repetir: tudo de que precisamos está dentro de nós! Clareza, alegria, serenidade, amor — esses e muitos outros sentimentos positivos estão dentro de você, esperando para florescer. O mesmo vale para todas as qualidades negativas, obviamente. A clareza está em você, mas a confusão também. A alegria está em você, mas o desespero também. A serenidade está em você, mas o caos também. O amor está em você, mas o ódio também.

Suas qualidades negativas costumam simplesmente aparecer, mas você pode ter que se esforçar um pouco para encontrar as boas. As qualidades positivas brotam da sua paz interior, e isso lhe dá uma base sólida e imutável no fundo do seu ser. Mas você deve saber onde buscar esse tesouro. O que me leva a uma história.

Um homem deixa sua vila e vai à cidade para ganhar dinheiro. Ele se sai muito bem e, depois de alguns anos fora, decide que é hora de voltar para ver a família. Então inicia uma longa jornada de volta para sua terra, as malas e bolsas cheias de presentes. Um ladrão o avista quase imediatamente e pensa: "Esse homem tem dinheiro. Não estou nem aí para os presentes, quero é a bolsa dele". Ele vai até o homem e puxa assunto. Pergunta aonde está indo e diz: "Estou indo na mesma direção, vamos juntos".

Naquela noite, eles se hospedam em uma estalagem. No jantar, o homem revela que se deu muito, mas muito bem na cidade e agora está voltando para construir uma casa grande e cuidar da família. O ladrão fica encantado ao ouvir aquilo. Inventa uma desculpa para ir dormir cedo, mas em vez disso vai ao quarto do homem. Revira todas as bolsas mas não encontra o dinheiro. Olha em todas as gavetas mas não acha nada. Vira os lençóis do avesso mas não encontra nenhuma moeda.

Na noite seguinte, eles se hospedam em outra estalagem. "Então, você ganhou mesmo muito dinheiro", diz o ladrão, "e está levando tudo de volta para construir uma casa e cuidar da família, certo?"

"Ah, sim", diz o homem, "ganhei muito mais dinheiro do que imaginava, e fico muito contente por poder levar tudo de volta e construir alguma coisa bonita."

Mais uma vez, o ladrão sai às escondidas e examina o quarto do homem, procurando em todos os lugares em que consegue pensar. Nada.

Na noite seguinte, eles chegam a outra estalagem e, de novo, o homem janta com o ladrão. No fim da refeição, o ladrão diz: "Então, você logo vai estar em casa e investir aquele dinheiro". "Isso mesmo", diz o homem, "vai ser ótimo." Depois, o ladrão dá boa-noite e vai revirar desesperadamente cada centímetro do quarto do homem em busca da bolsa. Nada.

Na manhã seguinte, eles estão chegando perto da vila natal do homem, e o ladrão não consegue mais se conter. "Preciso confessar uma coisa", ele diz. "Sou um ladrão e, quando você me contou que tinha todo aquele dinheiro, eu quis muito roubar. Toda noite, olhei seu quarto, procurando até dentro das botas e embaixo do travesseiro. Não encontrei nada. Você ganhou mesmo dinheiro?"

"Ah, sim", diz o homem alegremente, tirando duas bolsas cheias dos bolsos, "logo percebi que você era um ladrão. Então, toda noite, a caminho do jantar, eu entrava no seu quarto e escondia minha fortuna embaixo do seu travesseiro. Eu sabia que você olharia embaixo do meu, mas nunca embaixo do seu."

Para encontrar o tesouro inestimável da paz interior, olhe dentro de você. Nenhuma loja a vende, nenhum senhorio a controla, nenhum governo a regula, e ninguém pode roubá-la de você. Você é rico de autoconhecimento e de todo o tesouro que lhe permitirá descobrir a paz dentro de você.

Tornamo-nos especialistas em sentir o mundo exterior — ver, tatear, degustar, cheirar, ouvir —, mas você sabia que também podemos projetar nossos sentidos para dentro de nós? Quais são as texturas e formas do seu mundo interior? Quais imagens você vê quando tenta olhar dentro de você? Qual é o

sabor das suas necessidades e desejos? Qual é o aroma das suas emoções? Qual é o som secreto do seu eu? Consegue se ouvir com clareza?

Quando eu era criança, tínhamos aqueles livros de pintar por números: 1 significava vermelho, 2 amarelo, 3 azul, e assim por diante. Eram divertidos. Então chegaram livros novos em que a tinta já estava na página; bastava passar água e a imagem começava a aparecer. Era um pouco elementar demais. Um dia, pensei: por que me dar a todo esse trabalho? Então peguei o livro todo e o mergulhei na água, deixei secar, abri — e estava tudo pintado. Mas não fazia sentido nenhum: era apenas uma confusão. Então comecei a desenhar e pintar do zero.

Há muitas pessoas neste mundo que levam a vida na esperança de ouvir onde pintar. Elas dizem: "Deem quadrados em que eu possa pintar ou passar água, não me peçam para criar algo sozinha". Mas nos foi dada a oportunidade de nos expressar — pintar lindas imagens com as forças que temos dentro de nós. A cada nova manhã, podemos escolher a versão mais fantástica de nós mesmos. Ignore os números. Pinte fora dos contornos. Pinte o que está dentro do seu coração. Pinte a versão mais deslumbrante de quem você é.

UNS E ZEROS

Há muito tempo, eu estava falando em um evento em Santa Cruz, na Califórnia, e finalizamos com uma sessão de perguntas e respostas. Lembro que o salão estava cheio; havia pessoas em pé do lado de fora, olhando pelas portas e janelas. A certa altura, uma mulher — uma professora de ioga — levantou a mão para indicar que tinha uma pergunta, e toda a atenção se voltou a ela.

"O que você acha de ioga?", ela perguntou.

Posso ter interpretado mal, mas senti que ela estava esperando que eu dissesse: “Ah, ioga é algo que *todos* devemos fazer”, para que ela tivesse mais clientes ou mais fama. Relembrando, consigo ver que minha resposta pode ter parecido absurda. Respondi:

“Ah, ioga? Sim, é como um zero.”

Zero.

Ela ficou muito irritada. Estava longe de ser a resposta que ela esperava, então ela saiu. Depois que ela foi embora, expliquei o que quis dizer às pessoas que estavam no salão:

“Pensem da seguinte forma: você é um e ioga é zero. Coloque zero na frente de um, o que você ganha? Um fica um, zero fica zero. Coloque zero *depois* de um, e você fica com dez. Acrescente outro zero, e você fica com cem.”

Achei uma resposta um bocado inteligente, mas fui lento demais para explicar minha genialidade para a professora de ioga.

Há um ponto sério aqui: o que colocamos à frente de nós não nos acrescenta. Trabalho, dinheiro, crenças, as necessidades dos outros, ioga: não devem vir *antes* de nós. Por outro lado, tudo que colocarmos *depois* de nós multiplica o que somos. Acima de tudo, precisamos elaborar esse um porque sem ele não há nada. Depois, podemos começar a colocar zeros após o um.

Há 7 bilhões de uns no mundo. Eu sou um. Você é um. Na sua vida, tudo precisa começar por seu um particular — *você*.

O QUE VOCÊ VAI ESCOLHER?

Quando entendemos quem realmente somos, isso nos dá uma ferramenta poderosa. Essa ferramenta molda nossa vida e o mundo ao nosso redor. Estou falando de escolha. O

autoconhecimento lhe permite ver que você pode escolher entre paz e conflito, entre amor e ódio, entre alegria e aborrecimento. Não escolher também é uma escolha, aliás. Se você decidir boiar no rio da vida, não pode reclamar quando ele o levar aonde você não quer ir.

Precisamos estar conscientes do que está acontecendo em nossa vida. Quando estamos num carro ou numa bicicleta a caminho de casa, como saber que estamos na direção certa e não nos perdemos? Porque tudo que vemos está confirmando onde estamos e aonde estamos indo. Na vida, quais são as pistas ao longo do caminho? Você as está vendo com clareza? Eu estou consciente de onde estou hoje e do que quero experimentar neste mundo?

É possível ser consciente o tempo todo? Não, porque viver de maneira inconsciente é quase natural: somos muito bons nisso. Mas e se escolhêssemos trabalhar em sermos conscientes? Bom, isso pode ter um efeito profundo em nós e nos outros. Mas devemos sempre começar conosco. Você é o centro do seu universo, mas precisa escolher entender e vivenciar isso plenamente — *saber* isso.

O que escolhemos em nossa vida vai fazer toda a diferença para nós e tocar a vida das pessoas ao nosso redor. Muitos pensam que não têm escolha, mas sempre têm. *Sempre*. Você pode estar em uma situação terrível e sentir que tem pouca liberdade, segurança ou oportunidade — e essas situações acontecem mesmo, e são assustadoras. Ainda assim, porém, você pode escolher se conectar com a paz dentro de você. Mas apenas *nós* podemos fazer essa escolha; os outros não podem fazer isso por nós.

Atravessar a vida pode ser muito semelhante a dirigir um carro. Dirigir se resume a fazer escolhas — onde você vira, em que marcha está, a que velocidade, onde para, o que toca no

rádio. Quando você ocupa o banco de motorista da sua vida, você está no comando e suas decisões têm consequências. Se parar de fazer boas escolhas, vai se perder, ficar sem gasolina, se atrasar ou até bater. Se fizer boas escolhas, poderá ir aonde quiser e aproveitar a viagem.

Vamos levar essa analogia um pouco além. Quando você está dirigindo, se olhar pelo retrovisor o tempo todo, não vai ver o que está à sua frente. Se ficar imaginando o que pode surgir depois de cada esquina, pode deixar de notar o que está acontecendo bem diante de seus olhos. É muito mais gratificante estar no momento: ver a estrada à frente com clareza, responder fazendo boas escolhas e apreciar cada quilômetro da jornada. *Você* está no banco de motorista da sua vida?

PRIMEIROS PASSOS

Começamos por nós quando escolhemos aceitar o dom da vida que nos foi dado em cada momento e entender que esse dom está aqui para *nós* — para fazermos o que quisermos com ele. Começamos por nós quando escolhemos ouvir nosso coração, mais do que a balbúrdia das opiniões, necessidades e vontades dos outros. Começamos por nós quando reconhecemos que temos um mundo de paz e força em nosso interior, que os tesouros do eu que não podem ser roubados estão guardados para nós sempre que decidirmos nos voltar para dentro. Começamos por nós quando sentimos nossa sede de saber quem somos.

Aqui estão alguns versos meus sobre ouvir o coração e a maravilha de encontrar nosso eu pela primeira vez:

Na escuridão, você disse para aprender a olhar
Fiquei confuso a princípio

Mas agora vejo.

Sem um copo, você disse para aprender a degustar
Tive sede a princípio
Mas agora bebo.

Sem me mover, você disse para aprender a tocar
Fiquei dormente a princípio
Mas agora sinto.

No silêncio, você disse para aprender a ouvir
Fiquei surdo a princípio
Mas agora ouço.

Tratamos de muitos assuntos neste capítulo, então vou deixar um lembrete de três maneiras simples como podemos nos conectar com nós mesmos:

- Saiba que tudo de que precisamos está dentro de nós — sinta a variedade incrível de recursos que você tem dentro de você.
- Temos um potencial imenso, mas devemos expressá-lo na maneira como vivemos — não há ninguém como você, então se torne a melhor versão de quem *você* pode ser.
- Lembre-se: você sempre tem uma escolha — qualquer que seja a sua situação, você tem mais de uma opção.

P.S. QUEM É O IDIOTA?

Não posso deixar de incluir esta história aqui no fim. É minha versão de uma narrativa clássica de Akbar e Birbal sobre como perdemos tempo julgando os outros sem olhar para nós mesmos de maneira clara.

Havia um imperador na Índia, Akbar, e ele convocou seu ministro favorito, Birbal, porque precisava de ajuda.

"Birbal, busque cinco idiotas para mim."

"Sim, majestade", Birbal respondeu e saiu da sala. Enquanto saía, pensava: "Aceitei o pedido dele, mas como vou encontrar

cinco idiotas? Por que fui dizer sim? Não vai ser nem um pouco fácil!".

Birbal era o homem mais inteligente da corte, mas ficou com receio de não encontrar uma solução. Então, deixou todas as suas outras funções de lado e saiu às ruas em busca de idiotas. Ele estava se perguntando como poderia realizar a tarefa quando viu um homem deitado no chão, movendo as pernas de maneira frenética enquanto mantinha as mãos bem afastadas.

"O que você está fazendo?", perguntou Birbal.

"Minha mulher está redecorando a casa e mediu uma janela para comprar material para a cortina, e me mandou ir ao mercado e comprar exatamente essa quantidade de cortina", ele disse, apontando com a cabeça para a distância entre as mãos. "Então caí e estou esperneando aqui no chão porque não posso usar as mãos para me levantar."

"Bom, acho que encontrei o primeiro idiota", pensou Birbal.

Mais ou menos uma hora depois, ele viu um homem montado em um burro enquanto equilibrava uma cesta enorme na cabeça.

"O que você está fazendo?", perguntou Birbal.

"Ah, eu amo meu burro! Não quis colocar essa carga pesada sobre ele, então estou carregando na minha cabeça."

Birbal ficou radiante. Outro idiota.

Começou a anoitecer, então Birbal parou perto de um candeeiro de rua, onde havia um homem de quatro procurando alguma coisa no chão.

"O que está fazendo?", perguntou Birbal.

"À tarde, eu estava com meus amigos na selva, a uns quilômetros daqui", disse o homem. "Fizemos um piquenique e eu estava com meu anel, mas o anel caiu."

“Bom, você não deveria estar procurando o anel na selva?”, perguntou Birbal.

“Você está doido?”, retrucou o homem. “Não há luz na selva a essa hora, escureceu!”

Birbal esfregou as mãos com alegria.

No dia seguinte, Birbal levou os três para encontrar o imperador.

“Senhor, encontrei seus idiotas”, ele disse, e explicou o que cada um estava fazendo quando os encontrou.

“Mas, Birbal, eu pedi cinco idiotas”, disse o imperador.

“Senhor, o quarto idiota sou eu por perder o dia de ontem procurando idiotas”, disse Birbal.

“E o quinto idiota?”, perguntou o imperador.

Birbal apenas sorriu.

6. Escolha a gratidão

Quando pergunto “Pelo que você sente gratidão na vida?”, costumo ouvir respostas como: “Ah, minha família, meus amigos, minha casa, meu trabalho”. É perfeitamente compreensível — todas essas coisas são bênçãos maravilhosas, claro —, mas às vezes tenho a impressão de que as pessoas só estão dizendo aquilo pelo que *pensam* que deveriam ser gratas. Sempre espero que também citem a dádiva mais importante que recebemos — a vida! Sem ela, tudo mais é impossível, mas isso simplesmente escapa de nossa mente.

DESEMBRULHANDO O PRESENTE

Ouço muitas pessoas declararem: “Precisamos viver o hoje”. Mas quantas realmente sentem a verdade disso em seu coração? Quantas vezes por dia pensamos: “Estou vivo, obrigado”? Essa é a primeira coisa que passa pela nossa cabeça de manhã, ou nossa mente nos leva direto a pensamentos como “Que horas são? O que preciso fazer hoje? Cadê a pasta de dente? Preciso de café!”? O ruído. O ruído. O ruído. Quando estamos sintonizados no ruído, paramos de ouvir todo o resto — e paramos de nos ouvir.

O presente da vida merece ser desembrulhado e valorizado. (E, aliás, sem dúvida há uma data de validade nesse presente, então comece a rasgar esse papel de embrulho!) Nosso coração

se enche de gratidão quando vemos, com absoluta clareza, a oportunidade que nos é dada a cada momento. E é sobre essa gratidão que quero falar aqui: o conhecimento íntimo de que cada respiração traz a bênção da vida. E com essa clareza vem uma sensação incrível de plenitude.

Quando meu sentimento de gratidão interior se expressa, ele diz: "Estou vivo e *sei* de verdade que estou vivo". Então sinto a pulsação vital por todo o meu corpo. Agora, a energia incrível que sustenta o universo está me sustentando. Meus glóbulos transportam oxigênio dos meus pulmões para onde é necessário. Tenho esses elétrons, prótons e nêutrons dentro e ao redor de mim. E cada nova respiração propulsiona minha existência aqui neste planeta deslumbrante, com todas as possibilidades que isso traz. Um ser humano é um conjunto lindamente construído de partes e processos complexos — uma verdadeira maravilha viva —, então que presente melhor podemos nos dar do que valorizar nossa criação e vivenciar o momento em sua plenitude?

Em sua forma mais pura e potente, minha gratidão pela vida é pelo presente em si: não pelo que ele me permite fazer, mas simplesmente pela experiência de existir neste mundo, agora. Essa canção de gratidão vibra para mim quando faço a jornada de fora para dentro.

Existem bilhões de pessoas na face da Terra, e cada pessoa é única na maneira como se sente em relação ao que lhe foi dado. Cada um de nós pode cantar uma canção diferente: uma canção sobre como me sinto por estar vivo, como me sinto quando estou tranquilo e como me sinto quando estou alegre. Alguns não sabem sobre o dom que lhes foi dado; outros o celebram com frequência. Quem quer que você seja, sempre existe essa oportunidade de sentir gratidão pelo maior bem que lhe foi ofertado.

SENTINDO GRATIDÃO

A gratidão não é algo que criamos com o *pensamento*; é algo que sentimos. Podemos nos sentir plenos, mas não podemos nos pensar plenos. Podemos nos sentir gratos, mas não podemos nos pensar gratos. A questão não é pensar que temos sorte; é dar graças à vida por meio dos sentimentos.

A gratidão também não tem a ver com educação; é *escolher* valorizar minha existência na maneira como *eu* me sinto. Costumamos ouvir que precisamos dizer "obrigado" quando ganhamos algo (crianças passam por isso o tempo todo), mas a gratidão pela vida vem de dentro.

Quando chega a hora certa de começar a sentir gratidão pela vida? Agora. Não é preciso esperar uma cerimônia, o alinhamento dos planetas nem uma crise pessoal. Todos precisamos voltar nossa atenção para dentro e dar valor ao que nos é dado. Nesse momento perfeito de gratidão, todas as distrações desaparecem. É como se nossa jornada finalmente tivesse chegado a seu destino, mas uma nova jornada emocionante também estivesse começando. A gratidão é o ponto de encontro perfeito entre o passado e o futuro — é uma celebração do agora.

SOMOS COMPLETOS

A gratidão vem do que *é*, não do que poderia ser. Isso não quer dizer que devamos abandonar nossas necessidades e vontades, nossos desejos, esperanças e sonhos. É só que não precisamos esperar o sucesso exterior chegar para agradecer pelo que já temos. Nossa imaginação e nosso entusiasmo podem realizar grandes coisas no mundo exterior — para nós e

para os outros —, mas não precisamos de conquistas para nos tornar completos; *somos* completos.

Sempre podemos escolher aceitar as coisas *como elas são*, vivenciá-las *como elas são* e ser gratos a elas *pelo que elas são*. Quando realmente somos gratos pelo que é, nossa gratidão é infinita. Nosso contentamento não pode ser medido. Nossa alegria não pode ser medida. Nosso amor não pode ser medido. Nossa compreensão não pode ser medida. Nossa felicidade não pode ser medida. Nossa paz interior não pode ser medida. Não é possível passar uma fita métrica ao redor deles, como um alfaiate, e dizer que tamanho têm. Não há como colocá-los em balanças. São infinitos e não têm forma, mas são profundamente reais para nós.

Quando valorizamos cada respiração, essa é a realidade. Quando nos conectamos profundamente com a paz dentro de nós, essa é a realidade. Tudo isso só pode acontecer no aqui e agora. Qual é o carma bom para "agora"? O carma bom para agora é a consciência. O carma bom para agora é a alegria. O carma bom para agora é a gratidão.

ALÉM DO SOFRIMENTO, ALÉM DO SUCESSO

Sempre me perguntam: "E as coisas ruins que acontecem na minha vida? Preciso ser grato por *elas*?". Ou, como uma pessoa me perguntou certa vez, com bastante raiva: "Devo agradecer a confusão? Devo agradecer o sofrimento? Devo agradecer a dor?". Não, mas nesses sentimentos também há uma seta apontando para algo bom: a vida em si. Sem a vida, você não poderia sentir nem o mal nem o bem. Sem a vida, não teria como sentir raiva, não teria como sentir dor. Sem a vida, não teria a oportunidade de ver os momentos ruins se transformarem em bons. Aqui vai uma história sobre isso.

Um rei, seu ministro e seu cavaleiro estavam em uma missão secreta para visitar um reino vizinho quando o rei machucou o polegar enquanto cortava uma maçã. Começou a sangrar profusamente, mas o cavaleiro fez um curativo e eles seguiram em frente. O rei estava aborrecido por ter se machucado e começou a se perguntar, vezes e mais vezes: "Por que isso aconteceu?". Alguns quilômetros depois, virou-se para o ministro e perguntou: "Por que me cortei?".

"Senhor, tudo que acontece é por um motivo", disse o ministro.

O rei achou a resposta irritante, ainda mais com o polegar latejando. Ele pensou: "Vamos ensinar uma lição a ele". Então chamou o cavaleiro e disse para ele encontrar uma vala funda e jogar o ministro nela de maneira que não pudesse sair.

O cavaleiro obedeceu, embora o ministro tenha resistido bastante, tendo chegado a morder a orelha do cavaleiro a ponto de sangrar. O ministro começou a gritar: "Por que você está fazendo isso comigo?".

"Bom", disse o rei, "tudo que acontece é por um motivo."

O rei e o cavaleiro deixaram o ministro na vala e seguiram andando e andando até entrarem em uma floresta. Eles caminharam por horas e encontraram uma aldeia estranha. Antes que se dessem conta, foram cercados por aldeões; o povo local ficou ensandecido de fúria contra os visitantes invasores. A pena por entrar na aldeia sem ser convidado era morte por sacrifício. Os aldeões decidiram matar o rei primeiro, então o amarraram e começaram a fazer uma fogueira.

O rei gritou: "É terrível! Por que estão fazendo isso? Me salvem! Parem!".

O homem que estava comandando a cerimônia já estava nos preparativos finais quando de repente se voltou para o chefe da aldeia e disse: "Não podemos sacrificar este homem".

“Por que não?”, perguntou o chefe.

“Todos que sacrificamos devem ser perfeitos, mas olhe isto!” E levantou o polegar enfaixado do rei.

Os aldeões esbravejaram, mas logo se voltaram para o cavaleiro e o amarraram. Mais uma vez, o homem no comando estava nos preparativos quando notou a orelha ensanguentada do cavaleiro.

“Também não podemos sacrificar este homem”, ele gritou e, mais uma vez, desamarrou as cordas.

O chefe e os aldeões ficaram loucos de raiva. Começaram a gritar e discutir. Em meio àquele caos, o rei e o cavaleiro conseguiram sair às escondidas. De volta à floresta, caminharam sem parar até chegarem à vala onde o ministro tinha ficado.

“Tire-o dali!”, gritou o rei. E continuou: “Desculpe por ter jogado você lá embaixo; aquele corte salvou minha vida.” O rei então contou a história dos aldeões enlouquecidos e como haviam escapado da morte.

“Que bom que me jogou na vala”, disse o ministro, “porque não tenho nenhum ferimento e teria sido sacrificado no lugar de vocês.”

Essa história nos lembra o lado bom que vem junto com as nuvens em nossa vida. O que o lado bom nos diz? Diz que existe um sol forte atrás daquela nuvem escura, esperando para nos aquecer e iluminar nosso caminho.

Longe de mim desconsiderar o impacto das coisas horríveis que podem nos acontecer. Estou apenas apontando que a dor que sentimos não é tudo. Aliás, isso também vale para o prazer. Tudo muda. Podemos sofrer, mas o sofrimento não nos define. Podemos ter um grande sucesso, mas o sucesso não nos define. Sucesso e sofrimento podem percorrer nossa vida, mas a paz é constante.

A dor física, a dor mental e a dor emocional podem sobrecarregar nossa mente, mas sempre existe algo de belo acontecendo em nosso coração. Pode ser difícil sentir a paz interior quando estamos no meio de um momento terrível, mas olhe dentro de você, e encontrará algo além do sofrimento: uma gentil lembrança de que há alegria esperando do outro lado da dor.

Aqui vão algumas palavras de Sócrates:

> Se você não consegue o que quer, você sofre; se consegue o que não quer, você sofre; mesmo quando consegue exatamente o que quer, você ainda sofre porque não pode ter aquilo para sempre. Sua mente cria essa situação. Ela quer estar livre da mudança, livre da dor, livre das obrigações da vida e da morte. Mas a mudança é lei e nenhuma pretensão alterará essa realidade. A vida não é sofrimento; a questão é apenas que você mais padece do que desfruta dela, até que solte as amarras da mente e saia livre pelo caminho, aconteça o que acontecer.

A NUVEM MAIS ESCURA

Como todo mundo, tenho dias bons e ruins. Mas, mesmo quando o dia foi terrível, quero ser capaz de me voltar para dentro e dizer: “Sou grato por estar vivo”. E, quando tenho um dia fantástico — quando sinto que tudo está a meu favor —, quero poder me voltar para dentro e dizer: “Sou grato por estar vivo”. Nem as adversidades nem a felicidade precisam nos distrair da paz a ser encontrada em nosso coração.

A nuvem mais escura que entrou na minha vida surgiu quando eu estava na Argentina, preparando-me para discursar em um evento. Recebi uma ligação dizendo que minha esposa, Marolyn, tinha sido levada às pressas para o hospital. Ela estava em um hotel em San Diego, com nosso filho caçula, e eles tinham pedido pizza pelo serviço de quarto. Ela tinha se abaixado para abrir a porta do carrinho de serviço quando

desmaiou de repente e caiu no chão. No dia seguinte, no hospital, tiraram uma amostra de fluido da coluna vertebral dela e havia sangue, e o exame apontou que havia algo acontecendo na cabeça dela — um problema sério com um vaso sanguíneo. Disseram que o risco de que ela pudesse morrer era grande.

Baixei o celular e olhei ao redor. Eu estava a milhares de quilômetros de distância, em um fuso horário completamente diferente. Naquela noite, encontraria uma multidão de pessoas, muitas das quais tinham esperado anos para que eu visitasse sua cidade natal. Estava sendo difícil conciliar todas as informações e emoções que rodopiavam dentro de mim.

Nesse momento, decidi me sentar e me conectar comigo em silêncio. Ao fazer isso, senti o verdadeiro peso dos acontecimentos terríveis que se desdobravam a quilômetros de distância, mas também senti a paz em meu interior. Uma grande sensação de calma e clareza fluiu para dentro de mim. Tomei providências para que aprontassem nosso avião e, enquanto isso acontecia, me preparei para falar com uma plateia importante.

Naquele dia, encontrar um equilíbrio entre o bem e o mal permitiu que eu me mantivesse no caminho certo. Fui até o evento e discursei, depois saí para o aeroporto logo em seguida. Viajei durante a noite, e aquele voo pareceu surreal. Minha mente estava a mil com todas as consequências possíveis da situação de Marolyn, mas havia outra parte de mim que estava muito clara quanto ao que eu precisava fazer.

Pousamos, passamos pela alfândega, e fui direto para o hospital. Marolyn estava acordada, mas os médicos disseram que a cirurgia era fundamental. Seria uma operação complexa. Eu queria estar perto do hospital, então me hospedei em um hotel. Fiquei lá, alternando entre o hotel e o hospital, durante

pouco mais de um mês. Todo dia, nossos familiares e amigos nutriam esperanças. Sempre havia novidades, mas eu conseguia sentir a força e a simplicidade que vinham do autoconhecimento. E com isso eu podia ajudar Marolyn e nossa família.

Durante esse tempo, toda a família mergulhou nas profundezas do sofrimento, mas ainda havia gratidão pela vida em si. Não éramos gratos pelo problema, mas a gratidão estava em nós mesmo assim — uma luz na escuridão, uma luz que nos permitia continuar vendo o quadro geral do que estava acontecendo. Depois de todos aqueles dias, Marolyn começou a se recuperar. Devagar, devagarzinho. Então voltou para casa e cuidamos dela. Agora você nem imaginaria que ela passou por aquela experiência horrível. Nossa capacidade de nos curar — física, mental e emocionalmente — é extraordinária. (No próximo capítulo, falo mais sobre como podemos reagir aos momentos difíceis da vida.)

O RIO DA PAZ

Penso na paz interior como um rio que flui dentro de nós. Às vezes, sentimos que estamos em um terreno árido, sem nada crescendo na terra. Não há textura, não há cor, não há abrigo. Então um fio de paz brota no solo duro, cintila sob a luz e começa a correr pelo terreno fissurado, encontrando antigos leitos de rio.

Enquanto a água borbulha e se move ao longo do vale, coisas vão acontecendo. Folhas de grama começam a crescer na margem do rio. Sementes lançadas na terra seca brotam e dão flor. Insetos chegam para comer as folhas. Insetos maiores vêm comer os menores e atraem pássaros em busca de comida, e os

pássaros trazem todo tipo de outras sementes, e as sementes caem no solo agora fértil.

Então surgem as árvores, e os galhos se enchem de frutos maduros, e há todas as cores e formatos de folhas imagináveis formando uma pintura gloriosa de um lado a outro do horizonte, e o canto de insetos e pássaros enche o ar de música. Perfumes doces flutuam sobre a vasta floresta como um convite para toda a vida entrar na festa da radiante criação.

A evolução de cada planta e animal tem elementos únicos, mas todos precisam de água para sobreviver. A paz é a água que permite à vida prosperar. Sou grato pela paz que flui em minha vida, pela existência com que fui abençoado e pelas muitas cores e padrões de vida que florescem para mim sempre que me conecto comigo mesmo.

O QUE É SUFICIENTE?

Gosto de comida boa, lugares fantásticos e inovações tecnológicas como a maioria das pessoas. Se você tiver a sorte de ser relativamente próspero, esse mundo oferece algumas *coisas* incríveis. O problema vem quando ficamos colecionando e possuindo coisas sem as *apreciar*.

Uma vez, eu estava em uma emissora de TV discutindo questões globais, e alguém começou a falar sobre ganância e de como via esse problema em absolutamente todos os lugares. No caminho para casa, no carro, comecei a pensar em antídotos para a ganância. Então, quando paramos em um semáforo, um carro parou ao lado do nosso e o motorista estava com a música no volume máximo. Muito, mas muito alta. Bum. Bum. Bum. Bum. Meu primeiro pensamento foi: "Que desagradável. Ele não precisa fazer isso". Mas então repensei: "Na verdade, pode ser que ele goste tanto da música

que quer que todo mundo ouça". Talvez aquela pessoa estivesse apenas apreciando a música. Então me passou pela cabeça que o antídoto para a ganância é a apreciação. E, quando apreciamos algo de verdade, queremos compartilhar aquilo. O contrário é quando cobiçamos algo e guardamos só para nós.

A ganância é o sentimento de que não podemos ser felizes até conseguirmos mais; no entanto, quando começamos a apreciar, nos aproximamos de uma sensação de plenitude. O momento em que nos conectamos plenamente com esse sentimento de gratidão é o fim da ganância.

Precisamos ser sinceros conosco e reconhecer o que de fato priorizamos a cada dia. É a apreciação da vida em si que está no topo de nossa lista do que é mais importante ou ela vai sendo empurrada mais e mais para baixo por outras prioridades até nem a vermos mais? Relacionamentos, casa, carreira, férias, eventos, hobbies, tecnologia e todo o resto — merecem mesmo ficar acima de aproveitar o dom da vida em si? Sinto que precisamos priorizar a experiência de nossa bênção, não deixar que ela se esconda sob todo o resto. Como seria nossa vida se colocássemos a apreciação por essa bênção no topo — todos os dias? Como isso mudaria a forma como tratamos as coisas? O que você acha que isso mudaria em sua vida?

Vejo pessoas que estão perto do fim de seu tempo na Terra e sabem disso, e mesmo assim sua mente insiste em pôr todo o resto no topo dessa lista de prioridades. Onde está o prazer sincero e profundo desses dias preciosos que agraciam nossa vida? Precisamos mesmo ter prioridades maiores do que essa? Quanto mais nossa mente busca a plenitude no mundo lá fora, mais longe ficamos da sensação de plenitude verdadeira dentro de nós. Aqui vai uma sabedoria do poeta Kabir:

O peixe na água tem sede, e toda vez que vejo isso dou risada.

Quando somos gananciosos, somos esse peixe sentindo sede na água. Água, água por toda parte, nenhuma gota para beber. Temos tudo de que precisamos mas não damos valor. A gratidão pelo que temos sacia nossa sede.

VOCÊ SENTE QUE TEM SUCESSO?

No fundo, tudo no mundo exterior é temporário e pode abandonar você a qualquer momento. Simples assim. É o que você *sente*, agora, que realmente importa. Você sente que tem sucesso? Só você pode decidir. Você sente que tem sucesso? Só você pode criar o sucesso que deseja. Você sente que tem sucesso? O que sua resposta lhe diz sobre sua relação com você mesmo?

Sabe quantos bilhões de pessoas trabalham arduamente na vida para ouvir outra pessoa dizer "Você tem sucesso"? Sabe quantos bilhões de pessoas sonham com a linha arbitrária que outra pessoa traçou que declara "Isso é sucesso"?

É isso que é a vida ou é alguma outra coisa? Bom, existe um mundo interior e, nesse mundo, você não precisa se esforçar pelo que os outros dizem que é sucesso; você pode simplesmente encontrar esse sentimento aí dentro. Não precisa lutar pela fama; pode se sentir amado como você é. Não precisa lutar pelo respeito dos outros; pode dar valor a quem você é. Não precisa pesar e medir suas posses; pode continuar desembrulhando o presente da vida.

VONTADES E NECESSIDADES

Um motivo da nossa confusão sobre a plenitude é que nem sempre sabemos a diferença entre nossas necessidades e nossas

vontades.

Ar — talvez três minutos sem ele e já éramos.

Calor — talvez três horas sem ele e já éramos.

Água, comida, sono — também precisamos.

Batata frita — é uma vontade.

Assistir a um novo filme imperdível — é uma vontade.

Comprar aquele carro novinho — é uma vontade.

Não há nada de errado nas vontades. Elas dão prazer a nossa vida e mantêm o dinheiro circulando e as pessoas em seus empregos. Aquilo de que você gosta hoje pode já não gostar amanhã. Essa é a natureza do desejo. Se o desejo não muda, é inútil. Ele se altera o tempo todo. Você compra uma TV nova e, quando a traz para casa, põe na tomada e a liga, está passando a propaganda de uma TV mais nova. Então é ela que você vai desejar. Você vai a um restaurante com um amigo; olha o cardápio e, depois de pensar bastante, pede um prato. E, quando ele chega, você olha para a comida do seu amigo e é ela que você deseja. Esse é o desejo: nunca satisfeito.

Acabamos dando atenção demais às nossas vontades enquanto esquecemos as nossas necessidades. Não é de se admirar: existe uma indústria de *vontades* multibilionária e muito chamativa que anuncia constantemente todas essas coisas que podem ser seus próximos desejos.

Você já ouviu aquela frase sobre relacionamentos que diz "Familiaridade gera desprezo"? Ela sugere que podemos nos tornar complacentes com as pessoas quando passamos muito tempo com elas. O mesmo costuma valer para os elementos essenciais de nossa vida. Quantos acordaram hoje de manhã e agradeceram por ter água, ar, comida e calor? E por terem dormido?

A meu ver, não há mal nenhum em querer *mais* disso ou daquilo, mas temos que nos certificar de que isso não é à custa

de tornar algo *menos* em nossa vida. Existe um preço por querer essa coisa ou ela está apenas acrescentando algo agradável? Se estiver adicionando algo bom, e não subtraindo, ótimo!

Sempre fico impressionado quando uma pessoa tem a determinação e o foco necessários para melhorar a vida material para ela e sua família, sobretudo se ela vive em um lugar com condições econômicas adversas. Mas, onde quer que você esteja, é necessário manter um equilíbrio. Acredito que o segredo é continuarmos melhorando nossa situação sem perder de vista a maravilha pura da existência. A riqueza do mundo pode saciar nossas vontades, mas é a riqueza do coração que sacia nossas necessidades.

Você deve ter imaginado o que vem agora. Então, a paz interior é uma vontade ou uma necessidade? Uma vez perguntei isso a uma plateia, e as pessoas se sentiram bastante confrontadas; tiveram que pensar muito. Se sentir uma conexão com a paz interior é uma vontade ou uma necessidade, cabe a cada um de nós decidir. Mas sei o que a paz interior é para mim: uma necessidade profunda. Não é algo que busco ligar e desligar, como um ar-condicionado. É algo que se parece mais com o próprio ar, na verdade. Ninguém pensa: "Não preciso respirar entre as nove da noite e as seis da manhã".

A paz precisa dançar em nós o tempo todo, não apenas quando nos sentamos e nos concentramos nela. Sem a paz, nada que tentamos fazer para nos alegrar funciona; com a paz, temos o que é vital para nosso bem-estar. O objetivo é prosperar, não apenas sobreviver.

Algumas pessoas têm muita dificuldade para entender esse conceito de paz como uma necessidade. Meu ponto é que, se a paz interior for apenas uma ideia intelectual na sua vida —

algo que você não vê mal em ligar e desligar de acordo com as circunstâncias —, você deve estar preso em acreditar, em vez de saber. No entanto, é necessário apenas um momento para reconhecer o tesouro dentro de nós. Essa sensação de gratidão está a um só segundo de distância.

QUEM É CONTENTE?

Quando não estamos em contato com a paz dentro de nós, nossa mente consegue nos levar em longas viagens de distração. Podemos nos incomodar tanto que nada parece certo em nossa vida. Projetamos fantasias na vida dos outros e deixamos de ver as bênçãos na nossa.

Quando isso acontece, começamos a nos afogar em um mar de expectativas, e cada expectativa traz mais decepção, e cada decepção leva a mais expectativas, e assim por diante. Nas palavras de Kabir: "A vaca não dá mais leite, mas você está esperando manteiga". Não adianta criar expectativas em algo que é incapaz de cumpri-las.

Benjamin Franklin — o polivalente gênio americano — escreveu: "Quem é sábio? Aquele que aprende de todos. Quem é poderoso? Aquele que governa suas paixões. Quem é rico? Aquele que é contente. Quem é contente? Ninguém".

Esse "Ninguém" me faz sorrir. É um comentário mordaz sobre a condição humana. Mas aqui discordo de Franklin: quando nos tornamos o centro de nossa vida, podemos *sim* experimentar o sucesso verdadeiro, podemos sentir a plenitude, podemos sentir o contentamento profundo. Todos nós. E isso começa por sentir gratidão pelo que temos.

Isso me lembra uma história que ouvi certa vez, e vou encerrar este capítulo compartilhando esse conto sobre um quebrador de pedras e sua busca pela plenitude.

Havia um homem que trabalhava como quebrador de pedras. Todos os dias, ele ia até a montanha, cortava algumas rochas e as levava para casa. Em sua oficina, ele criava pequenos ídolos, tigelas e outros objetos, e dessa forma ele ganhava a vida.

Ele estava descontente porque dava muito trabalho ir até a montanha, cortar a rocha e trazê-la para casa. Quando estava trabalhando, havia poeira por toda parte, e ele dependia de pessoas ricas para comprar seus materiais. Ele sentia que não tinha poder, por isso estava insatisfeito.

Um dia, ele estava passando pela casa de um homem rico. Havia uma festa acontecendo, e as pessoas estavam comendo e bebendo. Ele pensou: "Quero uma vida boa e fácil, e não quebrar pedras todos os dias!". Ele ergueu os olhos e disse: "Deus, por favor, me torne assim".

Naquele dia, Deus estava ouvindo. (Como você deve ter notado, Ele ou Ela nem sempre ouve, mas naquele dia o quebrador de pedras estava com sorte.) Bum! Simples assim. Ele foi transformado em um homem rico com uma casa grande e muitas outras coisas que vêm junto com esse estilo de vida.

"É isso!", ele pensou. "As pessoas se curvam diante de mim, me respeitam, esperando meu comando." Ele ficou muito feliz.

Um dia, por acaso, viu o rei passando. Pessoas ricas estavam à beira da estrada prestando homenagem ao soberano, e todos tremiam diante de seu nome. O homem pensou: "Uau, isso sim é poder!". Ele estava sendo feliz até aquele momento, mas então desejou mais, por isso disse: "Deus, quero ser rei". Nesse dia, também, Deus estava ouvindo. E assim o homem que tinha sido um quebrador de pedras e um homem rico se tornou rei.

Certa manhã de verão, o homem que agora era rei saiu para a varanda. O sol brilhava e todos, até onde a vista alcançava,

tentavam se esconder de seus raios poderosos. “Então”, ele pensou, “o sol é mais poderoso do que eu! Todos estão com medo do sol.” E nesse dia também Deus estava escutando quando ele disse: “Deus, quero ser o sol”.

No momento seguinte, lá estava ele, brilhando no céu. “Agora sim”, ele pensou. “Todos estão abaixo de mim, não há ninguém acima. Controlo a vida de todos. Sem mim, ninguém pode enxergar. Todos se levantam quando me levanto. E todos vão dormir quando vou dormir. A vida é boa.”

Todo dia, o homem que agora era o sol brilhava, sentindo seu poder, até que um dia uma nuvem colossal se pôs sobre seu antigo reino. Ele estava tentando brilhar através da nuvem mas não conseguia. “Hmm, será que aquela nuvem pode ser mais poderosa do que eu? Deus, quero ser a nuvem.”

Então lá estava ele, uma nuvem imensa no céu. Ele pensou: “Agora tenho poder verdadeiro: posso bloquear o sol”. Mas um dia, para seu grande espanto, ele começou a se mover. “O que está fazendo eu me mover?”, ele se perguntou. E percebeu que era o vento. “O vento é mais poderoso que eu? Não é possível!”, ele pensou. “Deus, quero ser o vento.”

Agora ele era o vento, e soprou e soprou, e se deliciou com seu poder. Até que, um dia, ele estava soprando e soprando e não conseguia mover coisa alguma: “O que é mais poderoso do que o vento?”, ele se perguntou. Era a maior montanha que ele já tinha visto, e ela estava impedindo o vento de mover o que quer que fosse.

“Deus, torne-me uma montanha”, ele pediu. Bum! E se tornou a montanha. “*Agora* sou a coisa mais poderosa”, ele pensou. “O vento pode mover a nuvem, a nuvem que pode esconder o sol, o sol que é mais poderoso do que o rei, o rei que é mais poderoso do que o homem rico, que é mais

poderoso do que o quebrador de pedras. Mas o vento não pode mover montanhas, e agora sou a maior montanha. Aí sim!"

Ele ficou feliz por um tempo, até que, um dia, ouviu um barulho de uma pancadinha atrás da outra. Era como se alguém estivesse cortando uma parte dele fora. "Quem pode ser tão poderoso que é capaz de cortar a montanha?", ele pensou. "Essa deve ser a pessoa mais poderosa da Terra." Então ele baixou os olhos e viu que era um quebrador de pedras.

7. Alivie o fardo em momentos difíceis

Um paciente foi ao médico e disse: “Doutor, tudo dói”.

O doutor perguntou: “Como assim, ‘tudo dói’?”.

“Quando aperto aqui, dói; quando aperto aqui, dói; quando aperto aqui, dói. Todo o meu corpo dói.”

“Já sei qual é o problema”, respondeu o médico. “Você está com o dedo quebrado.”

Quando você está passando por uma dor na vida, pode parecer que tudo é fonte de sofrimento. Os momentos difíceis lançam uma luz ruim sobre o mundo ao nosso redor. Um pôr do sol maravilhoso, uma festa cheia de velhos amigos, um jantar no seu restaurante favorito: o que normalmente seria uma fonte de prazer pode se tornar um lembrete de tudo que parece errado em sua vida. Tudo dói.

Conheço essa dor. Sei que não existem respostas fáceis quando a vida fica difícil. Às vezes parece que estamos avançando. Às vezes parece que estamos retrocedendo. Em alguns dias é fácil, em outros é difícil. Alguns dias são *muito* difíceis. Mas, como diz o velho ditado, “A dor é inevitável, o sofrimento é opcional”.

Para mim, existe uma distinção importante a ser feita entre momentos complicados e momentos difíceis. A vida pode nos oferecer vários tipos de momentos complicados. Os problemas envolvidos nem sempre são fáceis de resolver, mas, no fundo,

sentimos que podemos fazer algo a respeito deles — *podemos* mudar nossa situação. Nos momentos difíceis, porém, sentimos que não há esperança e há pouco ou nada que possamos fazer. Essas ocasiões podem ser um duro golpe na nossa coragem, e emoções como medo, frustração, remorso e tristeza dominam nossa vida.

Às vezes, não há nada que possamos fazer para mudar a situação. Alguns aspectos da vida estão além do nosso controle, e precisamos ser realistas em relação a eles. Mas sempre temos uma escolha com relação a como reagimos *dentro* de nós. Os momentos difíceis podem nos afastar da clareza e da sabedoria, mas essas forças estão sempre conosco. O simples ato de reconhecer que temos a opção de nos conectar com nossas forças interiores pode ser o começo de uma virada na forma como nos sentimos.

Quando passamos por dificuldades, existem duas realidades lado a lado: o mal que está atravessando nossa mente e o bem que está para sempre em nosso coração. A todo momento temos a possibilidade de nos conectar com o bem interior, se assim decidirmos. Mesmo nas ocasiões mais difíceis.

Aqui, compartilho algumas reflexões que podem aliviar a escuridão emocional que acompanha os momentos difíceis da vida. Quero começar defendendo o bem na humanidade, porque não existe escuridão maior do que acreditar que é você que está errado neste mundo.

JÁ OUVIU A NOTÍCIA?

É incrível o volume de informações a que temos acesso hoje pela TV e por outros aparelhos. Somos muito bem-informados. Mas as notícias também nos expõem a algumas das coisas mais perturbadoras que acontecem em nossa região e em outros

lugares. Uma história se torna notícia porque é fora do comum, portanto, se continuarmos consumindo mais e mais notícias negativas, nossa percepção da realidade pode se tornar distorcida. O mundo parece um lugar cada vez mais perigoso e as pessoas podem parecer majoritariamente más.

Claro, acontecem coisas terríveis no mundo, mas absorver todas as notícias ruins e ficar torcendo as mãos não ajuda ninguém e só nos deixa aflitos. Em vez disso, podemos dedicar nossa energia a nos solidarizar com aqueles que passam pelos acontecimentos terríveis e tomar atitudes diretas para ajudá-los. Também podemos questionar que papel *nós* temos nessa situação, se é que temos algum. Somos parte do problema em algum sentido? E devemos sempre considerar que existe muito mais amor, compaixão e generosidade neste mundo do que ódio — pense em todas as boas notícias que não são divulgadas.

Se você ainda duvida que sua espécie tenha a capacidade de fazer o bem, você deve estar passando por um momento difícil. Aqui vai uma sugestão: olhe com atenção dentro de você e procure o bem em *você* antes de dar atenção ao bem e ao mal nos outros. Encontre as forças internas em *você*. Encontre o amor em *você*. Por mais que alguém tenha se afastado do ponto de partida da paz, sempre há a possibilidade de voltar. E o mesmo vale para nós, claro. Um campo abandonado tem o potencial de se tornar um belo jardim. A paz é possível *sim*.

QUANDO NOSSOS ENTES QUERIDOS MORREM

Um dos momentos mais difíceis pelos quais passamos é quando alguém que amamos morre. Isso pode nos deixar com muitas perguntas sem resposta, com uma sensação profunda de vazio, estupor, raiva e confusão.

Cada pessoa é única em sua forma de sentir dor. Passamos por estágios de luto, às vezes voltando a cada sentimento enquanto nossa mente e nosso coração se recuperam. Já vi muitas pessoas atravessarem um período de luto e depois voltarem a ser exatamente como antes, enquanto outras saem com a vida profundamente mudada. Também conheci pessoas que ficaram emocionalmente destruídas por muitos anos.

Não tenho um remédio simples para os piores momentos de perda e tristeza, apenas algumas reflexões que podem ajudar. Pela minha experiência, depois que meus sentimentos iniciais de luto se apaziguam, busco entender como minha relação com aquela pessoa mudou — não acabou, mas mudou. Pode levar um tempo para entender que seu ente querido deixou o corpo fisicamente. Mas, claro, se ele não está no corpo, deve estar em algum lugar. E onde ele *sempre* estará é com você, em seu coração.

As memórias não podem substituir a pessoa que viveu em todas as suas muitas qualidades: o cheiro da pele, a melodia da voz, o brilho dos olhos quando ela ria, o calor do corpo em uma noite fria. Mas o melhor do seu ente querido continua vivendo em suas memórias. Você carrega essa forma nova daquela pessoa aonde quer que vá. Eu quero que as lembranças felizes de quem perdi dancem dentro de mim.

Eu tinha oito anos e meio quando meu pai morreu. Eu era muito apegado a ele. Ele era muito amoroso mas bastante rígido. As pessoas tinham grande reverência por ele, mas, quando se é criança, você apenas aceita as coisas como elas são, então era normal para mim — ele era só meu pai. Milhares se reuniam para ouvi-lo falar, e aqueles eventos eram mágicos. Todos vinham com um propósito, que era se conhecer um pouco mais. Ele se sentava e começava a falar e, naquele momento, caía um silêncio absoluto. Era uma grande sorte

fazer parte daquilo. Vivenciar apenas um daqueles dias na vida seria muito especial, mas pude viver aquilo por anos.

Nos dias seguintes ao falecimento de meu pai, eu não entendia bem o que havia acontecido. Lembro que apenas chorei e chorei. E, depois de um tempo, compreendi uma coisa: no meu coração, eu ainda conseguia vê-lo, ouvi-lo, senti-lo. Anos se passaram desde então, mas ainda o vejo e ainda o escuto e ainda o sinto em mim. Quando alguém morre, não há nada que você possa fazer. O que você *pode* fazer é começar a aceitar. Então, talvez, aos poucos, consiga começar a entender que essa pessoa está com você de uma forma nova. Esse sentimento de conexão nunca pode ser tirado de você.

Muitas pessoas sentiram uma grande tristeza quando meu pai faleceu. Alguns dias depois, uma multidão se reuniu, e todos estavam muito tristes. Eu não queria que eles continuassem sentindo tanta tristeza e, de repente, subi ao palco e caminhei até o microfone. Contemplei aqueles rostos e disse: "Não há por que chorar. Aquele por quem vocês estão chorando ainda está aqui conosco em nosso coração, no seu ser, e sempre estará". Quando as pessoas ouviram esse sentimento da minha boca, foi muito inspirador para elas, e começaram a comemorar. Talvez elas conseguissem ver um aspecto do meu pai em mim, mas também conseguiram sentir a energia dele dentro *delas*.

Assim como a energia não pode ser destruída, apenas transformada ou transferida, nossos entes queridos se tornam outra coisa, em outro lugar. É assim que a Natureza funciona. É assim que o poder universal se movimenta. Evolução constante. Uma semente se transforma em uma árvore, e essa árvore dá frutos, e cada um dos frutos tem uma semente, e cada uma das sementes tem o potencial de se transformar em outra árvore. Quando você segura uma semente, o que você

tem na mão? Algo minúsculo, mas também a possibilidade de uma floresta. Sinta a floresta na semente.

Seu ente querido sempre estará presente em você. A energia dele é passada adiante através de você. E ele é parte dessa energia universal infinita que é a consciência. Abra seu coração e sinta a presença dele.

OLHE PARA A LUA

Muitos cientistas acreditam que a Lua veio da Terra. A teoria (às vezes chamada de hipótese do grande impacto) é que um corpo gigantesco atingiu nosso jovem planeta, e um novo satélite fabuloso se formou a partir dos escombros. Alguns se referem a esse corpo como Theia, batizando-o em homenagem a Selene, a deusa Lua da mitologia grega. Portanto, a Lua pode ser parte Terra e parte Theia.

Quando a Lua nos deixou, ela não foi muito longe. Agora ela orbita em torno de seu velho lar e, enquanto se movimenta, nos influencia aqui embaixo. Talvez possamos pensar que nosso ente querido que morreu se tornou nossa Lua. Ele é sempre parte de nós. Ele rodeia nossa vida. Ilumina nossas noites. Influencia as marés de nossas emoções, movimentando-se ao nosso redor. Erga os olhos e veja o reflexo da luz do Sol no rosto dele.

Podemos honrar a pessoa que faleceu e aceitá-la na nova forma como ela está conosco. Não há necessidade de se apegar ao passado. Podemos flutuar sobre a maré da vida, deixando que a água nos sustente enquanto erguemos os olhos para o céu da noite e sentimos a conexão com essa Lua. Podemos sentir nossa dor sem deixar de saber que existe uma sensação permanente de união com ela em nosso coração. Podemos

estimar o que *foi* celebrando o que *é*: levando nossos entes queridos ao longo da vida com nosso amor.

Aqui vai um poema meu sobre a forma como guardamos nossos entes queridos conosco e a força que isso traz:

Quando a noite parece pesada pelas trevas
A lua se ergue e começa a brilhar
Haverá uma luzinha para você
Não apenas para ser admirada
Mas também para guiar.

DESCANSAR DENTRO DE VOCÊ

Existe um desafio mais difícil do que perder alguém que amamos? Para alguns, é o pensamento sombrio de que um dia vão morrer. As pessoas podem encontrar seus medos em fases diferentes da vida. Esse medo aperta ainda mais se adoecemos ou estamos em uma situação perigosa, mas pode nos assombrar mesmo quando estamos sãos e salvos.

Muita gente me pede para falar sobre encarar a morte. Embora possa parecer um contrassenso, acho importante primeiro admitir a realidade da nossa mortalidade. Devemos entender que, no fim, todos temos que partir. É uma fantasia pensar que a vida que você tem agora vai durar para sempre. Mas exatamente *quando* isso vai acontecer? Ninguém sabe dizer! O que você realmente sabe sobre vida e morte? A única coisa da qual tem certeza é que nasceu e está vivo agora, neste momento.

Quando estamos doentes, é muito importante lembrar que temos uma força incrível lá no fundo. Precisamos encontrar esses aliados e usá-los se possível, botar para trabalhar toda a energia positiva que temos dentro de nós. Doenças graves (e tristeza, decepção, ansiedade e tantas outras experiências e

sentimentos negativos) podem nos afastar de nossa coragem — e de nossa clareza, nossa plenitude, nossa alegria e nossa paz. Mas nossa coragem ainda *está* lá dentro de nós. Nossa clareza ainda *está* lá dentro de nós. Nossa plenitude ainda *está* lá dentro de nós. Nossa alegria ainda *está* lá dentro de nós. Nossa paz ainda *está* lá dentro de nós. Em momentos difíceis, sempre temos acesso aos recursos em nosso coração.

Há uma qualidade da paz que eu gostaria muito de anunciar: ela permite que você descanse dentro de você. Quando o mundo exterior o levar aos seus limites, saiba que você sempre pode se conectar com algo imutável e ancorador aí dentro. Quando estiver esgotado pelas batalhas da vida, saiba que pode descansar aí dentro. Como meu pai dizia sobre a sensação de mergulhar dentro de si e sentir seu eu: é como dormir sem dormir. Quando precisamos, podemos nos afastar do ruído e mergulhar nessa sensação de paz interior que nos alimenta.

GRANDES EXPECTATIVAS

Uma forma de nos ajudarmos a passar por momentos difíceis — por qualquer momento, na verdade, bom ou ruim — é notar como as expectativas moldam nossa experiência. Todo dia ponho expectativas em meu despertador. Tenho expectativas, quando pego um saleiro, de que haverá sal nele. Não há mal nenhum em criar expectativas, desde que entendamos que elas nem sempre condizem com a realidade. Como disse o boxeador Mike Tyson, sem meias palavras: “Todo mundo tem um plano até levar um murro na boca”.

É preciso coragem para aceitar a vida como ela é, em vez de se deixar distrair pelo medo ou pela fantasia. A clareza sobre o que *é* pode nos poupar de muitas mágoas. Ou, nas palavras de Sêneca, “Sofremos mais na imaginação do que na realidade”.

O que acontece quando você se deixa levar pelas expectativas? Bom, é provável que consiga superar a decepção de um saleiro vazio. Conheço algumas pessoas que teriam um surto se os eletroeletrônicos parassem de funcionar, mas sobreviveriam. Os verdadeiros problemas começam com os outros e as expectativas que projetamos neles. Há uma quantidade imensa de raiva e tristeza gerada por desejos não realizados. Os relacionamentos caem por terra. Pode ser um desastre.

Era uma vez um jovem fazendeiro que toda semana precisava transportar com as mãos seus sacos pesados de hortaliças do mercado. Era um trabalho árduo, e a quantidade que ele conseguia carregar sozinho era limitada, por isso ele economizou muito para comprar um burro. Sua esposa discordava. Ela dizia que eles precisavam de uma vaca, porque a vaca daria leite e manteiga. Compraram então uma jovem vaca. O sofrimento do jovem por ter que carregar sacos pesados até o mercado não diminuiu, mas ele continuou trabalhando duro até terem dinheiro suficiente para comprar um burro. O burro mudou sua vida. O problema era que havia pouco espaço no quintal e não demorou para a vaca crescer, e o burro estava se sentindo infeliz. Corria, inclusive, o risco de ser esmagado.

O jovem ficou frustrado com aquela situação e rezou a Deus: “Senhor, isso não pode continuar assim: por favor, pode matar a vaca? Assim meu burro terá o espaço de que precisa”. Na manhã seguinte, ele acorda e descobre que o burro morreu. “Ah, Deus”, ele diz, “pensei que a esta altura o Senhor soubesse a diferença entre uma vaca e um burro.”

Expectativas!

Pense em algumas das cerimônias de casamento a que você foi ou de que ouviu falar. Assim que percebe que os noivos ou

os familiares estão querendo o "casamento perfeito", você sabe que vai dar problema. A primeira coisa que um amigo ou organizador de casamentos vai dizer é: "Nada nunca acontece exatamente como o planejado".

Claro, é ótimo criar expectativas em áreas importantes da vida — relacionamentos, casa, trabalho, casamento —, mas não devemos nos fixar nelas. A decepção tira a magia do momento. Perdemos uma parte grande demais da vida lamentando que o agora não chegou perto do nosso ideal. Então de quem é a culpa quando isso acontece: da realidade ou da nossa imaginação? Se formos rígidos em nossa perspectiva, sentimos ainda mais o impacto de acontecimentos inesperados e decepções. Nos tornamos mais fortes quando aprendemos a nos virar com o que *existe*. Pense na maneira como uma árvore balança com o vento. Pense na maneira como um pássaro voa em uma tempestade. Pense na maneira como o peixe se move com a maré.

Quem cria nossas expectativas? Nós! Somos nós que criamos nossas expectativas. Somos nós que aceitamos as expectativas dos outros. Às vezes uma expectativa é alcançada, às vezes não. A questão é: os outros podem depositar expectativas em nós, mas não precisamos criar expectativas próprias. Quando nos sentimos decepcionados, muitas vezes nos decepcionamos conosco. E isso me parece um desperdício de nosso tempo precioso.

POR QUE VOCÊ NÃO SE PARECE COM VOCÊ?

É preciso esforço para se afastar dos próprios pensamentos e ver o quanto você está fixado em um resultado em particular. É como uma pessoa teimosa que se perde: ela prefere acreditar em sua interpretação do mapa em vez de acreditar no mundo

que vê ao seu redor, até ser obrigada a reconhecer que algo deu muito errado. E então põe a culpa no mapa. Somos pegos na armadilha de seguir nossa mente, mesmo quando nosso coração está nos dizendo que alguma coisa não está certa.

Uma vez cheguei a uma grande palestra, e alguns dos organizadores estavam esperando perto da porta para me guiar. Eles tinham me visto discursar muitas vezes antes, e fiquei grato por quererem me receber dessa forma.

Naquele dia, eu não estava usando terno nem gravata, o que era raro quando participava de algum evento. Foi uma viagem longa, então devo ter decidido me vestir de maneira confortável. Quando estacionei o carro, o grupo de recepção ficou parado olhando para nós. Eles não saíram do lugar. Então abri a porta. "Não, não, não!", eles gritaram. "Tire o carro! Tire o carro! Estamos esperando uma pessoa que vai chegar a qualquer momento! Tire o carro!"

Eles estavam olhando bem na minha cara, mas percebi que esperavam um terno e uma gravata. Tirando isso, o resto de mim não se encaixava na *expectativa* deles. Foi quando um deles se deu conta da realidade e ficou constrangido. "Ah! Mil desculpas, não percebemos que era você!" Os outros ficaram me olhando como se dissessem: "Por que você não se parece com você?".

UM PROBLEMA ANTIQUÍSSIMO

"Aquele que tem uma natureza calma e feliz dificilmente sentirá a pressão da idade, mas, para quem tem uma disposição oposta, juventude e velhice são igualmente um fardo." Assim declarou o filósofo Platão (que viveu até os oitenta e poucos, aliás). Quanto mais envelheço, mais entendo essas palavras.

Envelhecer é algo complexo, e pode ser um forte teste de caráter.

Nosso ego sem dúvida sofre um duro golpe. Mas grande parte do que toma nossa mente sobre o assunto é ruído provocado pelo medo. “Não posso fazer isso, tenho sessenta anos!” Certo, então talvez você não consiga correr uma maratona — ou talvez seu tempo de maratona supere as cinco horas. Seja como for, grande coisa!

Qualquer que seja sua idade, há muitas coisas que você não pode mais fazer, algumas que você não consegue fazer tão bem e muitas que você *pode* fazer. Aceite o que é e esqueça o que não pode ser. Grande parte de envelhecer está na nossa mente. Na juventude, amamos a vida e não ligamos para a morte. É quando temos medo de viver e de morrer que envelhecemos.

CAIA NA REAL

Você estava preparando o jantar, saiu para fazer alguma coisa e agora tudo queimou. Era a única comida que tinha em casa e está muito tarde para fazer compras. Tenho certeza de que você já passou por isso ou por uma situação parecida. Exatamente quando você está pensando no que aconteceu, alguém intervém: “Positividade sempre!”.

A verdade é a seguinte: não estou me sentindo positivo — não há nada para comer! O que preciso ser é realista, não positivo. O que me traz ao seguinte argumento: minhas mensagens sobre o consolo da paz interior e a necessidade de aproveitar o dia não são simples conselhos de “positividade sempre!”. Não estou dizendo isso para embelezar qualquer situação ruim com um otimismo sorridente. Em vez disso, podemos apreciar e aproveitar mais a vida se virmos o mundo e nos entendermos com clareza. Os momentos difíceis pelos

quais você passa são reais, mas a alegria dentro de você também é real. Os momentos difíceis pelos quais você passa são reais, mas a paz dentro de você também é real. Viver de maneira consciente significa ser o mais realista possível sobre qualquer situação — no mundo ao seu redor *e* no mundo dentro de você. Sinta a decepção, sinta a tristeza, sinta a raiva, sinta a solidão, sinta a depressão: reconheça a dor, mas saiba também que você sempre pode escolher se conectar com a paz interior.

Um grande provérbio chinês diz: "Não culpe Deus por ter criado o tigre; agradeça por não ter dado asas a ele". Imagine o caos que um tigre alado poderia causar! Felizmente, não temos que lidar com essas criaturas imaginárias, e também não temos que lidar com situações imaginárias. Aprendi que a vida fica mais fácil se nos concentrarmos em lidar com o que *existe*. A realidade é o melhor lugar para viver.

Ser realista pode nos ajudar a nos preparar para o que acontecerá em nossa vida. Se você estiver passando por um bom momento, saiba que momentos ruins virão — mais cedo ou mais tarde. Não precisa se preocupar, apenas saber. Se estiver passando por um momento ruim, saiba que bons momentos virão mais cedo ou mais tarde. Não precisa projetar a mente para todos os cenários futuros possíveis; basta saber que a mudança está acontecendo e sentir sua resiliência.

Como parte de sermos realistas, podemos saber que — mesmo nas piores tempestades da vida — há um lugar que é muito calmo, e esse lugar está dentro de nós. É isto que sei: posso estar num lugar dentro de mim tanto em momentos maravilhosos como em momentos terríveis. Nem sempre consigo escapar das tempestades da vida ou atravessá-las, mas posso ir a um lugar de calma dentro de mim.

Por isso, tenho um estado de espírito positivo mas sou realista. Quando piloto um avião, *sempre* levo combustível a mais. Quando você está aprendendo a pilotar, ouve o seguinte conselho: "Três coisas são inúteis em uma emergência: a pista de decolagem atrás de você, o céu sobre você e o combustível na bomba". Se você passou por quase toda a pista de decolagem e ainda não decolou, toda essa pista atrás de você não terá servido para nada. Se perdeu potência e está descendo para um pouso de emergência, é a quantidade de ar abaixo de você que é crucial, não o céu acima. E o combustível parado na bomba do aeroporto não adianta nada se você está no ar. Isso é ser realista.

TORNANDO-SE O PILOTO DE SUA VIDA

Ouvi uma história quando estava na Flórida aprendendo a pilotar helicópteros que sempre me faz rir. É um bom lembrete de como às vezes podemos ser os criadores de nossos próprios problemas, nossos próprios momentos difíceis. Eu deveria começar dizendo que pilotos tendem a contar altas histórias ou capricham nos detalhes. Esta é baseada em acontecimentos reais, mas deve haver certo exagero em algumas partes.

Um rapaz tinha um daqueles pequenos aviões em que precisava girar o propulsor à mão para dar partida. Um dia, ele fez isso e nada aconteceu. Não havia potência e o propulsor não se moveu. Então ele entrou na cabine de piloto e aumentou o empuxo, o que pôs mais potência no motor — exatamente como quando você está tentando dar partida em um carro velho. Tentou de novo, mas também sem resultado. Acrescentou mais empuxo. E depois mais.

Finalmente, o piloto girou o propulsor com força e o motor ganhou vida, mas ele tinha colocado tanto empuxo que a potência do avião começou a subir demais. Agora a máquina queria se mover, o que era bom, mas ele estava fora da cabine, o que era muito ruim! O homem tinha posto um grande calço na frente de *uma* das rodas, então o avião não mudaria de posição, mas a outra roda não queria ficar parada e começou a se movimentar. Portanto, uma roda estava parada e a outra estava livre, o que significava que o avião começou a rodar em um círculo. Então foi ganhando velocidade.

Nesse momento, o piloto tentou segurar um suporte em uma asa, mas isso fez com que a outra roda saltasse sobre o calço. Agora não havia nada que impedisse o avião de atravessar a pista de decolagem além dele agarrado à aeronave. Ele não poderia se segurar para sempre, até porque estava tonto de tanto rodar. Quando finalmente soltou, o avião se endireitou, seguiu pela pista ganhando velocidade, passou por uma inclinação e então decolou — sem piloto dentro.

Nas imediações, havia alguns pilotos treinando em helicópteros que viram o que aconteceu, então começaram a perseguir o avião. Imagine essa cena sobrevoando você — uma perseguição aérea. O avião vazio voava tranquilamente, alheio a todo o resto, fazendo o que foi feito para fazer. Ele voou por cerca de uma hora e 45 minutos até fazer um suavíssimo pouso de emergência em campo aberto. Os pilotos de helicóptero ficaram impressionados com a leveza com que o avião planou.

O motivo por que essa história me vem à mente é que às vezes é o *piloto* quem bate o avião. Eles entram na cabine e pensam: "Certo, tenho que fazer *isso*, e tenho que fazer *aquilo*, e tenho que fazer *aquilo outro*", e suas atitudes causam os problemas. Sozinho, o avião da história cumpriu seu serviço

maravilhosamente bem enquanto estava no ar, sem ninguém. Quando está pilotando, você precisa dar ao avião uma orientação que seja produtiva e realista, deixando que ele faça o que foi feito para fazer e mais nada. Na vida, também é assim. Se vivermos pensando: "Bom, devo fazer com que minha vida faça *isso* por mim, e *aquilo*, e *aquilo outro*", podemos acabar caindo. A vida tem uma simplicidade linda se deixarmos que ela faça o que foi feita para fazer.

Quando as coisas dão errado, nossa tendência é culpar os outros, o azar ou o carma. Às vezes, porém, tudo se resume a como nos portamos. Temos clareza? Temos planos realistas? Estamos nos adaptando a condições inesperadas? Estamos tentando fazer nossa vida funcionar de uma maneira que não tem como funcionar, em vez de permitir que faça o que ela faz de melhor? Pela minha experiência, queremos tentar encontrar o equilíbrio entre controlar nossa vida e deixar que ela floresça — entre guiar o avião e deixar que ele voe.

ENCONTRE SUA CHAMA

Existe um provérbio que diz: "É melhor acender uma vela do que amaldiçoar a escuridão". Você pode passar a noite toda deitado na cama e maldizer a escuridão, mas isso não vai trazer a luz. Podemos nos sentar na floresta escura de nossos problemas e choramingar — e sei que os problemas podem ser opressivos às vezes —, mas em algum momento temos que dizer: "Basta".

Nessas situações, precisamos criar coragem, riscar um fósforo e acender aquela vela. Então podemos usar a chama dessa vela para acender outra vela. Adivinha? A luz da primeira vela não se apaga: temos o dobro de luz. E podemos continuar assim até iluminarmos nossa vida de novo. Mas é necessária

uma vela acesa para iluminar outras velas, portanto sempre precisamos encontrar a chama dentro de nós.

E o que é a luz? É a consciência: a única luz verdadeira que pode nos guiar na vida. Mesmo nos momentos mais difíceis.

Minha perspectiva sobre os momentos difíceis não é nova, mas a mensagem é tão relevante hoje como imagino que tenha sido nos tempos de Platão, ou quando o poeta Kabir escreveu no século xv, ou milhares de anos antes deles. Meu recado é simples: o mundo pode ser um lugar difícil, mas as pessoas nascem boas, e a paz pode ser encontrada em todos. A morte leva os que amamos e os transforma em algo que ainda conseguimos sentir e honrar. É preciso coragem para enfrentar a realidade, mas isso nos liberta para viver a vida como ela realmente é. Devemos controlar nossas expectativas ou elas irão nos controlar. E, tanto nos dias mais difíceis como nos mais agradáveis, sempre temos essa possibilidade de nos conectar dentro de nós com nosso verdadeiro eu — de *escolher* sentir a alegria, a plenitude e a paz em nosso coração.

Isso me lembra um poema de Kabir.

Luz reluzente da lua cintila dentro de nós
Olhos cegos não podem se banhar nela
Dentro de nós estão a lua e o sol
E dentro de nós está o som silencioso
Dentro de nós tocam todos os instrumentos em harmonia
Os ouvidos surdos não escutam sequer uma palavra da canção
Se você se ativer ao "meu"
Não terá êxito em tarefa alguma
Quando não me apego mais ao que é meu
A pessoa que amo vem completar minha tarefa
Com o desejo de ser livre, ganha-se Conhecimento
Mas apenas depois do autoconhecimento se é livre de verdade
Pois, quando as plantas desejam ter frutos, as flores se abrem
Quando o fruto está pronto, a planta não precisa mais das flores
Assim como o cervo almiscarado carrega o almíscar em seu umbigo
O cervo em busca do aroma não o busca dentro de si, mas na grama

Todos os instrumentos dentro de você estão tocando em harmonia. Escute a paz aí dentro e talvez assim você consiga se ouvir.

8. Liberte-se pelo perdão

Imagine um mundo onde todos vivem em paz. Imagine o que brotaria da paz mundial — as lindas flores da bondade. Imagine um mundo onde a sociedade usasse seus talentos, recursos e energia para o bem de todos. Onde os muitíssimos bilhões de dólares atualmente gastos em defesa fossem usados para atacar doenças em vez de atacar uns aos outros. Onde comunidades e famílias não fossem despedaçadas pela violência e pelo crime, mas unidas, fortes, compreensivas e amorosas. Onde a casa de todos fosse segura, confortável e acolhedora. Onde novas tecnologias fossem desenvolvidas para servir a humanidade, para nos ajudar a prosperar. Onde houvesse comida e água para todos, e tivéssemos o maior prazer em compartilhar o que temos com amigos, vizinhos e desconhecidos. Onde fronteiras não fossem mais do que linhas em mapas antigos. Onde criaturas de todos os tamanhos e formas tivessem espaço para se desenvolver. Onde a Natureza fosse amada e respeitada. Onde nossas vilas e cidades transbordassem de gratidão e generosidade.

Imagine esse mundo.

Em vez de enfrentar o cano da arma da destruição, poderíamos viver assim — em paz. Todos. Juntos.

"Sim!", dizemos. "É isso que queremos!" Mas esse mundo ideal só aconteceria se, antes, entendêssemos de verdade o que

é a paz. Pouquíssimos entendem. Sabemos muito sobre a guerra mas quase nada sobre a paz.

Podemos ter muitas ideias sobre paz, mas em geral elas são pouco mais do que sonhos utópicos. E o que significa a palavra "utopia"? Em grego, *ou* significa "não" e *topos* significa "lugar" — portanto, juntos: "não lugar". Estamos sonhando com um lugar que nunca pode existir a menos que comecemos a procurar por ele de maneira diferente. A paz é encontrada dentro de você. Começa dentro do *seu* eu e dentro do *meu* eu.

Só podemos começar a saber o que é a paz quando sentimos a paz interior em primeira mão, daí a importância do autoconhecimento. Quando entendemos a paz dentro de nós, e estamos em contato com essa paz, *aí sim* conseguimos entender o que é a paz entre as pessoas. *Aí sim* conseguimos escolher ser verdadeiramente pacíficos na maneira como agimos. *Aí sim* a paz mundial que estamos buscando tem a chance de se tornar realidade em vez de existir na forma de uma "utopia" abstrata.

APENAS UMA SEMENTE

Acredito que conversas sobre paz podem produzir todo tipo de "se", "mas" e "talvez" em relação aos "outros". Perguntamos: se os outros não querem viver em paz, como podemos tornar possível a paz mundial? A paz pessoal parece ótima, mas como todos os outros na sociedade vão seguir nosso exemplo? Talvez os outros sejam o problema, não a solução?

Nosso foco nos "outros" nos distrai de olhar dentro de nós. De fato, inspirar bilhões de indivíduos a aceitar a paz é uma tarefa enorme, mas existe uma boa forma de começar: uma pessoa de cada vez. E quem é a pessoa com que precisamos começar? Nós mesmos!

Imagine você e eu em um campo vasto, com mais e mais campos se estendendo até o horizonte. Eu digo: “Quero que você crie uma floresta nesse campo e em todos os campos ao redor”. Você diz: “Está bem, parece uma ótima ideia!”. Mas como você vai começar?

Parece um desafio imenso e complicado — praticamente impossível —, mas na verdade é muito simples se você entender a natureza de uma árvore. Cada árvore tem o potencial de se multiplicar. Tudo de que você precisa para começar é terra saudável e a semente certa, porque uma árvore pode propagar uma floresta. Não é preciso plantar 10 mil árvores uma a uma. Não é preciso água, equipamento pesado, especialistas nem nada parecido. Nada disso é necessário se você tiver terra fértil e uma semente. Apenas uma semente.

APRENDENDO A ESCOLHER

Existem momentos em que é legítimo brigarmos, ou mesmo irmos à guerra? Talvez. Cabe a cada um de nós escolher guerra ou paz para nós, de acordo com o que sentimos em nosso coração. Temos guerra e paz dentro de nós, e existe clareza e confusão em nós também. Só podemos fazer a escolha certa quando nos entendemos.

Em uma parte muito conhecida do grande épico sânscrito *Mahabharata*, o deus Krishna acompanha Arjun, um guerreiro, até o campo de batalha. O que acontece em seguida diz algo sobre o significado da paz e da guerra, em parte porque nosso herói, Arjun, toma uma decisão surpreendente.

Uma grande batalha está prestes a começar, e Arjun diz que não quer lutar. Olha para as fileiras de soldados ao redor e vê uma longa linha de familiares, amigos, professores, camaradas.

Ele não tem vontade de usar o arco contra aqueles que ele ama e conhece. Seus motivos parecem nobres e altruísticos.

Você pode pensar que Krishna ficaria feliz com isso. Nem tanto. Por quê? Porque Arjun não tem autoconhecimento. O guerreiro não entendeu os muitos fatores que devem moldar sua decisão. Seus sentimentos são utópicos, e ele não enxerga o quadro geral. Seus sentimentos não estão conectados com a realidade de sua situação. Em outras palavras, ele não se conhece de verdade.

Krishna conversa com Arjun, explicando a história por trás da batalha e ajudando-o a entender seu lugar no mundo, incluindo seu dever como guerreiro de fazer parte de uma guerra justa. Aos poucos, Arjun vai entendendo sua posição, então percebe que agora é completamente livre para decidir por conta própria. O importante é fazer a escolha certa, e isso começa por saber que você *tem* uma escolha.

Digamos que você esteja na prisão e há muitos anos olhe pela janela da cela, planejando sua fuga. Há um muro alto muito perto de você, e ele é tudo que você vê. Ele domina sua visão, mal deixando alguma luz entrar em sua cela. Você acha que esse é o único muro que o separa da liberdade, mas um pouco atrás desse muro há outro. O segundo muro é ainda mais alto do que o primeiro, mas o muro mais próximo da sua cela bloqueia sua visão desse segundo muro. Depois desse segundo muro há um muro ainda mais alto, mas você também não consegue ver esse terceiro muro por causa do primeiro.

Há semanas, você vem reunindo em segredo todos os equipamentos necessários para escalar o primeiro muro. Você mede suas cordas com cuidado mais uma vez e chega à conclusão de que tem o suficiente para escalar. Mas, no alto do primeiro muro, depara com o segundo muro, e suas cordas

não são suficientes para chegar ao alto dele. Você interpretou mal a situação.

Sem ver o quadro geral, não temos como tomar a decisão certa. Sem autoconhecimento, não temos como nos conectar com a paz em nosso coração. Sem estarmos conectados com a paz em nosso coração, podemos escolher lutar pelos motivos errados. E, sem estarmos conectados com a paz em nosso coração, podemos escolher não lutar pelos motivos errados. Da paz interior vem a clareza de escolher. Em vez de sonhar com utopias, precisamos ver a realidade com clareza e fazer nossa escolha.

OUTRO SALTO GIGANTE

Então a paz mundial é *mesmo* possível? Os humanos são realmente capazes de viver juntos em harmonia? Muitas pessoas acham que não. A negatividade que você vai encontrar sobre esse tema pode ser bastante desanimadora. Sêneca disse: "Não é porque as coisas são difíceis que não ousamos nos arriscar; é porque não ousamos nos arriscar que elas são difíceis". Ousamos dar uma oportunidade para a paz?

Gostaria de levá-lo de volta a algo que aconteceu há um certo tempo. Durou doze segundos e atravessou apenas 37 metros, mas mudou o mundo. Estou falando do primeiro voo motorizado. Sem dúvida, muitos haviam olhado para o plano ousado dos irmãos Wright e dito: "Isso não vai dar certo". Ou: "Vocês são ingênuos". Ou: "Se Deus quisesse que voássemos, teria nos dado asas". Mas aqueles dois homens, que começaram a carreira consertando bicicletas, tinham grande imaginação. E não entendiam a palavra "não". O nome disso é persistência. Precisamos de mais persistência e ousadia quando o assunto é paz.

Existe outro exemplo de voo que costumo dar às pessoas que dizem que a paz é impossível: fomos à Lua. Essa missão — esse salto gigante da imaginação para a realidade — só aconteceu por causa de pessoas que declararam "Não dá para fazer isso" ou de gente que disse "Vamos tentar"? Ouça a ambição nas palavras do presidente John F. Kennedy em 1962:

> Escolhemos ir à Lua. Escolhemos ir à Lua nesta década e fazer outras coisas não porque sejam fáceis, mas porque são difíceis, porque esse objetivo servirá para organizar e mensurar o melhor de nossas energias e habilidades, porque é um desafio que estamos dispostos a aceitar, que não iremos adiar e que pretendemos vencer.

Talvez tenhamos que desaprender parte da negatividade que trouxemos a bordo desde aquelas primeiras aventuras lunares. Fazer da paz uma realidade aqui na Terra definitivamente seria nossa maior realização coletiva, então que tal fortalecer nossa determinação? E se seguirmos o exemplo de Kennedy e dissermos:

> Escolhemos atingir a paz entre as pessoas. Escolhemos fazer isso nesta década não porque seja fácil, mas porque é difícil, porque esse objetivo servirá para organizar e mensurar o melhor das nossas energias e habilidades, porque é um desafio que estamos dispostos a aceitar, que não iremos adiar e que pretendemos vencer. Porque a paz é possível quando cada um de nós começa por si mesmo.

A MALDIÇÃO DA VINGANÇA

Os conflitos acontecem quando perdemos o respeito uns pelos outros. Na ausência de respeito, nossos princípios e regras se tornam mais importantes do que as pessoas. A cabeça toma conta do coração, e então começamos a projetar conceitos naqueles que enfrentamos. Propagandistas de guerra sabem há séculos que vale a pena desumanizar o outro lado. Se você transformar seus opositores em monstros, fica mais fácil

que pessoas decentes os odeiem. Uma sociedade dá um passo na jornada rumo à paz quando reconhece seu inimigo como um ser humano, e isso começa com uma pessoa de cada vez.

Isso me traz ao tema da vingança, de "fui injustiçado, devo dar o troco". Esse sentimento pode parecer profundamente justo, entranhado de certeza. Mais do que isso: pode parecer que você precisa se vingar para se proteger. Mas isso faz alguma coisa além de criar medo, ódio e um desejo de vingança contra os outros?

A narrativa do *Mahabharata* é guiada pela Guerra de Kurukshetra, um conflito que surgiu a partir de uma disputa entre dois grupos de primos — os Káuravas e os Pândavas —, ambos os quais se achavam os legítimos herdeiros do antigo reino indiano de Kuru. Alguns acreditam que a guerra levou ao princípio da Cáli Iuga, uma das quatro iugas, ou eras — na mitologia indiana, um tempo em que a discórdia, a disputa e o conflito dominam.

Existe uma história sobre vingança no *Mahabharata* que nunca saiu da minha cabeça. Ela mostra o que acontece quando perdemos a clareza sobre quem somos, sobretudo aquela conexão com a paz em nosso coração. Trata também da importância de escolher bem. Assim como Krishna e Arjun no campo de batalha, a versão original é uma narrativa longa e complexa — e grande parte está aberta a interpretação e variações —, então vou resumir da maneira mais simples possível.

Algum tempo depois da guerra, um nobre chamado Parikshit se torna rei. Ele é considerado um ótimo governante, e o povo é abençoado com paz e prosperidade. Um dia, ele sai em seu cavalo e encontra Cáli Iuga, que assumiu a forma de uma pessoa (isso é normal no *Mahabharata*, que é cheio de personificações e metáforas).

Cáli Iuga para na frente de Parikshit e diz: “Sou Cáli Iuga e quero me espalhar pelo seu reino — meu tempo chegou”. Parikshit retruca: “Não vou permitir que faça isso porque sei quem e o que você é. Você é o que deixará as pessoas confusas, que as fará lutar entre si, e elas vão se esquecer de suas responsabilidades”.

Cáli Iuga percebe que tem um grande desafio. “Como é possível que eu esteja em todos os lugares menos no reino *dele*?”, pensa, mas também sabe que Parikshit é um governante poderoso e não se atreve a desafiá-lo diretamente. Ele considera a situação por um momento, então diz: “Escute, estou lhe pedindo abrigo”.

Bom, sempre é dever do rei oferecer abrigo quando lhe pedem, portanto agora é a vez de Parikshit pensar rápido. “Há algum lugar em que eu possa acomodá-lo onde ele não prejudique meu reino?”, ele se pergunta. “Como posso mantê-lo por perto de modo que eu sempre fique de olho nele?” Então Parikshit diz as palavras fatídicas: “Tudo bem, pode se abrigar na minha mente”.

Cáli Iuga fica radiante porque sabe que, de lá, pode ocupar todo o reino.

Alguns dias se passam e Parikshit decide partir em uma caçada. Em certo momento, sente sede; vê um *ashram* e entra em busca de água. Lá encontra um *rishi* (um homem sábio) chamado Shamika, que está em meditação profunda. Parikshit diz a ele: “Dê-me um pouco d’água, *rishi*”. Mas Shamika não o escuta. Então o rei diz: “Por favor, *rishi*, peço-lhe humildemente um pouco d’água”. E Shamika ainda assim não responde.

Nesse momento, Parikshit fica furioso, o que é algo muito raro. Na verdade, ele fica mais do que apenas furioso: sente-se menosprezado. Ele vê uma cobra morta ali perto e coloca o

animal impuro em volta do pescoço do *rishi* — um insulto terrível.

Um dos discípulos do *rishi* vê tudo isso acontecer e amaldiçoa o rei, dizendo que ele encontrará a morte pela cobra Takshak em sete dias. Parikshit percebe seu erro e pede desculpas a Shamika, mas não há nada que ele possa fazer para reverter a maldição.

Uma torre é construída rapidamente para proteger o rei, e ele prepara seus soldados para matar qualquer cobra que se aproxime. No sétimo dia, Parikshit pensa que talvez a maldição não se realize. Pouco depois do crepúsculo, sente fome e pega uma fruta. Ao fazer isso, um verme aparece. Ele brinca dizendo que, se fosse uma cobra, deixaria que ela o mordesse. Então Takshak deixa de ser um verme e assume seu corpo de cobra, e cumpre a maldição.

Janmijay, filho de Parikshit, fica indignado. Ele está tão furioso que deseja destruir todas as cobras do reino. Organiza um enorme Sapt Satra, ou sacrifício de cobras, e seus homens queimam todas as serpentes que conseguem encontrar. E assim o ciclo de vingança continua.

Na história, Parikshit, o discípulo de Shamika e Janmijay sentem que foram vítimas de injustiças. Dessa sensação vem uma raiva que queima tudo em seu caminho, incluindo sua própria noção de identidade. Janmijay por fim é persuadido a parar o sacrifício por outro *rishi*, Astik. “As cobras que ainda estão vivas são virtuosas (tirando Takshak, claro) e não merecem ser destruídas”, diz Astik. “Sua glória aumentará se poupar a vida delas.” Janmijay interrompe a queima.

Vou deixar para você a tarefa de descobrir mais sobre a história de Cáli Iuga, se tiver interesse, senão vou acabar resumindo o *Mahabharata* inteiro! A questão é que Cáli Iuga veio e a clareza se foi. O que assume o lugar dela, então? Raiva,

dor, medo, vingança — vezes e mais vezes. Esse ciclo de horror não gera nada além de tristeza. Você pode exigir olho por olho, mas — como Gandhi teria dito — isso apenas deixaria o mundo todo cego.

UMA PERSPECTIVA DIFERENTE SOBRE PERDÃO

O caminho que vai da fúria ao perdão pode ser íngreme e difícil, ainda mais quando um grande mal foi causado a você e àqueles que você ama. Uma reviravolta acontece se conseguirmos ver o perdão não como uma aceitação submissa, mas como uma forma corajosa de nos libertar da dor.

Alguns atos são tão terríveis, tão prejudiciais, tão cruéis e tão odiosos que não podem ser aceitos. *Devem* ser respondidos com justiça. Perdão significa cortar o laço com a ação histórica para que ela não impeça nosso avanço. Perdão não liberta o perpetrador da responsabilidade; nos liberta do perpetrador.

Conheci muitos sobreviventes de conflitos, e algumas de suas histórias me levaram às lágrimas. Conheço os filhos de pessoas mortas em guerras que cresceram com a vingança em seu coração. Os sentimentos que trazemos desses acontecimentos traumáticos nunca são fáceis de deixar para trás, mas damos nossos primeiros passos para sair do vitimismo quando escolhemos agir por conta própria. É muito impressionante quando uma pessoa que busca vingança encontra a força interior para superar seu medo e sua fúria. Fico maravilhado com a determinação das pessoas de viver bem hoje apesar do que lhes aconteceu no passado. E aí está um ponto importante: elas sofreram, mas não quiseram viver o resto da vida sentindo-se vítimas.

NA ÁFRICA DO SUL

Visitei a África do Sul pela primeira vez em 1972, aos catorze anos. Fui discursar em eventos e fiquei horrorizado com o que vi e vivenciei. Aquilo fez com que eu me lembrasse do sistema terrível de castas da Índia, que eu odiava. Na época, Nelson Mandela estava na cadeia por suas tentativas de derrubar o regime.

O apartheid era completamente brutal. Em certa ocasião, o governo sul-africano me disse: "Você não pode fazer um evento misto. Pessoas de raças diferentes têm que ser mantidas segregadas". E eu respondi: "Desculpe, mas não vou fazer isso. Quem quiser pode vir aos meus eventos. Falo com seres humanos. Não com suas raças. Não com suas religiões".

Virei persona non grata. Os funcionários do governo não queriam prender aquele jovem palestrante convidado e provocar um escândalo internacional, mas me seguiram e monitoraram o tempo todo. Acho que quebrei praticamente todas as regras em relação aos lugares aonde fui, como viajei, com quem interagi e o que disse. O medo e a raiva deles eram impressionantes.

Havia uma variedade maravilhosa de humanos nos meus eventos — as mais diversas formas, tamanhos e cores de pessoas que se podem imaginar —, mas todos tinham a mesma busca: sentir a paz dentro de si e levar uma vida plena. Essa possibilidade maravilhosa estava sendo nutrida bem diante da segregação e da violência. Era contrária a todas as regras existentes e me mostrou como a paz dentro de nós é mais forte do que os jogos mentais em que as pessoas se envolvem às vezes — jogos esses com consequências devastadoras.

Recentemente, realizei eventos em Soweto, um lugar onde as pessoas foram machucadas de uma forma que você não imaginaria. Muitos palestrantes convidados falam sobre perdão, mas costumo ser o único a dizer que o perdão é antes de tudo

para você, e não *para eles*, os perpetradores. Digo o seguinte: as pessoas podem cometer atos tão abomináveis que você provavelmente não consegue perdoá-las, mas há uma coisa que é possível fazer por você mesmo: cortar as amarras da dor. Ao fazer isso, você garante que o que aconteceu ontem não domine mais sua vida hoje.

Uma vez, na África do Sul, eu estava discursando em um evento, e uma mulher na cadeia tinha me enviado uma pergunta: "Fiz algo na vida pelo que não consigo me perdoar. Matei dois dos meus filhos e quase me matei por causa do abuso que estava sofrendo. Quero sentir a paz de que você fala. Mas acho que perdi a capacidade de senti-la. Existe alguma chance para mim?".

Olhei para a plateia. Percebi que todos ali estavam muito mais próximos daqueles acontecimentos terríveis do que eu. Perguntei a eles: "Bom, vocês acham que existe alguma chance para essa pessoa?".

Foi muito surpreendente, mas todos — com *uma* só voz — disseram: "Sim!". Essa foi sua resposta — há esperança para ela. Aquele momento vai ficar comigo para sempre. Ele me mostrou, em alto e bom som, que há esperança *sim* para a humanidade.

DEVER E RESPONSABILIDADE

Na história do *Mahabharata* que contei, Janmijay foi questionado por Astik e respondeu que estava cumprindo seu dever, seu darma. Algumas pessoas sentem uma forte obrigação *moral* de lutar — pelo país, pela religião, pela comunidade, pela família. Não vou tentar definir que dever você tem para com os outros; quero apenas lembrar que você também tem um dever para com você. E seu dever com você mesmo é entender

você antes de agir, e sentir a paz em *você* antes de decidir lutar ou não. Sua mente pode ser convencida a aceitar a justificativa pela guerra, mas e seu coração?

Alguns anos atrás, a Fundação Prem Rawat levou seu Programa de Educação para a Paz (PEP) ao Sri Lanka, um país que sofreu uma guerra civil terrível. Usado inicialmente para auxiliar detentos, o PEP fornece apoio a uma grande variedade de pessoas que querem se reintegrar à sociedade ajudando-as a entender e se reconectar com sua sensação de paz interior. No Sri Lanka, trabalhamos para ajudar ex-combatentes a se reconectar consigo mesmos, e isso teve forte impacto. Um ex-membro do Tigre Tamil me disse: "Se eu conhecesse essa mensagem no começo da vida, nunca teria ido à guerra". O PEP hoje está presente em mais de cem países e é oferecido a pessoas em comunidades que estiveram envolvidas em conflitos.

Na Colômbia, nossas equipes trabalharam com ex-combatentes das Farc. Muitos lutavam desde crianças e não conheceram outra vida além dessa. Durante décadas, houve exércitos particulares em todo o país e eles estiveram envolvidos em violências e crimes terríveis, em cujo caos as drogas representaram um grande papel. Tendo concluído o PEP, um ex-combatente me disse: "Se um guerrilheiro consegue aceitar essa mensagem em seu coração, imagine o que você pode fazer pelo resto do mundo".

CONFLITOS COTIDIANOS

Falar sobre guerra pode parecer um tanto abstrato para aqueles que não passaram por ela. Mas a mesmíssima dinâmica se desenrola no dia a dia, só que em escala menor. Pegue um exemplo comum de conflito leve. Você está dirigindo seu

carro; alguém corta na sua frente e não se desculpa. Você fica indignado. A raiva corre em suas veias. Você buzina e persegue a pessoa até o próximo semáforo. O que aconteceu? Você está se deixando controlar pelo seu sentimento. Aonde esses dez segundos vão levar você? Ao paraíso? Ou só alguns metros à frente na rodovia? Se vocês dois estiverem competindo por algo que, no fundo, não tem importância, quem está perdendo a razão — você ou a outra pessoa? *Os dois!*

Podemos tentar outra estratégia. Se virmos alguém tentando entrar na nossa frente, podemos frear e deixar que ela entre. Nós controlamos a situação. Alguém está tentando roubar nossa vaga no estacionamento? Deixe a pessoa pegar. Estamos no controle. Quem sabe ela esteja com uma questão verdadeiramente urgente para resolver. Mesmo se a necessidade dela não for maior do que a nossa, talvez nossa ação plante uma semente de bondade na cabeça dela.

Isso é importante porque vemos que disputas mesquinhas podem se transformar rapidamente em tragédias. Para onde quer que olhemos, as pessoas estão aprisionadas em conflitos, e jovens em regiões pobres costumam ser deixados na linha de frente. Quantas vezes vemos uma notícia sobre mais um jovem morto em uma região perigosa da cidade e tratamos isso como algo normal? Quando isso acontece, devemos parar por um momento e reconhecer que aquela pessoa perdeu a humanidade aos nossos olhos. Ela não é mais uma pessoa para nós, apenas mais uma estatística de crime. Se pararmos de ver as vítimas de violência como seres humanos, a guerra nas cidades só vai piorar.

ESPERANÇA *VERSUS* APATIA

Estou envolvido em muitas iniciativas que tratam da violência juvenil, e um desafio que todas enfrentam é a desesperança que as pessoas sentem. Quem pode deter a violência? Somente todos, juntos. O esforço começa em cada um de nós. A polícia, os políticos, as organizações comunitárias, a população local e os jovens em si — todos precisamos estar envolvidos. Todos somos seres humanos, e todos precisamos encontrar a esperança dentro de nós. Eu e você precisamos encontrar a esperança dentro de nós também.

Se os jovens não veem esperança — de estarem envolvidos na comunidade, de conseguirem um emprego, de viverem em uma boa casa, de terem oportunidades, de serem respeitados e amados —, eles viram as costas para a sociedade. Ainda mais importante: eles viram as costas para si próprios. Se você não sente amor nenhum por você, por que sentiria por outra pessoa, sobretudo se teme que ela possa fazer mal a você? Esses jovens acabam brigando entre si porque estão brigando consigo mesmos.

Dentro deles há um ruído terrível de apatia. Nosso desafio é ajudá-los a ver que existe *sim* algo que podem controlar e sentir e valorizar. Está dentro deles. E, quando eles sentem essa conexão com o sentimento de amor em seu coração, podem desenvolver seu sentimento em relação às pessoas ao seu redor. Assim, a paz interior tem algo de poderoso para oferecer a todos.

QUESTÕES DE FAMÍLIA

É inevitável questionar certas escolhas que os jovens fazem: por que a amizade com estranhos acaba sendo mais importante do que o convívio com a família? Às vezes, parece que a família não tem tempo para os jovens. Todos parecem ter coisas

demais exigindo sua atenção. Em certos casos, os pais entendem que dar responsabilidade aos filhos é deixar que sigam a vida por conta própria. Adivinhem só: desse jeito, eles se sentem sozinhos e procuram amizade em gangues. Os jovens podem se tornar tão desesperados por aceitação nessa família que vão e matam alguém como um teste de iniciação.

Os governos precisam apoiar a família. As empresas precisam apoiar a família. Mas, acima de tudo, *nós* precisamos apoiar a família. E o que podemos fazer para fortalecer a família? Comece pela sua.

UM SORRISO SURPREENDENTE

A prisão é o destino de muitos jovens que se perderam aos próprios olhos e aos olhos da sociedade, assim como o de muitas pessoas mais velhas que não conseguem fugir da transgressão. O PEP foi criado originalmente para ajudar pessoas dentro da prisão a se reconectarem consigo mesmas, descobrirem seus recursos interiores e sentirem a paz pessoal. Ele pode mudar completamente a forma como os detentos entendem quem são, transformando sua experiência dentro e fora dos muros. O programa também se revelou útil para os funcionários das instituições que apoiamos.

Nunca imaginei que entraria em tantas prisões de segurança máxima. Visitar esses lugares é algo que nos faz refletir, e sempre é uma experiência impressionante. Não consigo evitar a sensação de que a prisão na verdade é uma pequena réplica do mundo — um microcosmo. Lá dentro, você encontra todo tipo de gente.

Ao longo da infância, ouvi meu pai falar sobre a conversa entre Krishna e Arjun no campo de batalha. Foi só depois da minha primeira visita a uma prisão que entendi como teria

sido essa conversa. A cacofonia e a sensação de deslocamento lá dentro são diferentes de qualquer outra coisa. Não existe uma atmosfera de paz em nenhuma prisão em que entrei. Mas, quando estive nesses lugares, encontrei muitas vezes o que só posso descrever como a forma mais surpreendente de sorriso: surpreendente porque os detentos estão vivendo em um ambiente desolador — e podem passar muitos anos lá —, mas conseguem expressar uma energia extremamente positiva.

Durante uma visita, percebi o quanto aquelas pessoas perderam em termos de controle quando foram parar lá dentro. No mundo aqui fora, podem ter sofrido todo tipo de pressão, mas, pelo menos, tinham uma casa. Por mais degradado ou atribulado que fosse, havia um lugar para chamar de seu. Atrás das grades, elas perdem isso. Não são donas de nada. A prisão controla o ambiente e o horário delas, os guardas detêm o poder e os outros detentos podem ser motivo de competição e perigo. Sem dúvida é desagradável conviver com muros, grades e cercas, mas ficar trancado com indivíduos que estão levando uma vida inconsciente pode ser incrivelmente difícil. No fundo, por mais terrível que seja o ambiente físico, são as pessoas que tornam a prisão de fato deprimente umas para as outras.

O que posso dizer a alguém nessa situação? Apenas o seguinte: não posso tirar você daqui, mas posso ajudá-lo a se libertar dentro de você. Sou muito direto com os detentos: "Você pode, sim, sentir a paz aqui!". A paz interior não diz respeito ao que você tem ou deixa de ter. Claro, todos preferem a liberdade e um lar confortável à vida em uma cela, mas a paz não está lá fora; está dentro de você.

Quando entendem isso, os detentos percebem que têm, sim, uma escolha: podem escolher se conectar com a paz, o amor e a autoestima dentro deles ou não. Na cadeia, ter uma escolha

pode ser incrivelmente libertador. A escolha é um tipo de poder. Os detentos se sentem isolados e ameaçados; ter a possibilidade de acessar um lugar que oferece alegria, serenidade e clareza é uma tábua de salvação. É uma grande mudança perceber que *existe* um lugar aonde você pode ir em que você é sempre o número um, que é o seu lugar, em que você pode se sentir reconfortado, em que pode ser quem você é de verdade.

Os detentos às vezes falam da maneira como o PEP os conecta com todo o bem interior. Um deles me disse: "Sua mensagem ecoa no meu coração. Estou descobrindo meu poder, meu amor, minha natureza, minha paz, minha alegria, minha arte". Esse sorriso que os detentos abrem para mim mostra que agora eles entendem o que o autoconhecimento pode oferecer — que estão escolhendo a paz.

O QUE VOCÊ PODE MUDAR?

Depois que aquela porta pesada se fecha atrás deles, muitos prisioneiros culpam os outros por seu sofrimento. Passar a responsabilidade para os outros é uma forma de vingança e dá continuidade ao ciclo de desespero. Isso não acontece apenas com prisioneiros, claro. Pessoas em todos os lugares fazem isso.

No dia em que um prisioneiro começa a olhar de verdade para dentro de si, algo profundo acontece. Ele se dá conta — talvez pela primeira vez — de que tem mais poder do que imaginava. Finalmente entende que não tem como mudar o sistema judicial. Não tem como mudar a história. Mas tem como mudar *a si mesmo*. Que revelação!

Essa virada de desesperança para força é muito importante, porque são os indivíduos que compõem a sociedade; não é a

sociedade que compõe o indivíduo. Progredimos juntos uma pessoa por vez, incluindo aquelas em nossas cadeias. A menos que os indivíduos dentro de uma comunidade sejam fortes, essa comunidade sempre terá fraquezas. Se for impossível que os indivíduos mudem, a sociedade terá problemas. Vezes e mais vezes, em prisões em todo o mundo — e com ex-combatentes também —, vejo que a paz é possível.

É preciso ter a mente aberta para se conectar com a minha mensagem? Não sei; talvez baste que a pessoa esteja preparada para escutar. Sei que muitos detentos vieram ao seu primeiro evento do PEP porque ficaram sabendo que ganhariam uma caneta e um bloco de papel. Mas, enquanto estavam lá, começaram a escutar — a escutar *de verdade* — e isso mudou a vida deles.

Nas prisões, vejo guerreiros que estão enfim começando a vencer a guerra interior, e é maravilhoso estar na presença deles. O PEP lhes oferece uma estratégia muito simples para vencer essa guerra, e um exército poderoso de forças internas preparado para lutar pela paz. Alguns deles estão atrás das grades para sempre e sabem que talvez eu nunca mais volte à sua prisão, mas me agradecem porque — finalmente — experimentaram o que é viver em paz.

LIBERTE-SE

Às vezes, saio de uma prisão e volto ao mundo exterior com lembranças de detentos sorridentes frescas na mente, mas encontro pessoas "normais" bastante infelizes. Estar distante da paz interior é uma sentença perpétua terrível, seja dentro ou fora da prisão. Medos, expectativas e preconceitos se tornam muros, portas e grades. E a pessoa que torna sua vida um inferno é *você*. Não existe nenhuma possibilidade de liberdade

condicional a menos que você escolha fazer a mudança acontecer para você. A prisão mais dolorosa é a prisão interior. A guerra mais violenta é a guerra interior. O perdão mais libertador é o perdão interior. A paz mais poderosa é a paz interior.

Quaisquer que sejam suas circunstâncias — dentro ou fora da prisão —, hoje é o dia de reconhecer que você cria sua própria sensação de liberdade. Nossa vida pode estar longe de ser perfeita, mas todos podemos sentir a paz perfeita dentro de nós *se assim escolhermos*. Não subestime o grau de transformação que acontece quando você se conecta com seu verdadeiro eu, quando se liberta para sentir a paz interior.

Aqui vai uma história que contei quando discursava para detentos na Dominguez State Jail, em San Antonio, no Texas, alguns anos atrás. Fez sentido para eles, e acho que diz algo sobre o perigo que corremos ao esquecer o poder que temos dentro de nós.

Certa vez, houve uma competição entre o vento e o sol — quem é melhor? O sol disse: "Sabe, sou o que sou". E o vento disse: "Sim, e acho que sou melhor do que você. Vamos resolver isso da seguinte forma: está vendo aquele homem caminhando? Ele está de casaco e aposto que, com meu poder, consigo fazer com que ele o tire".

O sol disse: "Claro, fique à vontade". Então o vento começou a soprar. E, quanto mais o vento soprava, mais o homem apertava o casaco. E o vento soprou mais forte, e o homem apertou mais e mais e mais o casaco. E o vento tentou de novo, mas o homem estava se segurando ao casaco com tanta firmeza que o vento ficou exausto e desistiu.

Então foi a vez do sol, e tudo que o sol fez foi brilhar. E, quando ele brilhou, lá se foi o casaco porque o homem estava se sentindo confortável.

Quem quer que seja e onde quer que esteja, dentro de cada um de nós há um sol esperando para brilhar. Deixe brilhar.

9. Ame agora

Quando nasci, deram-me o nome Prem. Em hindi, significa "amor" — uma forma pura e incondicional de amor oferecida sem expectativa —, portanto o tema deste capítulo me é caro há muito tempo.

O amor vem em muitas formas e determina grande parte da nossa vida. Leva alguns de nós aos pontos mais altos e mais baixos, tocando todos os nossos sentimentos. Mas existem formas de pensar e sentir o amor que podem ajudar a torná-lo glorioso e constante, em vez de uma tempestade de prazer e dor que cai sobre nós de tempos em tempos.

Ao longo das próximas páginas, compartilho algumas observações pessoais sobre o amor e algumas frases maravilhosas de poetas e outros autores. Como você pode imaginar, não estou interessado no amor como algo que projetamos nos outros, nem no mundo lá fora, mas como algo que experimentamos dentro de nós. Cada parte é uma "observação" independente. São pensadas como momentos em uma conversa: pontos de partida, em vez de conclusões.

O AMOR NÃO PRECISA DE MOTIVO

Para *existir*, o amor não precisa de motivos externos. As expectativas mudam. Os desejos mudam. E as relações também mudam. Mas o verdadeiro amor está sempre lá dentro de nós.

Não podemos dá-lo a alguém, nem podemos exigir que ele nos seja dado. O amor é uma força interior. Uma graça interior. Uma beleza interior.

O AMOR É COMPLETO EM SI MESMO

Como uma árvore dá sombra? Ela não faz nada. Apenas é ela mesma e, sendo ela mesma, oferece sombra. Um rio promete que pode resolver seus problemas de sede ou lhe trazer peixes? Não, ele apenas corre, e as pessoas encontram nele o que buscam. O vento exige respeito por encher as velas dos navios? Não, ele simplesmente vai aonde vai. Como você pode ajudar aqueles que ama? Sendo *você*.

O AMOR É SIMPLES

Alguns versos do poeta indiano Kabir:

No mercado
Quero o bem a todos.
Ninguém é meu amigo.
E ninguém é meu inimigo.

O amor pode ser simples assim.

O AMOR É UM FOGO

Se você já foi a uma aula de ioga, sabe que muitas pessoas sofrem para encontrar seu equilíbrio. “Encontre seu centro”, instrui o professor, e fileiras de pessoas ficam lá balançando em uma perna só. Nosso equilíbrio emocional também pode ser difícil, mas sei lhe dizer onde é seu centro: seu coração. Seu coração é seu verdadeiro lar.

Quando nos sentimos perdidos, é porque nos esquecemos do caminho de volta para nosso coração. Então ficamos confusos. A palavra "foco" vem do termo em latim para lareira — a lareira que é o centro da casa. Quando sentimos esse fogo queimar dentro de nós, sabemos que estamos em casa; sabemos que sentimos amor.

O AMOR BRILHA

Quando o Sol e a Lua estão no lugar certo, a magia acontece e a Lua brilha. Quando somos gratos pelo que temos, brilhamos com o amor da vida em si. Todos temos esse potencial dentro de nós.

O AMOR ESTÁ DENTRO DE NÓS

Aqui vão dois trechos da extraordinária poeta santa hindu Lalla Ded, que viveu na Caxemira do século XIV. Ela desafiou a convenção social em sua busca pelo divino, abandonando seu casamento e sua casa para se tornar poeta e cantora viajante.

Eu era apaixonada,
cheia de desejo,
busquei
em toda parte.

Mas no dia
em que o Verdadeiro
me encontrou,
eu estava em casa.

Você é a terra, o céu,
o ar, o dia, a noite.
Você é o grão,
a pasta de sândalo,
a água, as flores e tudo o mais.
Como eu poderia lhe trazer algo

em oferenda?

O AMOR VIVE NO MOMENTO

Há não muito tempo, enquanto trabalhava, eu estava ouvindo uma canção inspirada por um dos poemas de Kabir. As palavras e a música eram tão maravilhosas juntas que parei o que estava fazendo no computador e me entreguei ao momento. No poema, Kabir diz: não adie a plenitude para o amanhã, sinta-a agora. Se tiver sede, beba agora. Se tiver fome, coma agora.

Só podemos viver neste momento chamado "agora", então só podemos amar neste momento. Se pensarmos no amor como algo apenas do passado ou do futuro, podemos perdê-lo no presente. O amor não tem futuro — é agora ou nunca. Em vez disso, podemos abrir nosso coração para o momento e encontrar algo divino: não a fantasia de se sentir amado amanhã, mas a experiência real de sentir amor em nosso coração hoje.

O AMOR FLUI

Assim como não podemos controlar as marés, também não podemos controlar o fluxo do amor. Ele se movimenta onde se sente bem. Ele se sente bem quando é aceito.

O AMOR CANTA COM DOÇURA

Aqui vai uma variação de um conto de fadas escrito por Hans Christian Andersen. O original foi inspirado pelo amor não correspondido dele pela cantora de ópera Jenny Lind, que se tornou conhecida como o Rouxinol Sueco.

Era uma vez um rei que amava a canção do rouxinol. Ao entardecer, outro rei lhe enviou um rouxinol mecânico. O rei ficou encantado. “Uau!”, ele pensou. “Que belo presente. Agora não preciso esperar pelo rouxinol todo fim de tarde. Basta dar corda e lá está ele.”

Então ele parou de abrir a janela, e o rouxinol parou de vir.

O rei estava apaixonado pelo pássaro mecânico. Ao seu comando, o pássaro cantava, a qualquer hora do dia. Ele era muito belo, com sua decoração de ouro e diamantes.

O rei instruía a ave a cantar sempre que queria, e ela sempre obedecia. Cada vez mais, ele pedia que ela entoasse sua canção. Mas, quanto mais ela cantava, menos satisfatória ele achava a música. E mesmo assim pedia para o pássaro mecânico cantar — manhã, tarde e noite.

Até que um dia o rouxinol quebrou. Ele foi mandado para os artesãos mais habilidosos do reino, mas ninguém conseguiu consertar o mecanismo.

Logo o rei adoeceu. Ele queria muito que o rouxinol mecânico cantasse para ele. Na ausência do canto, tudo se tornava terrivelmente quieto. Ele ficava deitado na cama e nada que seus cortesãos diziam o consolava. Todos no país ficaram com o coração pesado e temeram que o rei morresse.

Em certo momento, o rei instruiu seus soldados a saírem em busca do rouxinol que vivia na floresta, a ave que cantava para ele. Mas não conseguiram encontrá-lo.

Certa noite, quando tudo estava silencioso no castelo, o rei foi até a janela, abriu-a e olhou para a floresta. Ele desejava muito que o rouxinol de verdade voltasse. Ele o chamou, dizendo com carinho: “Rouxinol, por favor, venha! Sei que eu estava errado. Você é livre para ir e vir quando quiser, e isso torna sua canção ainda mais bela. Você não está às minhas ordens; eu estou às suas. Mas, por favor, tenha pena de mim!”.

Naquele dia, assim que o sol havia se posto, ele ouviu um bater de asas lá fora. O rouxinol pousou em seu parapeito e começou a cantar. O rei ficou radiante.

"Obrigado por vir", ele disse ao rouxinol.

"Obrigado por abrir a janela", respondeu o rouxinol.

AME O QUE É

O filósofo estoico Epiteto disse: "Se você deseja seu filho, amigo ou companheiro quando ele não lhe é dado, saiba que é como desejar um figo no inverno". Pode parecer bastante insensível da parte de Epiteto, mas existe certa bondade nessa filosofia. Às vezes, a ausência, a perda e a rejeição são tão dolorosas que nos refugiamos nas coisas imaginárias como gostaríamos que elas fossem. É uma forma de autoproteção, mas a dor persiste quando a ilusão passa.

Se conseguirmos ver a realidade com clareza, podemos apreciar o que *é*, sem nos distrair com o que não é. Libertamo-nos de desejar aquele figo no inverno para então amar o que já temos.

O AMOR É INDESTRUTÍVEL

Mirabai, também conhecida como Meera, nasceu no século VI na Índia e amava Krishna. Muitos a consideram uma grande santa. Ela compôs poemas comoventes, expressando sentimentos de profunda união espiritual e emocional com sua inspiração, o deus Krishna, e a dor da separação física dele. Seus *bhajans* — canções devocionais — vão além da esfera da simples devoção. Escritos em dísticos, são obras das quais toda a humanidade poderia se beneficiar. Para Mirabai, o amor é algo que se doa, não algo que se conquista, e, quando o

verdadeiro amor é dado, dois corações se tornam um. Ela teve uma vida extraordinária — a família de seu marido pediu várias vezes que ela tirasse a própria vida, por exemplo —, mas essa história ocuparia todas as páginas restantes deste livro. Vou compartilhar apenas uma de suas expressões de amor aqui.

Indestrutível, Senhor,
É o amor
Que me une a você:
Como um diamante,
Ele quebra o martelo que o atinge.

Meu coração vai até você
Como o brilho vai ao ouro.
Como a lótus vive na água,
Eu vivo em você.

Como a ave
Que observa a noite toda
A lua que passa,
Eu me perdi habitando em você.

Ah, meu amor, volte.

O AMOR NEM SEMPRE É FÁCIL

Muitos anos atrás, fui à Sardenha com minha família. Enquanto saía de nosso carro alugado, meu filho, que era bem pequeno na época, bateu a porta no meu dedo. Não sei se você já passou por algo parecido, mas doeu muito. Doeu muito *mesmo*. Quando olhei para meu filho, vi que ele também estava sofrendo. Seu rosto expressava um pensamento claro: "Ah, não, o que foi que eu fiz?".

Percebi que, embora meu dedo doesse, meus sentimentos não precisavam doer também. De que adiantaria gritar sobre a dor e ficar com raiva daquele garotinho? Olhei para o rosto

dele e pensei comigo mesmo: “Posso tirar o sofrimento dele pela forma como reajo”. Então disse: “Preciso dar uma volta; quer vir comigo?”.

Fomos dar uma volta juntos e ele ficava perguntando: “Papai, como está seu dedo?”.

“Está bem; está tudo bem”, eu dizia. Uma mentira inocente. Minha mão estava tremendo. Doía muito, mas ele não precisava saber isso.

Tenho que ser sincero, foi preciso um esforço consciente incrível — *incrível* — para fazer isso. Eu conseguia sentir muito bem a parte de mim que ainda queria gritar: “Por que você tinha que fazer aquilo?”.

Doeu mais ou doeu menos porque não fiz um escândalo? Não, a dor física foi a mesma, mas a dor emocional logo passou. Nem sempre é fácil, mas escolher a opção bondosa é se voltar internamente para o amor.

AME-SE ANTES DE TUDO

Às vezes, nos voltamos aos outros para preencher o que parece um vazio dentro de nós. Vejo amigos cuidando de todos em sua vida menos de si mesmos. Alguns têm tanto medo de ficar sozinhos que abrem mão de seu bem-estar para deixar os outros felizes. Mas, se não nos amarmos, por que outras pessoas dariam valor ao nosso amor? Devemos nos amar antes de tudo.

O AMOR ESTÁ EM SEU CORAÇÃO

Algumas palavras do poeta Rumi:

No minuto em que ouvi minha primeira história de amor, comecei a procurar por você, sem saber como era uma busca cega.

Os amantes não se encontram finalmente em algum lugar, estão o tempo todo um no outro.

O AMOR É REAL

Estes são versos de Rabia al Basri, que viveu no século VIII e é considerado por alguns o primeiro santo verdadeiro da tradição sufi:

No amor, não existe nada entre o coração e o coração.
A fala nasce do desejo,
A verdadeira descrição do verdadeiro gosto.
Aquele que degusta sabe;
Aquele que explica mente.
Como descrever a verdadeira forma de algo
Em cuja presença você se obscurece?
E em cujo ser você ainda existe?
E que vive como um sinal para sua jornada?

O AMOR ALÉM DAS PALAVRAS

Podemos nos comover com o que as pessoas dizem e escrevem sobre suas experiências do coração. E a presença do amor pode ser guardada lindamente na memória pela linguagem que usamos. Pense nas palavras gentis e reveladoras que vêm aos amantes durante aqueles primeiros dias tantas vezes frágeis de um relacionamento. Pense nos votos feitos em casamentos. Pense nos conselhos sábios que damos às crianças. Pense nas palavras gentis que usamos para celebrar a família e a amizade. Pense nos discursos de grandes líderes quando se conectam plenamente com seu povo. Pense nos tributos em funerais.

No entanto, em sua forma mais pura, o amor transcende a linguagem. Quando nos aprofundamos mais e mais dentro de nós, as palavras se perdem. Quando empreendemos essa

jornada interior, entramos em um estado de ser além do tempo, além dos números, além das imagens, além das ideias, além das definições, além dos rótulos, além da linguagem. Nesse universo interior de paz, encontramos o sentimento mais perfeito de amar e ser amado.

AME SUA VIDA

A cada momento, nos é dada a grande oportunidade de aproveitar e apreciar o dom da existência. Agora, podemos dar as costas para as trevas e nos voltar para a luz da gratidão, e sentir a vida fluindo em nosso corpo. Quando fazemos isso, amamos o que *é* para nós. Todos os dias, podemos escolher amar nossa respiração. Amar nossa alegria. Amar nossa clareza. Podemos nos apaixonar pela vida.

A cada respiração que entra e sai, podemos aceitar a graça da vida. Quando isso acontece, nosso coração se enche de gratidão, e isso traz ainda mais amor. E assim um ciclo infinito flui continuamente.

Não escolhemos que a respiração venha, mas podemos escolher amar cada respiração. E qual é o efeito dessa escolha em nosso corpo? Começamos a sorrir.

Escolha amar.

10. Cultive o divino

Um homem estava caminhando por uma cordilheira alta quando tropeçou e caiu. Ele continuou caindo por um tempo até conseguir se segurar ao galho de uma pequena árvore que crescia na parede do penhasco. Segurando-se no galho, ele olhou para baixo e viu que havia um longuíssimo percurso até o chão. Quando ergueu os olhos, viu que seria impossível escalar de volta até um lugar seguro porque o penhasco era vertical e não havia onde se apoiar. Então começou a sentir os músculos de seu braço se cansando.

O homem ficou desesperado. Ele sentia os braços cada vez mais pesados e cada vez mais fracos. Por fim, prestes a cair, gritou: "Deus, por favor, me ajude, não quero morrer! Me ajude!".

De repente, uma voz retumbante veio do alto: "Certo, como sinal de sua fé, solte o galho, que vou salvar você".

O homem olhou para o alto do penhasco e para o chão lá embaixo. Então gritou: "Tem mais alguém aí em cima?".

JOGAR MOEDAS PARA DEUS

Há uma moral nessa piada de que vou tratar depois. Primeiro, preciso falar um pouco do meu histórico com a religião. Na infância, conheci algumas das diferentes sociedades e religiões himalaicas, e aprendi como as águas de

diferentes culturas descem pelas montanhas trazendo uma grande variedade de crenças como sufismo, budismo e siquismo. Na escola, também tínhamos contato com o catolicismo romano. Mas quase sempre vivi em meio a uma devoção hindu extraordinária.

Minha mãe era uma hindu convicta, mas meu pai não tinha nenhuma religião forte porque queria *saber* em vez de simplesmente acreditar. Ele havia passado a vida procurando por — e depois falando sobre — sabedoria. Para ele, a sabedoria não era encontrada nos livros e não era consagrada em construções.

Toda vez que nossa família saía da cidade para viajar, passávamos por templos à beira da estrada. Era comum as pessoas abrirem as janelas do carro e atirarem uma moeda para Deus, e havia pessoas por perto que juntavam as moedas e as levavam para dentro do templo, embora eu desconfiasse que algumas fossem parar em seus bolsos. Sempre que passávamos por um templo em particular, minha mãe lançava uma moeda, e toda vez meu pai perguntava: "Por que você faz isso?". Ela respondia: "Para ir para o céu". E meu pai retrucava: "Dê o dinheiro para *mim* que levo você para o céu". Mas ela só revirava os olhos, abria a janela e atirava a moeda, cumprindo sua devoção.

Eu ficava ali no banco de trás e, à medida que fui ficando mais velho, conversas como essa me faziam pensar. Por um lado, eu entendia a aspiração da minha mãe, mas cada vez mais parecia que ela estava apenas imitando o que todos faziam. (Algo parecido com a aprendizagem mecânica de que trato em outra parte deste livro.) Seja como for, não é um pouco estranho *atirar* uma moeda para Deus? Pare o carro, pelo menos!

Como você pode imaginar, o ceticismo do meu pai fazia com que ele entrasse em conflito com muitos religiosos convencionais. Certa vez, ele foi visitar um lugar sagrado onde havia muitos devotos, e um deles estava parado numa perna só, orando a Deus em silêncio. Havia uma placa que dizia que ele estava numa perna só havia muitas semanas e que não dizia uma palavra. Meu pai foi até lá e disse: "Ah, Deus, por que deu uma segunda perna para esse homem? Ele não a usa. E por que deu uma boca a esse homem? Ele também não a usa". O homem ficou tão irritado que gritou: "Como ousa dizer isso?". E baixou a segunda perna.

O QUE VOCÊ É?

Muitas pessoas me perguntam sobre minhas crenças religiosas. "O que você *é*?", dizem. Normalmente respondo: "Acima de tudo, sou um ser humano". Para falar a verdade, não gosto muito da forma como as pessoas são levadas a definir que tipo de fé seguem. Assim que alguém responde a "O que você é?" com uma palavra — hindu, cristão, muçulmano, judeu, sikh, budista, ateu, jainista, taoista, xintoísta, bahaísta e assim por diante —, uma jaula de expectativas parece surgir em volta delas. O que deveria ser um ponto de partida para uma conversa entre duas mentes abertas pode se tornar um monólogo da pessoa que perguntou "O que você é?". Seja como for, "*Por que* você é?" não seria uma pergunta mais interessante?

Pode ser uma surpresa saber que meu sentimento religioso é mais próximo do de meu pai do que do de minha mãe. O divino é incrivelmente importante para mim — molda toda a minha vida —, mas não me sinto *religioso*.

Ao longo dos anos, conheci muitas pessoas de diferentes tradições espirituais, e algumas me pareceram profundamente amáveis. Sei que a espiritualidade é uma fonte de grande alegria e apoio para meus amigos. Apreciei conversas eloquentes sobre o divino com muitos religiosos, e aprendi com elas, mas não compartilho da fé em um paraíso "lá em cima". Estou mais interessado em conhecer o divino dentro de mim aqui embaixo.

Uma vez, quando eu estava na Ásia, notei que muitos dos templos eram no alto de montanhas, e eu sempre me perguntava o porquê. As pessoas estão aqui embaixo — os templos não deveriam estar aqui embaixo também para que pudéssemos ir a eles com facilidade?

QUEM É MAIOR DO QUE DEUS?

Existem muitas boas histórias sobre questões espirituais. Aqui vai uma de que gosto especialmente, dos tempos de Akbar e Birbal.

Um dia, um poeta entrou na corte do imperador Akbar. O poeta cantou e recitou lindos poemas para ele, e o imperador ficou muito feliz, sobretudo porque as palavras diziam como ele era grandioso. Akbar deu uma joia para o poeta, que então compôs mais versos, e estes eram ainda melhores e mais elogiosos do que os primeiros. Akbar ofereceu ainda mais joias para o poeta, e cada novo poema dizia coisas ainda mais maravilhosas sobre o imperador.

O poeta dizia a Akbar: "Você é o maior, você é maravilhoso, você é tão generoso", e assim por diante, até que começou a sentir medo de ficar sem adjetivos. Então, no fim da tarde, soltou: "Você é maior do que Deus!".

Todos na corte prenderam a respiração. Até aquele momento, os cortesãos diziam “Sim, sim, sim!” a cada novo poema porque não queriam ir contra Akbar. Mas, quando o poeta disse “Você é maior do que Deus!”, todos pararam, consternados. Eles simplesmente não tinham como concordar.

Akbar olhou para a corte e disse: “Então, sou mesmo maior do que Deus?”.

Ninguém se atreveu a falar. “Sim” significaria ter a cabeça cortada, e “Não” significaria ter a cabeça cortada.

O silêncio encheu o salão. Então as pessoas começaram a olhar para o cortesão mais inteligente e perspicaz, Birbal. Sempre houve uma tensão entre ele e os demais conselheiros porque ele era muito inteligente, e eles invejavam sua relação com o imperador.

Finalmente, um dos cortesãos levantou a voz: “Majestade, talvez Birbal possa responder a essa pergunta”.

“Ótima ideia”, respondeu o imperador. “Birbal, me diga: sou mesmo maior do que Deus?”

Birbal pensou por um momento e então disse: “Posso responder amanhã?”.

O imperador pareceu um pouco impaciente, mas concordou: “Sim, pode”.

No dia seguinte, a corte se reuniu e Birbal veio à frente. Todos os outros cortesãos estavam se sentindo orgulhosos. Pensavam: “Ele já era! Se disser ‘Sim’, está acabado. Se disser ‘Não’, está acabado”.

“Então, Birbal”, perguntou o imperador, “encontrou uma resposta? Sou maior do que Deus?”

“Não sei se vossa majestade é maior do que Deus”, disse Birbal, “mas existe uma coisa que vossa majestade pode fazer que nem Deus pode.”

O imperador ficou em choque. “Como assim? Existe algo que *eu* posso fazer que nem *Deus* pode?”

Birbal disse: “Se quiser expulsar alguém do seu reino, você pode; mas se Deus quiser expulsar uma pessoa, aonde ela poderia ir?”.

E isso vale para todos, dentro de nós. Todos — independentemente de crenças, ações e origens — são bem-vindos no reino do divino. Ninguém nunca é expulso dele.

O DIVINO INTERIOR

Se for uma pessoa espiritualizada, você deve ter o direito de acreditar no que quiser. Respeito a liberdade de todos para criar uma relação com seu divino ou com divino nenhum. Meu divino é o poder universal que estava aqui antes de nós, está a toda a nossa volta e estará depois que nos formos. Aqui vão algumas palavras do poeta Kabir:

Assim como existe óleo na semente de sésamo
Assim como existe fogo na pederneira
O divino está em você
Se puder, desperte-se a isso.

O tempo dos humanos na Terra acabará. O tempo deste planeta acabará. As estrelas que vemos iluminando nosso céu passarão. Mas o divino sem forma vai continuar. A todo momento em que estamos vivos, ele nos percorre, e assim uma bênção incrível acontece dentro de nós: uma energia fluindo a cada respiração, permitindo-nos existir. Esse é o meu divino.

Meu divino é bondoso não porque realiza meus desejos, mas porque permite que o universo exista. E nessa possibilidade existe bondade. Não é um divino que governa um paraíso no

alto das nuvens, mas um divino que oferece a possibilidade de um paraíso para toda criatura, por toda a existência.

Meu divino vai além do bem e do mal: simplesmente *é*. Para entender isso de verdade, você precisa ver o divino pelos olhos dele — ver pelos olhos do divino dentro de você. Ele não tem atributos humanos. Você não é o divino, mas ele não é algo separado de você. Quando o chá é servido na chaleira, o chá ainda é chá e a chaleira ainda é chaleira. A chaleira não é feita de chá, mas contém o chá dentro dela. Você é um receptáculo que abriga o divino dentro de você.

Sempre temos ideias diferentes do que é bom e mau, mas devemos deixá-las de lado se quisermos sentir o divino que guardamos dentro de nós. Devemos nos afastar da mente e mergulhar no coração. Carregamos pressuposições e expectativas, mas, para encontrar o divino, nem um pingo de julgamento deve passar. O divino é algo além da dor e do prazer, além das ideias e dos conceitos, além do bem e do mal, além do julgamento. No entanto, sofremos para entender como seria não julgar.

O paraíso começa por nós quando deixamos de lado os julgamentos, as condições, as dúvidas e os conceitos e sentimos a simplicidade da perfeição. Está lá para nós a cada respiração. Apreciar tudo isso e nos conectar com o divino interior é entender de verdade o contexto da vida. Será que um ser humano é capaz de atingir essa compreensão? Será que um ser humano é capaz de sentir o divino? Não é uma tarefa fácil. É quase impossível. Mas é *possível*.

ENCONTRAR O DIVINO

O mundo é grande e cheio de pessoas, cada uma com suas próprias ideias do que é a vida, o que ela significa e como

surgiu. Milhares de civilizações existiram antes de nós e, quem sabe, haverá muitas outras civilizações no futuro. Cada cultura tem sua própria visão de fé, mas sempre há uma oportunidade para a paz interior existir em harmonia com a crença religiosa. A religião sempre fala sobre o paraíso lá em cima, e eu falo sobre o paraíso aqui embaixo. Para mim, é onde encontramos o divino.

Não sinto necessidade do consolo de uma vida após a morte, embora reconheça e respeite que outros precisem dele. Sinto a necessidade de me conectar com a sensação infinita de paz disponível no aqui e agora. Sempre quero vivenciar o divino dentro de *mim*, no meu coração. O santo e poeta indiano Tulsidas escreveu:

> Apenas os santos que conhecem o coração do corpo atingiram o Auge, ó Tulsi.
> Compreenda isso e você encontrará sua liberdade, enquanto mestres presos na tradição conhecem apenas a miragem no espelho.

VER O DIVINO EM VOCÊ

Para mim, encontrar o divino aqui dentro é uma experiência verdadeiramente maravilhosa que abençoa minha vida. Conheço muita gente que se sente da mesma forma sobre sua experiência de paz interior. Mas a conexão às vezes pode nos escapar. O divino pode desaparecer diante de nós quando nos distraímos com o ruído fora e dentro da mente. Nossa mente nos distrai da clareza do nosso coração. Mas cada um *consegue* ver e sentir o divino quando se volta para dentro. Isso me lembra uma história — uma boa lembrança de que vale a pena se conhecer de verdade e não se deixar guiar pelas expectativas da mente.

No alto das montanhas, havia uma vila muito antiga. Não havia eletricidade nem tecnologia, e pouquíssimas pessoas a visitavam. No centro, ficava uma casa bonita onde moravam uma mulher e um homem. Era um lar feliz e simples. O homem tinha um quarto separado onde entrava todos os dias para rezar por cerca de uma hora.

Um dia, um viajante estava passando — uma ocasião rara. Ele precisava muito se refrescar depois da longa subida pela encosta, então deixou a mochila ao lado da porta da casa e foi até o rio nas proximidades.

O homem da casa saiu, viu a mochila e a abriu. Havia roupas e botas de reserva, e ele encontrou um espelho — o primeiro que via na vida. Ele tirou o espelho da mochila, olhou-o e se sobressaltou de espanto. Então, entrou em um estado de profunda alegria porque, no espelho, finalmente viu a imagem para a qual vinha orando todos aqueles anos. Ele sempre imaginara que a deidade se parecia com seu pai de certa forma e agora sabia que isso era verdade. O homem pegou o espelho e o deixou sobre a mesa do quarto. Agora que conseguia ver a forma da deidade para a qual estava orando, começou a rezar por horas a fio, noite após noite.

A mulher logo notou que seu marido estava passando mais e mais tempo naquele quarto e ficou desconfiada. Por fim, lhe passou pela cabeça que ele poderia estar com outra mulher e tê-la escondido lá. Então, um dia, quando ele havia saído, ela entrou discretamente no quarto. Viu o espelho — o primeiro que via na vida — e quase desmaiou. “É por isso que ele não sai mais daqui”, ela pensou. “Ele está completamente apaixonado por essa linda mulher no espelho!”

Ela ficou furiosa, pegou o espelho e o levou ao sacerdote local. Lá estava ele com seu longo cabelo grisalho, uma grande

barba cinzenta, olhos brilhantes, um sorriso radiante. Ela disse ao sacerdote o que havia acontecido, e ele ouviu com atenção.

O sacerdote nunca tinha visto um espelho, então o pegou das mãos dela, olhou para ele com atenção e pulou de alegria. “Esta é a deidade para a qual rezo todos os dias!”, ele gritou. E entrou no templo e pendurou o espelho no centro do altar.

Quando o homem, a mulher e o sacerdote olharam o espelho, eles não se reconheceram — viram aquilo em que acreditavam. Por quê? Se você não se conhece, não tem como ver como realmente é.

OS DOIS MONGES

Aqui vai uma história que mostra a diferença entre alguém que leva uma vida devotada de coração e mente aberta e alguém que leva seu dogma de um lado para outro aonde quer que vá. Como em diversas histórias, há muitas versões dessa narrativa; é desta que gosto.

Dois monges estão andando até o mosteiro quando dão de cara com um rio. É o único caminho para casa, e eles precisam atravessar. Não existe ponte, e eles se dão conta de que vão ter que passar andando pela água, mas o rio é fundo e a corrente, forte.

Então o monge vê uma linda mulher à margem, com lágrimas nos olhos. Um dos monges se aproxima dela e pergunta: “Qual é o problema?”.

“Preciso chegar à minha vila”, ela diz, “mas o rio é forte. Tenho medo de ser levada pela corrente, mas preciso atravessar.”

O monge diz: “Sem problemas. Levo você até outro lado”.

Ele a ergue, a põe sobre os ombros e a leva através do rio. Na outra margem, ele a deixa no chão, ela agradece e ele a

abençoa. O outro monge atravessa o rio atrás deles e os dois voltam a caminhar em direção ao mosteiro.

O monge que não ajudou fica em silêncio durante quase o caminho todo até chegarem aos muros do mosteiro. De repente diz: "O que você fez foi tão indecoroso! Como um *monge* põe uma jovem sobre os ombros daquele jeito? Como você ousa? Pensei que tivesse renunciado ao mundo!".

O monge que tinha ajudado a mulher olhou para o outro e disse: "Sabe, só carreguei a mulher nos ombros de um lado ao outro do rio; você a trouxe até o mosteiro".

ORAÇÕES DE GRATIDÃO

A piada que contei na abertura do capítulo fala das tensões que podem acontecer quando a crença encontra o cotidiano. Sei pelas conversas com meus amigos que a fé pode atravessar fortes provações. Aqueles que sentem que *sabem* seu divino, em vez de apenas acreditar nele, costumam parecer particularmente resilientes diante desse questionamento. O coração pode ser mais forte do que a mente em certas ocasiões. Também entendo perfeitamente por que as pessoas recorrem à oração para enfrentar momentos difíceis — no caso da piada, quando o pobre homem sente o desejo compreensível de não morrer na queda. Penso apenas que deveríamos considerar orar também quando as coisas estão indo *bem*.

Para mim, uma verdadeira oração acontece quando alguém dá graças, e não faz apenas pedidos pessoais. Se estiver numa guerra, você verá soldados dos dois lados rezando pela vitória. Aqui vai uma pequena história sobre oração.

Certo dia, um jovem estava pedalando para uma entrevista de emprego importante quando sua bicicleta passou em cima de uma pedra afiada e o pneu furou. "Que terrível", pensou o

homem. “Se eu não consertar esse pneu, não vou conseguir o emprego”, e ele começou a rezar por uma solução. Na esquina seguinte estava outro jovem, sentado em frente a sua oficina de bicicletas. “Que terrível”, ele pensou. “Se eu não conseguir nenhum cliente hoje, vou perder a loja.” E começou a rezar.

Veja só: o problema de uma pessoa pode ser a resposta à oração de outra. Mas a forma mais profunda e poderosa de oração é quando simplesmente agradecemos pelo que é, em vez do que pode vir a ser. Pela minha experiência, você sempre recebe uma resposta às orações de gratidão.

Quando agradecemos de coração pela vida que nos é dada, uma expressão maravilhosa da paz interior acontece. A voz do nosso coração está pronta para cantar de gratidão — dando valor a tudo que é bom e certo em nossa vida. Eis um paradoxo delicioso para você: a gratidão nos faz nos sentir completos, mas sempre somos capazes de mais. Todos temos uma capacidade infinita de paz, alegria e amor — não é incrível?

Existe uma linda canção do santo indiano Swami Brahmanand que expressa o espírito da gratidão. Para o divino *dele*, ele canta as seguintes palavras:

É uma criação incrível a que você criou,
De um mero pensamento você criou esta peça
Sem caneta, papel ou cor, criou a magnificência
Em tudo vejo um rosto, a partir de um rosto você criou todos os seres
Dentro de todos os templos do coração, você fez morada
Sem pilares e vigas, sustenta essa criação
Sem terra, criou um palácio encantador
Sem semente, criou uma floresta inteira
Você reside com todos mas se esconde
O coração de Brahmanand se enche de uma alegria imensa
Quando o mestre me mostra onde você se esconde.

Que eloquente essa homenagem ao divino dentro de nós.

Quaisquer que sejam suas crenças, existe um paraíso *aqui* para você na Terra agora — um paraíso de tesouro e prazer em todas as suas incontáveis formas. O que é o paraíso? Paraíso é o lugar onde você se sente pleno. Como é o paraíso? É paradisíaco.

Encontramos esse paraíso quando abrimos os olhos e o coração para ele; quando o sentimos no aqui e agora; quando reconhecemos a beleza de *ser*, aqui neste planeta hoje. Quando uma criança nasce e pesa três quilos, a Terra fica três quilos mais pesada? Não. E, quando a mesma pessoa morre na vida adulta pesando noventa quilos, a Terra fica noventa quilos mais leve? Não. É aqui que estamos — nesta Terra.

Aqui vai uma história que dramatiza o que estou dizendo sobre o paraíso (e o inferno).

Um rei precisa combater uma guerra, e ele sabe que estará na vanguarda da batalha. Ao contrário de alguns dos nossos líderes políticos, que adoram começar uma guerra mas nunca estão nem perto do combate, esse rei sabe que está prestes a enfrentar um período sangrento. A noite toda, ele pensa: "Posso morrer. E, se eu morrer, vou para o paraíso ou para o inferno? Mas o que *é* o paraíso? E o que *é* o inferno?".

Isso continua a noite toda.

De manhã, o rei veste sua armadura, monta em seu cavalo — seu exército em formação atrás dele — e marcha em direção ao campo de batalha. Todo o tempo, parte de sua mente está revirando aquelas perguntas: "O que é o paraíso? O que é o inferno?".

Então, enquanto cavalga, ele vê um sábio muito venerado andando na outra direção. Ele galopa até o sábio e ordena:

“Pare! Quero fazer duas perguntas. O que é o paraíso? E o que é o inferno?”.

O sábio diz: “Estou atrasado. Não tenho tempo para responder”.

O rei fica furioso. “Você sabe quem eu sou? Sou o rei! Você não tem tempo para seu governante? Como é possível?” E fica mais e mais raivoso.

O sábio olha para o rei e diz: “Rei, agora você está no inferno”.

O rei para um momento para pensar: “Bom, ele está certo! Ele é sábio mesmo”. Desmonta do cavalo, ajoelha-se e diz: “Obrigado. Você abriu meus olhos. *Muito* obrigado!”.

O sábio olha para ele e fala: “Rei, agora você está no paraíso”.

Veja, tudo que ele disse foram três coisas, mas respondeu à grande pergunta do rei. Onde estava a curiosidade sobre paraíso e inferno? Nele. Onde estava o inferno? Nele. Onde estava o paraíso? Nele.

Quando existe confusão, raiva e medo, você está no inferno. Quando existe clareza e gratidão, está no paraíso. É assim que funciona.

VIVENDO NO PARAÍSO

Quando entendemos a importância e a maravilha de cada momento, chegamos mais perto de entender o que é a imortalidade. O momento presente é imortal porque estamos sempre nele. Sentimos o paraíso na Terra quando vivemos conscientemente em cada momento, e fazemos isso estando conscientes de que somos abençoados pela existência. O auge da existência é sentir de verdade a paz interior — essa é a experiência mais paradisíaca para mim.

O paraíso da paz interior é um fim em si mesmo, mas essa sensação de plenitude também pode tornar o mundo ao nosso redor um paraíso.

Quando se vive em paz, ver os delicados primeiros sinais do nascer do sol é um paraíso.

Sentir o calor do sol que nasce, trazendo o dia e todas as suas possibilidades, é um paraíso.

Ouvir o coro matinal dos pássaros, cantando para o deleite do coração, é um paraíso.

Ver os raios de sol dançarem sobre o oceano é um paraíso.

Ver uma baleia desafiar a gravidade por alguns segundos de alegria é um paraíso.

Sentir uma nuvem de aromas emanar de um jardim banhado pelo sol é um paraíso.

Sentir um vento fresco no rosto é um paraíso.

Beber água gelada em um dia quente é um paraíso.

Comer a fruta mais doce direto do pé é um paraíso.

Ver o sol se pôr atrás do horizonte, despedindo-se do dia e nos guiando para o descanso, é um paraíso.

Saber que sempre existem um nascer e um pôr do sol acontecendo em algum lugar desta linda Terra é um paraíso.

Ver os contornos da paisagem banhados pelo luar suave é um paraíso.

Ouvir o pio da coruja na floresta escura é um paraíso.

Ver estrelas cadentes, súbitas e sublimes, é um paraíso.

Ver alguém que você ama sorrir é um paraíso.

Sentir-se contente é um paraíso.

Sentir o divino em sua respiração é um paraíso.

Esses sentimentos são a alegria da vida em si — não passos no caminho para alguma outra coisa, mas a pura alegria de existir. Estão lá para todos saborearmos — onde quer que

vivamos, qualquer que seja nossa idade, no que quer que acreditemos, quem quer que sejamos.

É essa a sensação de estar no paraíso. Então, o que é o inferno? É quando não estamos no paraíso.

11. Torne-se o eu universal por meio da bondade

Certo dia, em Dehra Dun, quando eu tinha doze anos, voltei da escola e notei um trailer estranho estacionado na frente de casa. Era produzido pela Commer, uma fabricante britânica, portanto se destacava em meio aos carros Ambassador produzidos na Índia que costumávamos ver na região. Nenhum dos meus parentes jamais tinha saído da Índia, então a chegada daquele veículo diferente era intrigante. Naquela época, eu era um grande fã da série de TV *Além da imaginação*, que falava de mistérios de ficção científica, alienígenas, suspense e essas coisas, então minha cabeça foi à loucura. Quem poderia estar dentro da Commer e por que estavam ali?

Eu era muito curioso na infância, e era bem confiante também, então fui direto até lá e abri as portas. E fiquei em choque: a parte de trás da van estava cheia de pessoas muito pálidas, sentadas em silêncio e usando roupas um tanto incomuns. Hoje pensamos apenas: "Ei, tem uns hippies num trailer!", mas na época praticamente *tudo* sobre aqueles visitantes era novo para mim. Eles estavam usando uma combinação estranha de roupas ocidentais e indianas, e todos tinham o cabelo comprido, incluindo os homens. Era uma visão incrível. Mas isso não era nada comparado ao cheiro que emanava do carro, um aroma forte de corpos suados, incenso e

outros ingredientes que se misturaram em uma longa viagem quente. Dei um passo para trás e tentei entender o que meus olhos e meu nariz estavam me dizendo.

Um cara me olhou bem de perto e balançou os dedos em sinal de cumprimento. Acho que dei um meio aceno em resposta, mas meu cérebro ainda estava processando a cena. Devagar, a estranheza da situação deu lugar a uma sensação bastante agradável de: "Certo, tem uns estranhos aqui que são claramente muito diferentes de nós, mas eles parecem seres humanos simpáticos".

Pouco depois, comecei a conversar com aqueles homens e mulheres, e descobri que eles tinham vindo para me ver. Eles queriam conhecer aquele garoto que falava do fundo do coração sobre a paz interior. Ao longo dos dias seguintes, eles me fizeram várias perguntas, e respondi da melhor maneira que pude. Conforme o diálogo evoluía, um respeito mútuo foi crescendo. As perguntas eram feitas em inglês, mas não eram muito diferentes das que os indianos viviam me fazendo.

CRUZANDO A BARREIRA

Os visitantes ocidentais ficaram por um tempo, e outros ocidentais se juntaram a eles, e começamos a nos conhecer um pouco melhor a cada dia. No entanto, alguns dos adultos da minha família e próximos a nós eram menos abertos do que eu à ideia de cruzar essa barreira. Eles viam os estranhos como impuros, e não digo impuros no sentido de que precisavam de um bom banho depois de viver naquela van; quero dizer que eram vistos como espiritualmente impuros. Naquele tempo — os anos 1960 —, muitos indianos ficavam orgulhosos por pessoas do Ocidente estarem começando a visitar seu país, mas também eram um tanto desconfiados em relação a eles. Ouvir

falar dos estrangeiros era uma coisa, dar de cara com eles era outra bem diferente.

Um dia, uma americana do grupo de visitantes entrou na cozinha de nossa família para pedir um pouco de comida. Pediram educadamente para ela sair, e depois disso a cozinha toda teve de ser "consagrada" de novo — o que significa que ela precisava ser limpa de cima a baixo. Era como se um Intocável — alguém considerado "impuro" porque veio de uma casta baixa ou alguém de fora do sistema de castas — tivesse entrado. Fiquei complemente chocado com a maneira como aquela pessoa tinha sido tratada. Eu disse: "Mas é só outra humana que simplesmente entrou atrás de comida. Vamos dar um pouco para ela!". Mas a resposta foi clara: "Não, isso não pode acontecer".

Algo que entendi claramente alguns anos depois, quando fui para a África do Sul, foi que as pessoas que se sentem inferiores costumam procurar formas de se impor sobre as outras. Alguns acreditam que se elevam ao controlar os outros, mas isso não é nada mais do que um caso absurdo de inflação do ego, e está fadado a fracassar no final. A melhor forma de remediar a sensação de inferioridade é desenvolver amor e respeito próprios, e não projetar qualidades negativas nos outros. Quando nos colocamos em primeiro lugar, o desejo de preconceito se evapora.

Os estranhos visitantes na Commer — alguns dos quais se tornaram meus amigos por toda a vida — atravessaram muitas barreiras físicas em sua jornada até a Índia. Eles tiveram algumas experiências interessantes no Afeganistão e no Paquistão, como você deve imaginar. Uma aventura como essa parece quase impensável hoje, ou no mínimo um tanto imprudente.

Cada vez mais, os ocidentais foram começando a usar *dhoti* (um pano enrolado em volta das pernas e amarrado na cintura) em vez de calças, e *kurta* (uma camisa larga sem colarinho que se alarga na altura dos joelhos) em vez de camisas de estilo ocidental. Para ser sincero, eu achava que eles ficavam engraçados nessas roupas locais, mas eles adoravam. Na época, quando eu viajava para fazer minhas palestras, usava *dhoti* e *kurta* também, mas todo dia na escola estava de calça, paletó, camiseta em estilo ocidental e gravata. Então, na maior parte do tempo, os ocidentais estavam vestidos à moda indiana e os estudantes indianos estavam vestidos à moda ocidental!

Foi só quando fui para a Inglaterra com alguns dos meus novos amigos que me dei conta de como as duas culturas eram diferentes. Foi a primeira vez que viajei para o exterior, então era óbvio que seria estranho. Tudo era novo para mim, e quero dizer tudo *mesmo*. Lembro que, logo depois de chegar, fui tomado por este pensamento claro: "Não estou mais na Índia". Na verdade, não foi apenas o pensamento, foi uma *sensação* profunda de estar longe de casa. Isso foi em junho de 1971, e o que eu não sabia na época era que só voltaria à Índia em novembro.

No dia em que cheguei a Londres, fui até uma casa que tinham alugado para mim, tomei um banho e desci a escada. Ao me sentar em um sofá esperando o jet lag passar, fui cercado por um grupo de pessoas sentadas no carpete, a maioria das quais eu nunca tinha visto antes. Eles estavam olhando para mim e eu estava olhando para eles. Nenhuma palavra foi trocada a princípio. E então, aos pouquinhos, começamos a conversar, e a recepção deles se revelou muito calorosa.

A partir daqueles primeiros dias na Inglaterra, desenvolvi um forte compromisso de respeitar as pessoas do país em que

estou. Isso é uma coisa importante na minha vida, pois estive em muitíssimos lugares para compartilhar a mensagem de paz. Trago minha própria cultura, mas sempre quero respeitar a cultura do lugar que estou visitando. Viajo pelo mundo, mas minha casa agora é nos Estados Unidos. Como um imigrante, quero me tornar parte da cultura local e também somar algo a ela. Acho muito importante que os imigrantes tentem encontrar esse equilíbrio.

A questão de os imigrantes "encontrarem o equilíbrio" vem acontecendo há séculos. Quando os persas foram à Índia em busca de refúgio, eles encontraram resistência. Alguns habitantes locais achavam que o país já estava cheio e que já havia demandas demais de comida e fontes de água. O rei, ao receber um destacamento de persas influentes, pediu que lhe trouxessem um copo de leite, bem como um pequeno jarro à parte. Ele mostrou o copo para os persas e disse: "Assim como este copo, estamos cheios. Colocar mais vai fazer o país transbordar". Então serviu mais leite do jarro no copo, fazendo o líquido transbordar e se derramar no chão.

Nesse momento, um sábio persa deu um passo à frente e, educadamente, pegou o copo do rei. Ele tirou um pouco de açúcar do bolso e o misturou ao leite. "Agora o leite está ainda mais doce", ele disse, "e nada se perdeu do copo. Estamos aqui para somar à sua sociedade, não para subtrair."

BUSCANDO AS DIFERENÇAS

Quando estou pilotando um avião, às vezes faço um anúncio como: "Se olharem pela janela agora, vocês verão a fronteira entre tal e tal país logo abaixo de nós". Claro, sempre escolho uma fronteira que não é possível ver. As pessoas começam a olhar para o chão muito atentamente e então percebem que

não existe nenhuma barreira visível, apenas a extensão uniforme de uma cadeia montanhosa ou um deserto ou campos ou o oceano. Estamos sempre buscando diferenças e divisões.

Tente conversar sobre fronteiras com uma formiga. O dono de uma casa constrói uma cerquinha em volta do lar, e a formiga vai continuar andando de um lado para o outro o dia todo, indo e voltando, indo e voltando. Tente falar sobre fronteiras com um pássaro. "Ei, você aí das asas, cadê seu passaporte?" Não existem fronteiras para corvos, abelhas ou borboletas; não existem fronteiras para peixes, golfinhos ou lulas; não existem fronteiras para as nuvens, o vento ou a água.

Na infância, aprendemos as diferenças entre as pessoas e crescemos acreditando nelas. "Somos daqui, o que significa que somos assim e assado. Eles são de lá, o que significa que são assim e assado." Mas as diferenças entre as pessoas muitas vezes são apenas superficiais. Um indiano pode dizer: "Nossa culinária é especial: olhe nosso *chapatti* maravilhoso". Um italiano pode dizer: "Nossa comida é especial: olhe nossa massa maravilhosa". Mas do que a massa é feita? E do que o *chapatti* é feito? Eles estão comendo a mesma coisa preparada de maneiras um pouco diferentes. Vejam só!

Se alguém precisar de uma cirurgia no coração, os médicos vão fazer uma operação diferente de acordo com a raça da pessoa? Os médicos não passam a faculdade de medicina aprendendo a tratar as pessoas de maneiras diferentes dependendo da cor.

Temos tanto em comum. "Estou com sede" pode ser dito em muitas línguas, mas sempre significa a mesma coisa. Muitos me perguntam: "De onde você é?". Só me resta sorrir. O que respondo? "Sou do mesmo lugar que você — da Terra!" Às

vezes o interlocutor me olha como se eu fosse um louco, mas estou apenas falando a verdade.

Quando vou ao México, as pessoas pensam que sou mexicano; quando vou à Malásia, pensam que sou malaio; e isso acontece comigo em muitos outros lugares. O único lugar em que já me pararam para perguntar se eu era estrangeiro foi a Índia! Eu estava indo visitar minha irmã quando ela morava em uma região no Norte. O exército não queria a entrada de estrangeiros, e então, num cruzamento, um soldado olhou para mim e pediu para ver meu passaporte. Eu disse: "Mas sou indiano!". O oficial veio ver qual era o motivo da confusão e me reconheceu de imediato. Ele riu e se virou para o soldado: "Sim, ele é indiano".

Podem ser surpreendentes os fortes preconceitos que mesmo pessoas de mente aberta alimentam sobre os outros *porque são diferentes*. Uma vez, na Argentina, eu estava apresentando a um grupo as técnicas do autoconhecimento (veremos mais sobre isso no capítulo 12). Um dos mediadores que estavam trabalhando comigo veio e disse: "Há uma pessoa aqui que não deveria receber Conhecimento".

"Por que não?", perguntei.

"Porque ela acabou de me falar que é prostituta", ele disse.

Respondi: "Se ela é prostituta, e você desaprova, não durma com ela. O que isso tem a ver com dar Conhecimento?".

CONEXÕES REAIS

Quando nos afastamos de ideias e conceitos em nossa cabeça, o que nosso coração nos diz sobre os outros seres humanos? É verdade que é possível encontrar ódio no mundo, assim como egoísmo, inveja, preconceito e assim por diante. Algumas pessoas vivem a vida sem consciência, e as consequências disso

podem fazer mal a elas e aos outros. Mas também existe um bilhão de atos de bondade que passam despercebidos dia após dia. A generosidade, a criatividade, a gentileza, a compreensão — muitas coisas maravilhosas acontecem dentro e ao redor de nós.

Em vez de ser idealistas ou pessimistas sobre a natureza humana, precisamos ser realistas. A verdade é que todos temos o bem e o mal dentro de nós. Vi uma escuridão incrível nos olhos das pessoas — uma escuridão aparentemente sem fundo nem qualquer vislumbre de luz. E vi uma luz incrível nos olhos das pessoas — um brilho de esperança, alegria e amor —, mesmo nas que passavam por momentos difíceis. Todos temos o potencial de escuridão e luz, e elas vivem lado a lado dentro de nós.

Tudo que considero bom em mim nunca está longe daquilo de que não gosto. O amor nunca está longe do ódio. A clareza nunca está longe da confusão. A luz nunca está longe das trevas. Basta apertar um interruptor para transformar a luz em escuridão e a escuridão em luz. Não precisamos nos preocupar em tirar a escuridão de nossa vida; basta nos concentrarmos em trazer a clareza. Não precisamos nos preocupar em tirar o ódio da nossa vida; basta nos concentrarmos em trazer o amor.

Existem muitas qualidades dentro de nós — são aquelas com que escolhemos agir ou expressar que determinam a maior parte da nossa vida. Essa capacidade de escolher é parte fundamental da experiência humana. Nossa humanidade se fundamenta em nossa capacidade de escolher.

Era uma vez um homem, e ele era normal em todos os aspectos exceto um: ele pensava que era um grão de trigo. Isso não representava um grande problema até ele ver galinhas. Quando ele via uma galinha, surtava, pensando que seria comido.

Esse problema foi se agravando até que sua família não aguentou mais. Sempre que iam juntos a algum lugar, ele inevitavelmente via galinhas, e então gritava e saía correndo. Os passeios não eram nada agradáveis. Então o levaram à médica, que recomendou uma instituição especial. O homem foi internado, e a médica o tratou. Dia após dia, ela trabalhou com ele para convencê-lo de que ele era um ser humano, não um grão de trigo.

Ele levou um longo tempo — um muito longo tempo —, mas um dia a médica perguntou: "O que você é?". E ele respondeu: "Sou um ser humano".

"Você tem certeza de que é um ser humano, e não um grão de trigo?"

"Absoluta, sou um ser humano!"

"Adivinhe", disse a médica, "você está curado. Pode deixar a instituição."

O homem ficou muito feliz porque iria voltar para casa. A médica assinou sua alta, e ele a pegou e saiu. A médica ficou muito aliviada.

Cerca de quinze minutos depois, o homem voltou. A médica ficou surpresa: "O que está fazendo aqui? Você já pode ir! Está curado!".

Ele olhou para ela e disse: "Doutora, sei que estou curado, mas alguém avisou às galinhas que não sou um grão de trigo?".

Esse é nosso problema. Tudo bem, talvez não nos vejamos como um grão de trigo, mas podemos ficar igualmente confusos sobre o que somos exatamente. O que somos? Seres humanos! E um ser humano é uma criatura que carrega em seu peito um oceano de amor, de bondade, de luz. Todos temos essas qualidades em algum lugar dentro de nós. Em vez de buscar aquilo que nos separa, podemos sempre escolher

celebrar as maravilhas que vivem dentro de todos nós — incluindo você e eu.

AS NECESSIDADES NOS UNEM

Culturalmente, as pessoas costumam buscar coisas diferentes. Olhe como as diferentes comunidades e sociedades veem a morte. O povo de Toraja, na ilha indonésia de Celebes, mantém os corpos mumificados dos parentes mortos na casa da família enquanto guarda dinheiro para pagar funerais requintados. Os corpos ficam dessa forma por meses e às vezes anos, sendo tratados como "doentes" em vez de mortos, e as pessoas lhes trazem comida e bebida, e se sentam e conversam com eles. Mesmo depois de serem enterrados na tumba da família, os mortos ainda são tirados dos caixões com frequência para ter o cabelo arrumado e as roupas trocadas, e os parentes conversam com eles e tiram fotografias. Para alguns, isso pode parecer macabro. Para outros, o ritual é uma forma comovente de homenagear e relembrar os entes queridos que se foram.

Na Mongólia e no Tibete, muitos povos locais acreditam que o espírito humano vive depois da morte. Para ajudar no processo de reencarnação, os corpos são cortados em pedacinhos e deixados no alto de uma montanha, normalmente perto de um lugar aonde abutres costumam ir. As aves são vistas como anjos que ajudam o espírito a subir ao céu enquanto esperam seu renascimento, daí o nome da tradição: "enterro celestial".

Na maioria das culturas hindus, o corpo do falecido é cremado sem deixar vestígio, apenas uma foto com uma guirlanda em volta do porta-retrato. Quando você entra na casa

de alguém e vê uma dessas fotografias enfeitadas com flores, sabe que a pessoa se foi mas permanece no coração da família.

Se der a volta ao mundo, você encontrará muitas outras formas de os mortos serem lembrados. Ouvi dizer que hoje em dia é possível pegar as cinzas da cremação e, em vez de guardá-las em uma urna, mandar fazer um diamante aplicando calor e pressão extrema e, então, usá-lo para fazer uma joia.

Portanto, sim, existem diferenças culturais entre as pessoas, e isso é algo que costumamos notar, desfrutar e até celebrar. Mas essas diferenças são apenas parte de como vivemos na face da Terra; elas não definem a essência do que somos. Vontades e desejos, regras e rituais — tudo isso diz respeito ao estilo de vida, não à vida em si. Existem outras coisas que nos unem, independentemente de onde viemos e em que acreditamos, sobretudo nossas necessidades fundamentais.

As necessidades são aquilo sem o que não conseguimos viver. Todos sentimos fome e sede. Todos precisamos de abrigo. Todos dividimos o mesmo ar que envolve este planeta deslumbrante. Inspiramos e expiramos.

Como trabalhamos juntos para atender nossas necessidades é sempre um misto fascinante de individualismo e universalismo. Hoje em dia, quando olhamos o mundo que os seres humanos construíram ao nosso redor, o que vemos? Como respondemos ao desafio de saciar nossas necessidades em comum? Às vezes vemos um progresso humano maravilhoso, muita fartura e beleza, muita generosidade e benefícios materiais. Outras, vemos os efeitos do medo e da ganância: poluição, escassez de alimentos, problemas de saúde. Aqui, mais uma vez, a escolha é a chave. Se conseguimos fazer coisas ruins, também conseguimos fazer o bem. São os humanos que criam circunstâncias terríveis para outros humanos, mas sempre existe a possibilidade de aliviar essas

circunstâncias. E normalmente isso começa com pequenos passos.

Veja a fome. A fome é natural, mas a escassez de alimentos é um problema causado pelo ser humano. A natureza pode fornecer todos os alimentos de que precisamos e mais ainda se trabalharmos da maneira certa. Mas a distribuição de alimentos é precária e o desperdício é muito grande. Fico abalado toda vez que penso que ainda existem pessoas na Índia morrendo de desnutrição, enquanto o país exporta grande parte do alimento que produz.

Alguns anos atrás, eu e uma equipe da Fundação Prem Rawat fomos ver como poderíamos ajudar a resolver alguns dos problemas que ocorriam ao redor de Ranchi, a capital do estado indiano de Jharkhand. A região sofreu fortes tensões políticas e violência comunal, somadas a níveis altíssimos de pobreza. Embora a terra compreenda cerca de 40% dos recursos minerais de todo o país, uma porcentagem parecida de pessoas estava vivendo abaixo da linha da pobreza e desnutridas.

Havíamos encontrado um terreno que estávamos pensando em comprar e construir um centro para ajudar a população local. Nossos conselheiros disseram: “Não façam isso; essa região tem um grave problema de terrorismo e crime, e não podemos garantir a segurança de ninguém que trabalhe aqui”. Mas, se tivéssemos desistido, esses problemas teriam simplesmente continuado. Então seguimos em frente.

A questão era: como poderíamos exercer o maior impacto possível para as comunidades locais? Alguém disse que deveríamos construir um hospital, mas não tínhamos conhecimento na área. Teria sido um grande desafio construí-lo e um trabalho ainda mais complexo administrá-lo. Então alguém sugeriu construir uma escola, mas já havia escolas de

sobra na região e eu também não achava que tínhamos a capacidade de administrar uma instituição de ensino. Então pensamos em nutrição, e isso realmente tocou um ponto importante para todos. A situação era desesperadora para muitas famílias. Algumas crianças que conheci haviam aprendido a encontrar e desenterrar ninhos de rato para roubar os restos de comida que os animais haviam coletado. Decidimos construir um grande centro de alimentação que ofereceria pratos de comida nutritiva todos os dias, de graça.

Eu queria a todo custo evitar a interferência política sobre quem teria permissão de comer e quem não. Portanto, convidamos todos os líderes comunitários da região e lhes demos a escolha final sobre quem receberia as refeições gratuitas. Pouco depois, as crianças começaram a vir, depois os mais velhos e as mães com crianças de colo. Construímos sanitários e impusemos a regra de que todos que os usassem lavassem bem as mãos. Isso era novidade para muitas das crianças. Em casa, algumas coletavam esterco dos campos assim que acordavam, para ser usado como combustível. Elas me contaram que depois da tarefa partiam direto para o café da manhã, sem antes lavar as mãos.

As cozinhas do centro de alimentação eram, e continuam a ser, impecavelmente limpas. Todas as pessoas que trabalham lá usam máscaras, a comida — deliciosa e de origem local — é preparada com cuidado e todos que chegam podem comer o que quiserem.

Depois de alguns anos, vimos o impacto de termos escolhido a alimentação como estratégia, e foi inacreditável. O crime despencou porque as pessoas tinham mais dinheiro, tendo economizado com o orçamento alimentar da família. Esse dinheiro extra fez com que menos pais saíssem para encontrar emprego longe e menos crianças passassem o dia trabalhando.

As crianças passaram a frequentar a escola em números muito maiores e começaram a se formar. A saúde infantil melhorou, e com isso a demanda sobre os hospitais locais diminuiu. E, como viam que o que estávamos fazendo ajudava a população local, os grupos terroristas locais deixaram nossas equipes e nossos equipamentos em paz.

Mesmo agora, não consigo acreditar que apenas uma boa refeição por dia pôde fazer tanta diferença para toda uma região. Já criamos algo parecido em Gana e no Nepal, programas que também tiveram um impacto positivo considerável. Mais uma vez, pequenos passos vão criando grandes mudanças.

(Um aparte: nosso centro no Nepal foi construído adequadamente, seguindo os códigos de obras. Quando ocorreu o grande terremoto de 2015, muitos dos edifícios próximos desabaram ou deixaram de ser seguros, mas o nosso sofreu apenas uma pequena rachadura, passando a servir também como abrigo. Nesse momento o centro *realmente* salvou vidas.)

SOBRE A BONDADE

Aqui vai uma piada sobre a forma completamente diferente como os seres humanos respondem às necessidades dos outros.

Há um homem perdido no deserto e ele sente muita sede. Ele rastejando, e sua língua parece feita de areia. Ele está com *muita* sede. Então passa por um homem montado num camelo. Ele diz para o homem: "Por favor, por favor, por favor, pode me dar um pouco d'água?".

"Que tal eu lhe dar uma gravata?", oferece o homem. E, dito e feito, ele abre o alforje e há várias gravatas dentro. "Qual delas você quer?", ele pergunta.

“Não, não, não quero uma gravata”, diz o homem sedento. “Você tem água?”

“Que tal uma gravata?”

“Não, não quero uma gravata”, repete o homem, e continua a rastejar. Então ele olha para trás e pergunta: “Tem certeza de que não pode me dizer onde encontro água?”.

“Ah, sim, posso dizer. Siga reto por mais um quilômetro e você vai encontrar um oásis. Lá tem água de sobra.”

Então o homem segue rastejando até finalmente chegar a um lindo oásis. Há árvores, plantas e flores maravilhosas, e ele vê um lago fundo cintilando atrás da vegetação. Um grandalhão está parado no caminho, então o homem sedento rasteja até ele.

“Posso entrar no oásis e beber água?”, ele pergunta.

“Você está usando gravata?”

É assim que acabamos agindo se não pensarmos conscientemente — obrigamos as pessoas a fazerem malabarismos para poderem satisfazer suas necessidades. E se, em vez disso, tratássemos os outros como gostaríamos de ser tratados? E se buscássemos um objetivo em comum em vez de diferenças competitivas? E se fôssemos simplesmente *bondosos*?

A palavra “kind” em inglês tem uma história em comum com a palavra “kin”, que significa parente ou familiar. Quando pensamos e agimos com *kindness*, com bondade, quebramos as barreiras entre *nós* e *eles*. Se dermos bondade a todas as pessoas que conhecemos, não estaremos perdendo nada, mas ganhando tudo. Poderíamos multiplicar isso por 7 bilhões, e nada se perderia, e tudo se ganharia.

Quando espalhamos bondade, criamos uma família com aqueles com quem nos conectamos. Temos um espírito familiar: sentimos que somos um. Mas para compartilhar bondade é preciso, antes, sermos bondosos conosco. A bondade

começa com nosso próprio eu — uma conexão alimentada pelas melhores qualidades humanas dentro de nós — e brota desse lugar.

A empatia faz parte da experiência humana há muito, muito tempo, mas a palavra só foi cunhada no século xx. Existem muitas as definições para ela, mas quero apenas apontar o poder da empatia em seu sentido mais puro: colocar-se no lugar do outro. Você pode não viver a mesma experiência, e pode não concordar com o outro, mas é importante entender de que lugar essa pessoa vem. É uma forma muito melhor de entender o mundo ao seu redor do que sempre ver os outros como completamente separados de você. Em vez de começar tentando categorizar a pessoa — por religião, cor, nacionalidade ou seja lá o que for —, tente se ver naquilo que ela pode estar sentindo. Desde fome até dor, tristeza, raiva e guerra, basta tentar empatizar com as pessoas cujas necessidades não estão sendo atendidas. Fazer isso é se lembrar do significado de ser humano.

A SOCIEDADE E O EU

A bondade parte de dentro, então, se quisermos fazer do mundo um lugar melhor, devemos antes olhar para nós. Rodei o mundo algumas vezes e ainda não encontrei nenhuma sociedade perfeita. O que vi é que é muito difícil fazer uma sociedade toda mudar. Leva tempo. Às vezes progredimos, às vezes regredimos. Se começarmos por nós, podemos conseguir mudar o que *nós* pensamos e como *nós* agimos e, a partir daí, podemos agir coletivamente.

A condição de cada tijolo determina a força de um edifício. Se um tijolo estiver rachado e caindo aos pedaços, isso afeta os que estão ao redor. E o efeito é passado adiante, botando mais

pressão sobre os tijolos vizinhos. Quando a segurança de um edifício é avaliada, a integridade individual de cada tijolo deve ser levada em consideração. O mesmo vale para o indivíduo e a sociedade. Precisamos cuidar de cada unidade, e isso começa com cada pessoa tentando se fortalecer o máximo possível.

Pense em um relógio. Dentro dele há muitas, muitas, mas muitas peças. Algumas se mexem, outras não, mas todas são essenciais. Por fora, você vê apenas um ponteiro de horas, um ponteiro de minutos, um ponteiro de segundos, mas dentro há um universo em miniatura. Todas as peças se unem para colocar o ponteiro de horas no lugar certo, assim como o ponteiro de minutos e o de segundos. Os relojoeiros sabem que para isso acontecer com precisão, dia após dia, cada parte deve estar funcionando perfeitamente.

Aqui vai mais uma forma de entender isso. Você está na frente da TV, que mostra uma imagem do planeta visto do espaço. Então começa a dar zoom, e mais zoom, e mais zoom, e mais zoom. Agora você está vendo uma imagem de montanhas, depois uma floresta na encosta de uma montanha, depois um pequeno número de árvores, depois as folhas de uma árvore. Você continua dando mais e mais zoom. A imagem das folhas logo se transforma em borrões de cor, e você continua dando mais e mais zoom até ver três retângulos: um vermelho, um verde e um azul. Você chegou ao nível de um único pixel. Era isso que você estava vendo o tempo todo, mas o que realmente *viu* foi a imagem de uma folha, e uma árvore, e uma montanha, e todo o mundo.

Cada ser humano é como um único pixel e, juntos, formamos uma comunidade, depois uma sociedade, depois uma população global. Se o quadro geral da sociedade parece errado, precisamos perguntar o que há de errado com os pixels — por que eles não estão se iluminando da maneira certa? E

quanto a *mim*: estou ajudando a construir uma boa imagem da minha comunidade, da sociedade e do mundo? Estou me iluminando da maneira certa? O que acontece se dermos zoom em você?

Basta uma peça quebrada para parar um relógio, enfraquecer um prédio, corromper uma imagem clara, prejudicar a sociedade. E é por isso que nunca é egoísmo passarmos tempo nos entendendo. Para iluminar um mundo inteiro, começa-se acendendo uma vela.

SOMOS TODOS DO MESMO LUGAR

Visto de certa perspectiva, o título deste capítulo — "O eu universal" — parece um paradoxo. Um "eu" não é algo que se distingue de todo o resto? Não sou um *eu* único? Você não é um *você* único?

Sim, desde que nascemos, existe algo singular em cada um de nós, mas todos temos o mesmo conjunto de necessidades fundamentais, incluindo a necessidade de paz no coração. A paz interior não se reserva aos poderosos nem aos fracos, nem aos ricos nem aos pobres, nem a uma raça ou outra. A paz está aí para todos e dentro de todos.

Nossa mente está sempre *trabalhando* para tentar moldar o mundo ao nosso redor, mas a existência tem uma beleza simples. Pense em quando está dormindo: qual é a diferença entre os ricos e os pobres? Entre as pessoas com ou sem instrução? Entre os bons e os maus? Durante o sono, nossos conceitos e diferenças desaparecem, e simplesmente respiramos.

Compartilhamos um conjunto de necessidades fundamentais e compartilhamos este planeta, mas também compartilhamos algo ainda maior: nosso universo em constante expansão. Uma

linha em um mapa se torna insignificante quando imaginamos a vastidão do espaço. Essa é a verdadeira natureza do nosso lar. Aqui vão algumas palavras da filósofa francesa Simone Weil:

> Devemos nos identificar com o universo em si. Tudo o que é menor do que o universo é sujeito ao sofrimento.

A faísca divina do poder universal está em nós desde o momento em que somos criados, e ela forma uma rede invisível de conexão entre tudo e todos. Somos simultaneamente diferentes e iguais. Somos um.

O dogma pode nos dividir, mas o divino interior nos une. Nem todos são conscientes desse elo entre as pessoas, entre os amigos, entre os desconhecidos, mas ele pode se revelar subitamente a qualquer momento, como o sol ressurgindo depois de uma tempestade. O poeta Kabir assim expressou nosso universalismo:

> Todos sabemos que existe uma gota no oceano, mas pouquíssimos sabem que existe um oceano na gota.

Aí está o paradoxo outra vez: o oceano na gota. Por um momento, sigamos o fluxo de Kabir e imaginemos a humanidade como a água, movendo-se unida no oceano. Veja como cada gota se ergue das ondas, é absorvida pelas nuvens e então derramada em lugares diferentes — os montes, as planícies, as cidades — antes de voltar a correr em direção ao ponto onde tudo começou. Ao longo do caminho, as gotas se juntam para formar córregos que crescem e se tornam rios poderosos com nomes e histórias. O Mississippi, o Amazonas, o Tâmisa e todos os outros se unem para formar um vasto oceano sem nome que envolve a Terra. Esse é o fim da jornada? Não, ela recomeça: gotas de água se erguem das

ondas... e daí por diante. E assim *nossa* jornada continua. Somos ao mesmo tempo uma gota e um oceano.

A Terra recicla sua água há bilhões de anos. O começo e o fim constante da água são como o alfa e o ômega do divino interminável: o processo nunca para. E isso não é um argumento a favor da reencarnação. Estou apenas dizendo que o divino existia antes de nós, trabalha nos animando durante toda a nossa vida e continuará existindo depois que nos formos.

Recentemente, alguém me perguntou "Como vai?" e respondi: "Está indo. Aquilo que sustenta a natureza da ida está indo, e o que sustenta a natureza da vinda está vindo. Tudo que vem vai, mas a natureza do divino está sempre presente. Essa é a única constante". Acho que a pessoa não estava esperando por essa resposta.

Nossa forma humana é uma expressão passageira do ciclo da vida que flui constantemente. Afinal, somos todos um com as outras pessoas, com o universo e com o divino. Esse é o eu universal.

12. Pratique, pratique e pratique

Pense na vida como um livro. A capa se abre quando nascemos. Dentro encontramos os agradecimentos e o prefácio: nossa primeira infância. Não podemos reivindicar muitos créditos por essa parte, mas logo a história começa para valer. A cada nova página virada, temos a oportunidade de escrever algo, cada dia deixando tinta nova no papel em branco da nossa existência.

Se você tiver sorte, haverá muitas páginas em seu livro, uma história rica de aventuras e experiências. Assim como em todas as histórias, haverá momentos difíceis ao longo do caminho. Até que, um dia, faltará escrever em apenas uma página e, nessa última página, uma palavra vai aparecer: "Fim".

O que você está escrevendo em *seu* livro? Ele faz sentido? Prende a sua atenção? Inspira você? É a história que você quer contar?

Segundo uma antiga história hindu, quando o lendário sábio Veda Viasa quis escrever o *Mahabharata*, ele precisou de alguém com uma inteligência sublime para botar no papel sua narração oral. Ele precisou de um escritor. Então recorreu a Ganesha, o venerado deus da sabedoria. Ganesha disse que escreveria contanto que sua pena não parasse de fluir. O que Ganesha estava dizendo a Veda Viasa era: "Quero que você fale com a voz do coração, e não pense demais nisso". Por sua vez,

Veda Viasa pediu que Ganesha escrevesse “apenas o que fizer sentido para você”. Tudo que você escrever na história da sua vida deve fazer sentido para você. O que você está escrevendo é a sua história ou a de outra pessoa? Ela tem clareza e propósito? Tem significado para você?

Todo dia traz uma nova oportunidade para nos expressarmos — uma nova página em branco à espera de ser preenchida. O autoconhecimento pode nos ajudar a escrever algo memorável, algo jubiloso, algo fiel a quem realmente somos. Algo cheio de significado. Apenas eu consigo escrever a história da minha vida e apenas você consegue escrever a *sua*. Todo dia precisamos pegar nossa pena e escrever o que está em nosso coração. Deixe a tinta fluir.

Sei que nem sempre é fácil fazer isso. Entendo que a jornada da distração e do descontentamento até a paz interior e uma vida plena nem sempre é uma linha reta. Às vezes podemos sentir que nossa história está sendo abafada pelo mundo repleto de ruídos. Em alguns casos, acho muito difícil. É preciso prática. Para guiar o barco rio abaixo, não remamos só uma ou duas vezes.

Neste capítulo, vou falar um pouco mais sobre os desafios que enfrentamos no caminho rumo à paz interior, e o que pode nos ajudar. Vou mostrar de novo por que isso é tão importante em nossa vida. E, ao longo do percurso, vou falar sobre como estamos todos de férias de sermos poeira. Sim, poeira. Como sempre, em vez de dizer a você o que pensar, espero que as palavras a seguir ofereçam novas formas para nos entendermos e nos conectarmos conosco.

POR ONDE PASSAMOS

Se você viajou comigo da Introdução em diante, percorremos um longo trajeto juntos. Falamos de como o corre-corre da vida moderna cria ruído ao nosso redor, mas é o ruído dentro de nossa cabeça que mais afeta a maneira como vivemos. Refletimos sobre como a vida é preciosa e como, nos conectando com a paz interior, podemos transformar nossa experiência de vida. Observamos a diferença entre saber e acreditar, e o valor de começar com você em vez de esperar que o mundo exterior atenda a suas necessidades. Vimos como a vida pode brotar em meio à gratidão, e como a paz interior pode nos ajudar a passar por momentos difíceis e pelas guerras dentro de nós. Ouvimos canções de amor, celebramos o paraíso que pode ser encontrado aqui na Terra e sentimos nossas conexões universais.

Ao longo deste livro, repeti a mensagem de que a paz está sempre dentro de nós e que ela é algo que se pode *conhecer*, e fiz isso com bons argumentos. A simplicidade dessa ideia é central, mas nossa mente inquieta pode turvar e complicar isso, distanciando-nos da clareza da paz interior. Todo dia existem muitas coisas mutáveis que exigem nossa atenção — em um momento, elas nos deixam felizes, no outro estão nos causando problemas —, mas a paz interior é imutável. A vida pode se concentrar apenas no caráter evolutivo do que existe fora de nós, mas a paz pessoal não tem nada a ver com o que está fora. Quem quer que sejamos, onde quer que moremos, o que quer que façamos, qualquer que seja a mudança trazida para nós: a paz está sempre aqui para nós e, através do autoconhecimento, disponível para nós.

Adquirir conhecimento sobre si é um processo de descoberta, de desvendar quem somos. O que está em jogo quando permitimos que nosso eu interior fique escondido — quando vivemos de maneira inconsciente? Bom, abrimos mão

da coisa mais preciosa que temos: nossa experiência da vida em si. Também podemos sofrer todo tipo de dor mental e emocional. E também podemos projetar nossa dor nas pessoas que amamos e no mundo ao nosso redor.

O autoconhecimento nos conecta com o oposto disso: tudo que é bom em nós. Paz é a clareza em nós. Paz é a compreensão em nós. Paz é a serenidade em nós. Paz é a bondade em nós. Paz é a gentileza em nós. Paz é a luz em nós. Paz é a alegria em nós. Paz é a gratidão em nós. Paz é a beleza em nós. Paz é o ir e vir dessa respiração em nós. Paz é o divino em nós. Paz é tudo isso e mais. A paz reúne tudo que é bom em uma experiência sincera e atemporal de quem realmente somos.

É PRECISO CORAGEM PARA ACEITAR A PAZ

Permitir que o autoconhecimento entre em sua vida pode trazer desafios. Para alguns, é preciso ir contra o fluxo de sua situação social e profissional. Familiares, amigos e colegas podem ficar desconfiados e desdenhosos. Podemos nos ver cercados de pessoas que acreditam que o mundo interior não oferece nada de mais e que adoram compartilhar essa opinião conosco.

Algumas pessoas têm uma voz forte na cabeça falando para elas não olharem para dentro, e isso costuma ser o ruído das ideias que herdaram de outras pessoas. O coração diz: “Por favor, por favor, por favor, me veja, me entenda, desfrute de mim!”. E a mente diz: “Não, não, não!”. O eu fica, assim, cindido.

Grande prazer e progresso podem vir de nossa interação com o mundo, mas isso é apenas uma parte de quem somos. Dizer “Existem dois mundos — o exterior e o interior — e *os dois*

importam para mim" requer coragem. É preciso ser valente para dizer "Minha mente e meu coração podem estar em paz um com o outro".

As pessoas às vezes pensam que, se quiserem sentir a paz interior e a plenitude, precisam se enclausurar em sua versão de mosteiro ou algum outro retiro. Para elas, é como se houvesse um gerador elétrico imenso nesse lugar remoto, e elas só conseguissem acender as luzes da clareza e do contentamento quando estão próximas dessa fonte de energia. Talvez pensem que, caso se afastem demais do gerador, vão voltar à escuridão. Eu vejo de outra forma. Como um ser humano, sua paz, clareza e bondade emanam do seu coração. Você tem um gerador de energia interno, uma fonte interna de luz, um santuário interno de calma — e leva tudo isso com você aonde quer que vá.

Às vezes sobrevoo o deserto do Saara, e nessas viagens uma analogia me vem à mente: imagine que você precisa viajar através de um deserto e tenha levado uma grande garrafa de água, um pouco de comida e uma sombrinha — provisões suficientes para sua jornada. Então você está nessa vasta paisagem de terra, terra e mais terra. Não há nenhum oásis em lugar algum, e está muito quente e seco. Agora pense nisso como a jornada pela vida. Ter a paz pessoal dentro de si é como carregar água, comida e sombra com você a cada passo do caminho. Muitas pessoas viajam pela vida de mãos abanando e tentam converter o deserto naquilo de que precisam. Já tentou transformar areia quente em água fria? A realidade é simples, mas mudá-la é difícil.

Pense na sede que você teria se atravessasse o deserto sem água. Pense bem nessa sede: vou voltar a ela em breve.

COMO POSSO AJUDAR?

As pessoas sempre me perguntam: “Se eu fizer isso, aquilo e aquilo outro, vou ter paz?”. Eles pensam que precisam criar a paz por meio de ações, mas tudo que realmente precisam fazer é se abrir ao que já existe dentro delas. Entender como se conectar a esse lugar de paz interior e sentir gratidão por ela: isso se chama Conhecimento, e é algo que todos podemos aprender. O que é aprender? É aproveitar o dom da vida de uma nova forma.

Alguns conseguem fazer a jornada de autoconhecimento sozinhos; outros precisam de um pouco de orientação. São muitos os professores e oradores no mundo; se você precisa de um pouco de orientação de vez em quando, encontre o guia que parecer certo para você. Ter alguém ao seu lado — alguém que realmente entende o eu — pode ser reconfortante. Essa pessoa pode apontar o caminho na escuridão.

É assim que vejo meu papel. Não cabe a mim dizer às pessoas o que elas devem ou não devem ser; estou aqui para lembrar que somos todos abençoados pelo milagre da existência e para ajudar a apontar na direção da paz interior. Só você pode decidir se é essa a direção que quer seguir. Só você pode decidir se essa é a rota que quer tomar para chegar lá.

Você costuma ouvir música clássica indiana? É muito diferente da música clássica ocidental. Tem instrumentos como a cítara, a tabla e a bansuri (um tipo de flauta). Mas existe outro instrumento importante que não costuma ser muito comentado: chama-se tambura. Tem um longo braço com cordas que o músico toca constantemente. A pessoa que a toca costuma ficar no fundo. Inclusive, às vezes a tambura nem tem microfone. Enquanto os outros músicos criam a raga, ou texturas melódicas, a tambura produz um constante zumbido

harmônico. Todos os outros instrumentos relacionam o que tocam com o som da tambura, de modo que ela os mantém no tom certo. E a tambura também estabelece um ritmo sutil — um embalo que sustenta a música, permitindo que os outros instrumentos dancem ao redor da batida.

Por que estou descrevendo o papel da tambura? Porque acho que é parecido com o que eu faço. Um bom professor não tenta cantar a canção por você, tocar o instrumento por você nem definir os ritmos de sua vida. Você toca sua raga, você define seu ritmo: só estou aqui para ajudar você a continuar no tom e sentir o embalo da sua vida. Posso ajudá-lo a se ouvir.

Meu pai, Shri Hans Ji Maharaj, uma vez utilizou uma metáfora maravilhosa para explicar o papel do professor de autoconhecimento. Falava sobre o Mestre, que é como as pessoas costumam chamar seu professor principal, especialmente na Índia. Nas suas palavras:

> Dizem que o conhecimento é como o sândalo, e o Mestre, como a brisa. O sândalo inteiro é cheio de fragrância, no entanto, mesmo se ele quisesse distribuir sua fragrância, não conseguiria. Mas, quando a brisa sopra, ela leva a fragrância para toda a floresta. Como resultado, outras árvores se tornam tão fragrantes quanto o sândalo. Do mesmo modo, o mundo inteiro pode ser fragrante de Conhecimento.

APRENDENDO A SENTIR

Aprendi sobre autoconhecimento aos pés do meu pai, literalmente. Quando eu era criança, ficava sentado no palco quando ele falava e ouvia o que ele dizia e as perguntas que as pessoas faziam. Foi assim que passei a entender que nascemos com tudo de que precisamos para sentir a paz, mas a correria da vida diária pode obscurecer essas forças interiores. Ao encontrar nossa clareza interior, começamos a deixar de lado aquilo que não somos e ver com nitidez o que somos. A ideia é

permitir que aquilo de que não precisamos em nossa vida simplesmente se desfaça. Do que não precisamos? Vamos começar com expectativas ultrapassadas, medos, preconceitos e regras.

Ao longo dos anos, aprendi que o entendimento não pode ser colocado *dentro* de alguém; devemos aceitá-lo por conta própria. Para isso, precisamos estar abertos ao que é novo. Se você tem um copo vazio e uma garrafa com água, deve colocar a garrafa acima do copo e deixar que a gravidade atraia a água. A água não pode fluir para um copo vazio que esteja acima dela. O conhecimento não pode fluir de um coração aberto para um coração fechado.

Normalmente, as pessoas questionam tudo sobre o autoconhecimento com a cabeça. Como exatamente funciona? Como posso ter certeza se está funcionando para mim? Qual é a prova? Em outros aspectos da nossa vida, questões inteligentes como essas podem ser úteis, mas só é possível aprender de verdade sobre seu eu por meio da experiência, não da teoria. O que você *sente* que é certo? O que *ressoa* dentro de você? A prova está em como *você* vivencia isso. Nossa mente não quer abrir mão do controle, mas é ela que nos impede de sentir profundamente o que somos de verdade. Às vezes precisamos deixar o pensamento de lado — existe a hora de acreditar e a hora de *saber*.

Quero contar sobre um momento em que senti a diferença entre acreditar e saber. Anos atrás, eu estava aprendendo a esquiar, e achei difícil. Eu via as pessoas — até crianças pequenas — atravessando toda a montanha em alta velocidade. Pareciam incríveis, movendo-se rapidíssimo e deixando rastros de neve no caminho. Um instrutor da Suíça se ofereceu para me ensinar. Então calcei meus esquis, e a primeira coisa que ele disse foi: “Ande assim”.

“Não é assim que eles estão fazendo!”, eu reclamei. “Quero aprender o que eles estão fazendo. Você vai me ensinar uma coisa diferente?”

“É assim que se começa”, ele disse.

Resisti por um tempo e, então, disse comigo mesmo: “Tudo bem, deixe que ele ensine. Se começar a fazer sentido, continue. Se não, pense outra vez”.

No começo, se eu tentava ir para a esquerda, acabava indo para a direita. Quando queria parar, às vezes via que estava acelerando. Esquiar pode ser contraintuitivo quando se é iniciante. Se fizer direito, inclinar-se para a frente dá estabilidade, mas, por um tempo, seu cérebro só fica gritando: “Incline-se para trás!”. Do mesmo modo, reclinar-se ajuda você a se virar, mas costuma parecer natural se inclinar. E você fica olhando para a frente dos esquis em vez de se concentrar na direção em que está indo!

Notei que o instrutor ficava me perguntando: “Como você se *sente*? Qual é a *sensação*? Você *sente* isso?”.

Para ser sincero, na maior parte do tempo o que eu sentia era descontrole. Estava confuso sobre o que precisava fazer. Mas continuava fazendo porque, quando se está aprendendo, é preciso aceitar a incerteza e seguir adiante. Então comecei a *sentir*. Comecei a parar de pensar demais em como virar e me permiti fazer o que o professor havia descrito. Quanto mais confiava na nova sensação, melhor eu me tornava.

Adquirir autoconhecimento é parecido. As pessoas normalmente precisam de um pouco de ajuda para entender como começar e como atravessar a incerteza.

AS TÉCNICAS DE CONHECIMENTO

A paz é possível para todos. Para ajudar as pessoas a descobrirem seu potencial interior de paz pessoal, ofereço um programa chamado Educação e Conhecimento para a Paz (PEAK, na sigla em inglês). Você pode descobrir como acessar o PEAK (em inglês) no meu site, <www.premrawat.com>. Ele o ajudará a sentir as forças que estão dentro de você e trata de muitos dos temas que você já encontrou neste livro, entre outros. Sinta-se livre para usar esses recursos gratuitos e me envie qualquer pergunta que tiver.

Se este livro e o programa PEAK fizerem sentido para você, também existe a opção de aprender algumas técnicas práticas e poderosas de autoconhecimento. Elas irão ajudá-lo a explorar suas forças interiores e levar seu foco do mundo exterior para o interior. Foram essas técnicas que meu pai me ensinou naquele dia em Dehra Dun, quando eu tinha seis anos, como descrevi na Introdução. Pela minha experiência, as técnicas são mais bem transmitidas de pessoa para pessoa. Elas são algo precioso que deve ser aprendido com alguém que realmente as entende. (Aliás, se você leu os últimos onze capítulos e eles tocaram seu coração, você já está no caminho de uma boa compreensão do Conhecimento.)

A chave que abre a porta para uma sensação mais profunda de consciência é sua sede de autoconhecimento. Essa é a sede que mencionei antes. Se você não sentir essa sede, o PEAK e qualquer outra estratégia podem se revelar infrutíferos. Se você tiver mesmo esse desejo e essa necessidade de conhecer seu eu, o PEAK fará todo o sentido. É como aprender uma língua nova: você precisa ter a curiosidade e a motivação para começar, então seguir com determinação e prática. O Conhecimento é a língua do eu.

Neste livro, falei sobre o problema das expectativas na nossa vida. Também é comum haver grandes expectativas atreladas à aquisição de autoconhecimento e paz. "Quando tiver paz, essa deve ser a sensação. Quando tiver paz, é dessa maneira que deve agir." Assim surgem as expectativas. Sugiro uma estratégia diferente: sinta sua sede, explore o autoconhecimento e permita que o que vier se desenvolva naturalmente. É melhor abandonar quaisquer ideias fixas que tiver sobre paz interior: nossas expectativas vão apenas atrapalhar nossa experiência.

Um tempo atrás, eu estava no Sri Lanka para discursar, e a mestra de cerimônias do evento se apresentou para mim no camarim: "É um prazer conhecê-lo, mas eu estava achando que encontraria um homem flutuando meio metro acima do chão". Ela tinha uma expectativa de como seria alguém conectado à paz interior. Bom, eu não sou assim. Tenho paz o tempo *todo*? Não. Tenho problemas de vez em quando? Sim. Vivo experiências extraordinárias do mundo dentro de mim? Com certeza. Já flutuei meio metro acima do chão? Ainda não.

Uma vez, eu estava reunido com pessoas que estavam seguindo o caminho do autoconhecimento. Durante a sessão de perguntas e respostas, uma moça levantou a mão e disse: "Agora sei as técnicas de Conhecimento, mas não acontece nada". Todos ficaram alvoroçados com aquilo. Respondi: "Tudo bem, se nada estiver acontecendo, não pratique". Então ela disse: "Ah, não, não, não! Não quero parar, porque sinto muita paz e muita alegria. É muito, muito bonito". O problema era que ela estava pensando no que *poderia* sentir, em vez de simplesmente *sentir*. Expectativas!

Alguém disse certa vez: "Não precisamos de asas para voar; basta que as amarras que nos prendem sejam cortadas". Se

cortarmos as amarras das expectativas, ficamos livres para explorar, vivenciar e entender nosso eu. É na gratidão pelo que *é* que o conhecimento começa, e nossa prática pode continuar evoluindo até o último suspiro.

MINHA EXPERIÊNCIA DE PAZ

Ter uma forte conexão com a paz interior é uma bênção incrível na minha vida — nos bons e nos maus momentos. Para mim, não importa quais problemas eu tenha ou o que esteja acontecendo no mundo; quando cruzo essa fronteira e me conecto plenamente com meu eu, todas as preocupações se evaporam. E esta é a possibilidade para todos os seres humanos: estar nesse lugar onde seu coração canta e eles simplesmente desfrutam da música de *existir*.

Falo muito sobre a clareza que vem do autoconhecimento porque ela pode transformar como nos sentimos com relação a nós mesmos e como encaramos a vida. Aqui vai uma analogia. Quando pilota um avião, você usa seus sentidos para saber como está indo — por exemplo, observando onde está o horizonte para se manter em linha reta. Você pilota a partir da sua base. Mas é fácil se desorientar no ar, sobretudo quando as condições meteorológicas estão contra você ou se está escuro. Seus conceitos e interpretações da realidade podem estar errados. Os instrumentos oferecem todo um outro sistema para somar a seus sentidos. Eles dizem exatamente se você está em linha reta, em que velocidade está seguindo, qual o ângulo da curva que está fazendo e assim por diante. Como instrutor, posso dizer que costuma levar tempo para os pilotos aprenderem a voar com instrumentos, em parte porque — assim como aprender a esquiar — é preciso aprender a confiar no especialista.

O autoconhecimento pode lhe permitir desenvolver um conjunto de instrumentos internos conectados a seu verdadeiro eu. E é aí que você encontra sua realidade. É aí que realmente pode se orientar.

Para continuar com a analogia do voo, as cabines de pilotagem acabaram ficando com luzes demais, então um fabricante inventou uma coisa chamada "cabine escura". Ela minimiza quais luzes são acesas, o que ajuda o piloto a estabelecer prioridades. Se não houver nenhuma luz, tudo está ok; se uma luz se acender, você resolve o problema. Compare a clareza disso com a forma como uma mente agitada fica buscando o mundo exterior, sempre à caça tanto de problemas como da paz.

Como todo mundo, preciso tomar cuidado para minha mente não atrapalhar meu coração, e as expectativas também podem me afetar, claro. Uma vez, no Japão, fui convidado para ir a um templo por um professor, que era um especialista muito respeitado em jardinagem. Era um belíssimo templo com jardins magníficos. Entramos lá e nos sentamos, e todos comentaram como era pacífico. Claro, minhas engrenagens mentais estavam girando: "Isso não é paz", pensei, "é silêncio".

Fiquei sentado ali e comecei a ouvir — ouvir com atenção — e percebi que não era tão silencioso, na verdade. A água que estava correndo era bem barulhenta. Então, de repente, eu conseguia ouvir grilos, e eles estavam todos em ação. Eu conseguia ouvir as folhas farfalhando sob o vento e o canto dos pássaros. Não era silencioso, mas depois de um tempo senti que havia uma harmonia fabulosa nos sons. Deixei de lado as definições intelectuais de "silêncio" e "paz" e apenas vivenciei — naquele momento — a canção do jardim: a harmonia de uma bela realidade.

Por que a busca de autoconhecimento é tão importante? Vamos pensar mais uma vez na maravilha de nossa existência.

Muitos santos e poetas dizem que, quando morremos, vamos para casa, que este mundo é um lugar que visitamos. Quer você acredite que existe vida após a morte, quer não, há algo sublime na ideia de que estamos apenas de passagem aqui. Pensei *muito* sobre isso, e uma conclusão a que cheguei é que nós, humanos, nos esquecemos muito facilmente de onde viemos: pó. Éramos parte da poeira cósmica antes de nascermos, e vamos voltar ao pó depois de morrermos. "Do pó ao pó", como expressa o *Livro de oração comum* dos cristãos. Escrevi alguns versos sobre esse tema:

UM

O pó sob meus pés
De tolos e sábios
Misturados pelo moinho do tempo
O príncipe e o plebeu
O santo e o ladrão
Jogados à terra
O prato do mendigo e a coroa do rei
Enferrujados no mesmo terreno
Carregados pelo mesmo vento
Espalhados sem graciosidade
A história de todas as coisas
A poeira sob meus pés.

Acredita-se que nosso universo tenha nascido há pouco menos de 14 bilhões de anos, e que esta Terra esteja em sua forma atual há cerca de 4,5 bilhões de anos. O *Homo sapiens* surgiu há 200 mil anos. Os humanos modernos tomaram forma nos últimos 10 mil anos — desde a última Era do Gelo. Isso significa que os seres humanos — na forma como

reconhecemos hoje — só estão aqui há uma fração minúscula do tempo em que a Terra existe, e uma fração ainda menor do tempo na vida de todo o universo. Há bilhões de anos, estávamos flutuando pela galáxia como partículas de poeira. Então a grande energia universal agiu sobre nós, e nos foi dada a oportunidade de viver *esta vida* aqui *neste planeta*, no espaço de um instante na longa história do tempo.

Portanto, nos foram dadas férias de ser poeira, e essas férias começam quando nascemos e terminam quando morremos. Todas as plantas e criaturas vivas estão de férias. E a que destino maravilhoso fomos trazidos! Mas será que *sabemos* que estamos nestas férias fabulosas? Estamos aproveitando nosso tempo? Estamos distraídos demais para apreciar esta vida? Estamos saboreando tudo que podemos deste momento precioso — desta oportunidade para experimentar um trilhão de coisas diferentes antes de voltarmos a ser pó?

Às vezes esqueço que estou de férias. Todo dia quero lembrar que a coisa mais importante para mim é apreciar esse tempo, essa oportunidade, essa beleza: curtir e aproveitar cada momento ao máximo. Em cada um desses momentos há a possibilidade de sentirmos nossa conexão com tudo o mais — vivenciar o eu universal que encontramos no capítulo 11.

A mesma poeira cósmica que nos formou também construiu todos os planetas de nosso sistema solar. Somos parte da Via Láctea acima de nós e da terra sob nossos pés. Estamos conectados às árvores e aos pássaros que pousam e voam de seus galhos. À borboleta que rodeia a flor. Ao peixe que percorre as correntes do rio cintilante. À luz do sol e à chuva. Sempre seremos parte da matéria, mas, nesse curto período, também fomos abençoados com a consciência. Recebemos a capacidade temporária de sentir e entender, então a questão é: estamos aproveitando nossas férias?

A Terra, quando finalmente se desintegrar, vai voar pelo universo como poeira e se tornar inúmeras outras coisas, em outro lugar. Essa é a renovação constante da criatividade universal. Por isso, a oportunidade que temos é continuar nos conectando com o agora — não com o ontem que já passou nem com o amanhã que nunca vem, mas com o milagre de nossa existência neste momento, e neste, e neste, e assim por diante. Muitas vezes, porém, achamos difícil essa apreciação tão simples da vida. O filósofo chinês Lao-Tsé expressou isso da seguinte forma:

> *Cada momento é frágil e fugaz.*
> *O momento do passado não pode ser retido,*
> *por mais belo que tenha sido.*
> *O momento do presente não pode ser sustentado,*
> *por mais agradável que seja.*
> *O momento do futuro não pode ser capturado,*
> *por mais desejável que venha a ser.*
> *Mas a mente se desespera para fixar o rio:*
> *Possuída por ideias do passado, preocupada com imagens do futuro, ela ignora a verdade pura do momento.*

Qual é a verdade pura deste momento? Sabedoria não é se dar conta do valor de uma coisa quando ela se for; sabedoria é reconhecer o valor daquilo que temos agora. O que temos agora? A possibilidade de vivenciar a maravilha de *existir*. A possibilidade de ver com clareza o que é mais importante em nossa vida. A possibilidade de conhecer de verdade quem somos. A possibilidade de dar as costas para o ruído e desfrutar da paz interior. Nosso coração está sempre batendo à porta de nossa mente, lembrando-nos da possibilidade de ser um só com tudo que há de bom em nós.

Imagine um mercado central — lá você vai encontrar os melhores alimentos que o mundo tem a oferecer: as frutas e verduras mais frescas, as melhores carnes e peixes, queijos maravilhosos, os doces mais deliciosos conhecidos pela humanidade e as bebidas mais refrescantes oriundas de uma centena de fontes. Falam que você pode comer e beber o que quiser, mas sob uma condição: você não pode levar nada com você. Qual seria sua reação? Você ficaria desapontado? Ou pensaria: "Vou aproveitar tudo enquanto estou aqui"?

Parece familiar, não é? Temos muito a aproveitar, mas não podemos levar nada conosco. *Carpe diem*.

LOBO BOM, LOBO MAU

Isso nos traz a um ponto vital que percorre todo este livro e é essencial na prática do autoconhecimento — *escolha*. A cada momento, temos uma escolha, e é a seguinte: damos atenção ao bem em nós ou ao mal em nós? Ao positivo ou ao negativo?

Havia um grupo de indígenas nativos americanos e, um dia, um garotinho da tribo se aproximou do chefe e perguntou: "Chefe, tenho uma pergunta: por que algumas pessoas são boas às vezes, mas ruins em outras?".

O chefe disse: "É porque temos dois lobos dentro de nós, lutando entre si. Existe um lobo bom e existe um lobo mau".

Então o menino pensou por um tempo e quis saber: "Chefe, qual lobo vence?".

O chefe respondeu: "Aquele que você alimentar".

Não é preciso ficar castigando nosso lobo mau — isso não ajuda o bem em nós. Em vez disso, alimente o lobo bom: dê-lhe tempo, consciência, compreensão, cuidado, amor. O que vai acontecer? O lobo bom se fortalece.

Ódio, raiva, medo e confusão alimentam o lobo mau.

Amor, alegria, calma e clareza alimentam o lobo bom.

Portanto, devemos nos perguntar: o que vamos escolher hoje? Escolhemos estimular o preconceito ou a compreensão? Escolhemos estimular a confusão ou a clareza? Escolhemos estimular a guerra ou a paz?

Aqui vão alguns versos que li muito tempo atrás sobre como nossas escolhas nos definem — palavras que guardo comigo até hoje:

Se quiser ser forte, seja gentil.
Se quiser ser poderoso, seja bom.
Se quiser ser rico, seja generoso.
Se quiser ser inteligente, seja simples.
Se quiser ser livre, seja você mesmo.

ESCOLHENDO SER LIVRE

Certa vez, quando eu estava falando com as pessoas que estavam aprendendo as técnicas de Conhecimento, um homem disse: "Estou com medo".

"Medo de quê?", respondi.

"Não consigo deixar as coisas de lado: não consigo entrar nesse sentimento."

"Por quê?", perguntei. "Você só está se voltando para dentro. Não tenha medo de si mesmo. Voe!"

Um tempo depois, ele voltou para me ver e disse que aquela conversa tinha sido tão forte que ele tinha deixado o medo de lado e se permitido voar. Perguntei como era a sensação. Ele contou que era como se não houvesse limites para a liberdade que ele sentia. Nenhum limite.

Nossa natureza é ser livre. O que nos prende pode não ser tão grande assim. Mas é preciso nos conectarmos com a necessidade interior. Você consegue sentir essa necessidade de

liberdade dentro de você? Consegue se libertar para olhar com os olhos do divino dentro de você?

Quando eu estava crescendo, aprendi com os pássaros uma lição sobre a liberdade. Se você pegar um pássaro livre e o colocar numa gaiola, ele vai fazer de tudo para sair. Mas sabe o que acaba acontecendo depois de algum tempo? Ele vai aprender a viver na gaiola. Um dia, se você abrir a porta da gaiola, adivinha? O pássaro não vai sair voando. Sei disso porque uma vez tentei libertar alguns pássaros que estavam presos e eles não saíram do lugar. Tinham se esquecido do que significava liberdade. O mesmo pode acontecer conosco.

O que quer que esteja acontecendo em nossa vida, somos livres para nos conectar com a realidade de quem somos — para sermos livres de ser controlados pelo que está acontecendo *lá fora* —, mas precisamos escolher isso por nós mesmos. Conforme o ritmo de nossa respiração aumenta e diminui, ele nos traz o milagre da vida. Volte-se para dentro e, a cada momento, você pode escolher se conectar com a paz infinita dentro de você. Volte-se para dentro, e o ruído do mundo se transforma em silêncio, permitindo que você escute a música divina do agora. Volte-se para dentro e escute sua melodia interior. Comece!



TIMELESS TODAY

Há mais de cinquenta anos, PREM RAWAT vem discursando para centenas de milhões de pessoas em mais de cem países com o objetivo de espalhar sua mensagem de paz. Nascido na Índia, fez seu primeiro discurso público aos quatro anos de idade e, aos treze, começou a palestrar ao redor do mundo. Prem é autor best-seller e também piloto, fotógrafo, compositor, pai de quatro filhos e avô de quatro netos.

Copyright © 2021 by Rawat Creations

O selo Fontanar foi licenciado pela Editora Schwarcz S.A.

Grafia atualizada segundo o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 1990, que entrou em vigor no Brasil em 2009.

TÍTULO ORIGINAL Hear Yourself: How to Find Peace in a Noisy World

CAPA Eduardo Foresti/ Foresti Design

PREPARAÇÃO Tamara Sender

REVISÃO Luciana Baraldi e Bonie Santos

VERSÃO DIGITAL Rafael Alt

ISBN 978-65-5782-384-2

Todos os direitos desta edição reservados à
EDITORA SCHWARCZ S.A.
Rua Bandeira Paulista, 702, cj. 32
04532-002 — São Paulo — SP
Telefone: (11) 3707-3500
www.facebook.com/fontanar.br
instagram.com/editorafontanar