

PARTE I

O Problema

Não sabemos quem somos

1

QUE QUERO EU?



Felicidade [filisidádi]:

Um sentimento de grande satisfação, contentamento ou alegria.

Há uma razão para ter-se sentido atraído para este livro.

Talvez a sua alma esteja a chamar por si, a fazer-lhe um convite para entrar em contacto com a parte mais profunda do seu ser. Este lado mais profundo da sua pessoa, o seu ser essencial, é a fonte de toda a existência – uma dimensão de puro espírito que se manifesta sob a forma da infinita diversidade do Universo. A liberdade e o poder são atributos desta dimensão, tal como a felicidade e o júbilo e paz espirituais; outra das suas características é viver a vida de uma maneira positiva, como que favorecido pelo destino.

Ao longo da minha carreira, milhares de pessoas vieram ter comigo por causa dos problemas e desafios que enfrentavam nas suas vidas. Comecei a minha vida

profissional como médico e, no início, a maioria das pessoas que me procuravam sofria de algum tipo de doença – de problemas de coração ou de cancro, por exemplo. Um dia, estava a atender um doente com problemas coronários e perguntei-lhe: “Porque quer ficar melhor?” O homem virou-se para mim com um olhar que dizia *Não acha que essa pergunta é ridícula?* A seguir respondeu: “Não é normal as pessoas quererem ficar melhores quando estão doentes?” “Tem razão”, respondi eu, “mas por que motivo deseja *você* ficar melhor?” O meu paciente respondeu: “Se melhorar, posso voltar a trabalhar e ganhar mais dinheiro.”

Por alguma razão que desconheço, continuei a perguntar-lhe *porquê*. “Mas porque quer ganhar mais dinheiro?” Aparentemente divertido, o indivíduo entrou no jogo e disse: “Porque quero mandar o meu filho para uma boa universidade.” Então, perguntei-lhe porque queria mandar o filho para uma boa universidade e ele disse: “Quero que o meu filho tenha uma boa formação para poder ter uma carreira de sucesso.” A cada nova resposta, continuei a perguntar *porquê, porquê, porquê...* Finalmente, o homem respondeu: “Porque quero ser feliz.” A partir desse dia, comecei a jogar este jogo não só com os meus pacientes, que queriam naturalmente ficar melhores da sua saúde, mas com qualquer pessoa que quisesse o que quer que fosse. Também pode experimentar. Pergunte às pessoas o que querem e, quando lhe disserem os seus desejos, comece a perguntar *porquê* até ouvir a resposta final: “Porque quero ser feliz.”

Ser feliz parece ser o objectivo derradeiro de tudo o que fazemos, mas a maioria de nós procura a felicidade por vias travessas. Temos objectivos materiais, como querer comprar uma casa melhor, um carro melhor ou objectos caros. Temos objectivos que têm a ver com os nossos relacionamentos. Queremos sentir segurança, queremos sentir que nos integramos em algum sítio. Desejamos exprimir-nos livremente, exprimir a nossa criatividade. Alguns de nós querem poder ou riqueza, outros talvez queiram ser famosos. No entanto, se perguntar às pessoas porque querem todas estas coisas, a resposta será sempre a mesma: acreditam que, se conseguirem atingir estes objectivos, *então* serão felizes.

Ao falar com as pessoas, começou a surgir-me uma ideia: *Porque não fazer da felicidade o nosso objectivo principal? Porque buscar a felicidade através de meios indirectos?* E descobri algo ainda mais interessante: se transformarmos a felicidade no nosso objectivo principal, em vez de uma coisa que se atinge por meio de outras, então conseguimos facilmente fazer e obter tudo o que queremos.

Muitas correntes espirituais dizem que se tentarmos atingir o que é mais elevado primeiro, o resto aparece naturalmente. No Novo Testamento, por exemplo, Cristo diz: “Procurem primeiro o reino dos céus e todas as coisas vos serão concedidas.” O reino dos céus não é um sítio remoto numa parte longínqua do Universo: é um estado de alma e de consciência. A felicidade é igual. A maioria das pessoas diz: “Sou feliz *porque...* porque tenho família e amigos, porque tenho um bom emprego, porque tenho

dinheiro e segurança.” Todas estas razões para a felicidade são frágeis, podem desaparecer como a brisa que passa. E quando a felicidade nos foge, muitas vezes procuramos a satisfação no consumo de certas substâncias ou em comportamentos menos saudáveis, na esperança inconsciente de encontrar a alegria. Mas as causas externas da felicidade nunca produzem verdadeira alegria. A alegria é um estado de espírito interno que determina a nossa percepção e experiência do mundo. A fonte interna da alegria – a nossa ligação ao Criador, a nossa origem, o nosso eu interior – é a causa, a felicidade é o efeito. Se perdeu o contacto com a sua fonte interna de alegria, se a felicidade que sente tem sempre origem em coisas exteriores a si, então está à mercê de cada situação que vive e de cada pessoa que conhece. O tipo de felicidade que estas causas lhe podem fazer sentir é sempre fugidio. Vedanta, um dos mais antigos filósofos do mundo, dizia que a felicidade por um dado motivo não passa de uma forma de infelicidade, porque o motivo pode desaparecer a qualquer momento. Ser feliz por motivo nenhum é o tipo de felicidade que devemos desejar sentir.

A felicidade é um estado de espírito que já está presente dentro de nós, mas, muitas vezes, encontra-se encoberto por todo o tipo de distrações. Tal como um belo nascer do sol que é tapado pelas nuvens, também a nossa felicidade interior se esconde atrás das preocupações do dia-a-dia. Os condicionamentos sociais e uma percepção reduzida impedem-nos de ver este reino dos céus que se esconde nas profundezas do nosso coração. É possível,

contudo, aprendermos a elevarmo-nos acima das nuvens que nos limitam e redescobrir a nascente da alegria no mais fundo de nós.

Quando se descobre esta alegria, começam a acontecer coisas maravilhosas, que parecem milagres. A expressão da felicidade faz nascer um sentimento de relação com o poder criativo do Universo. A noção desta relação faz-nos sentir que nada nos pode impedir de realizarmos os nossos desejos.

Quando a nossa vida é uma expressão do nosso estado interior de felicidade, descobrimos uma enorme reserva de poder dentro de nós. Este poder liberta-nos do medo e das limitações e permite-nos realizar tudo aquilo a que aspiramos. Mas, mais que tudo, este poder alimenta todos os nossos relacionamentos e torna-os realmente satisfatórios. Transformamo-nos, então, em faróis de luz e amor e a nossa simples presença torna-se uma força positiva que alimenta o ambiente que nos rodeia. As outras pessoas sentem-se naturalmente inclinadas a apoiar as nossas aspirações e empreendimentos, e até a própria Natureza responde positivamente às nossas intenções.

Quanto mais vivermos neste estado de felicidade, mais experimentamos a satisfação espontânea dos nossos desejos, sob a forma de coincidências cheias de significado. Em muitas correntes espirituais, chamou-se a isto o “estado de graça.” Viver esta *graça*, ou favorecimento, é encontrarmos-nos no sítio certo à hora certa, ter as leis da Natureza a nosso favor, ou, muito simplesmente, ter “sorte.” Neste estado de graça, temos a impressão de que a consciência do Universo ouve os nossos pensamentos e realiza os nossos

desejos quase ao mesmo tempo que os temos. Isto não resume tudo, no entanto.

Apesar de a felicidade ser o objectivo no fim de todos os objectivos, aquilo que realmente queremos, para lá da própria felicidade há algo mais: a compreensão do mistério da nossa existência. Até desvendarmos este segredo, independentemente dos muitos desejos que virmos satisfeitos, continuaremos insatisfeitos porque continuará a haver uma vozinha interior que não nos dá descanso. Esta voz pergunta: *Quem sou eu? De onde vim? Qual é o significado da minha vida, qual é o seu objectivo? Para onde irei quando morrer?* Ninguém sabe a resposta para estas interrogações. Se nos contentarmos com as respostas que os nossos pais, a nossa cultura ou a nossa religião nos deram, estaremos apenas a confiar cegamente naquilo que nos foi ensinado. Quando não formamos uma certeza segura sobre uma coisa por nós próprios, mas nos limitamos a *esperar* que seja verdade, então só acreditamos nessa coisa porque alguma figura da autoridade nos mandou acreditar. Este tipo de crenças é uma máscara para a insegurança e, nos dias de hoje, parece bastante ingénuo.

A Ciência forneceu-nos grandes conhecimentos sobre as leis da Natureza e o seu funcionamento. Não temos de *acreditar* na electricidade – ela é evidente em cada lâmpada. Também não temos de acreditar nas outras forças da Natureza, como a gravidade. Sabemos que a gravidade existe porque a experimentamos todos os dias. Do mesmo modo, se a alma existe, se existe uma vida para além da morte, não é necessário acreditar nela. Não é de fé que precisamos;

precisamos de compreender, precisamos de experienciar. Por que motivo deveríamos basear as mais profundas questões sobre a nossa existência na fé? Não haverá uma maneira de descobrirmos o que as coisas são por nós mesmos? Haverá meios que podemos usar para explorar e compreender o nosso próprio ser, de forma a termos um entendimento directo dos segredos profundos da vida? Será também possível que esta compreensão satisfaça a nossa racionalidade e esteja de acordo com aquilo que a ciência moderna e o estudo do Cosmos dizem sobre o Universo?

A minha intenção ao escrever este livro foi que, à medida que o lê, redescubra coisas que já sabe a um nível mais profundo e, ao evocar a sua memória, experimente um sentimento de grande maravilha, amor infinito e profunda humildade. O ser interior de cada um de nós espera pacientemente até estarmos prontos; quando esse momento chega, convida-nos a entrar no luminoso mistério da existência em que todas as coisas são criadas, alimentadas, renovadas. Diante deste mistério, não é só a nossa pessoa que curamos – curamos o próprio mundo.

Não pode haver tarefa mais importante na nossa vida que entrar em contacto com o nosso ser interior, que é a fonte de toda a Existência. O ser mais profundo dentro de nós mesmos é o ser do Universo inteiro, e é também a fonte e origem de toda a cura e toda a transformação.

O mundo tem estado à espera que nos transformemos, porque também o mundo se quer transformar. Quando mudamos, o mundo muda, porque nós e o mundo somos um só.

Vamos começar esta viagem agora.



PONTOS ESSENCIAIS

- A felicidade é o fim de todos os nossos objectivos e é um estado de consciência que já existe dentro de si.
- A felicidade causada por um dado motivo é uma forma de infelicidade, porque esse motivo pode desaparecer a qualquer momento.
- Ser feliz independentemente de uma razão para isso é o tipo de felicidade a que deve aspirar.
- Quando a sua vida é uma expressão da sua felicidade interior, sente-se ligado ao poder criativo do Universo. Esta ligação fá-lo sentir-se capaz de atingir tudo aquilo que deseja.