

Este livro é dedicado àqueles que escolheram ser heróis da sua própria história. É dedicado a todos os rebeldes pacíficos que desejam mudar o seu mundo.

Este livro é dedicado àqueles que se amam a si mesmos sem condições e permitem que o amor puro irradie para o mundo. É dedicado àqueles que orientam com compaixão, que ousam agir amorosamente e que não se deixam conduzir pelo medo irracional.

Este livro é dedicado a todas as mulheres e homens que agem com coragem e falam por aqueles que não podem falar por si mesmos. Foi escrito em honra daqueles que usam as suas palavras para enviar mensagens de amor e de respeito.

Com um sentido agradecimento aos nossos leitores,

DON MIGUEL RUIZ e BARBARA EMRYS

# ÍNDICE

## INTRODUÇÃO

- |                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| 1. As três pérolas da sabedoria..... | 11 |
| 2. Abrir a porta .....               | 15 |

## PERGUNTE-SE: «QUEM SOU EU?»

- |                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| 3. A primeira pérola.....         | 29 |
| 4. A voz do <i>eu</i> .....       | 35 |
| 5. Uma mente, uma comunidade..... | 51 |
| 6. A mente enquanto governo.....  | 59 |
| 7. A justiça e o juiz.....        | 65 |
| 8. O comandante-chefe.....        | 75 |

## PERGUNTE-SE: «O QUE É REAL?»

- |                              |     |
|------------------------------|-----|
| 9. A segunda pérola .....    | 89  |
| 10. A vida sob tirania ..... | 97  |
| 11. Sair da prisão.....      | 107 |
| 12. O diplomata.....         | 111 |
| 13. Paz e sanidade .....     | 121 |

PERGUNTE-SE: «O QUE É O AMOR?»

14. A terceira pérola .....	133
15. O amor da sua vida .....	143
16. Amantes e namorados.....	149
17. Amor pela humanidade.....	157
18. Medo e conhecimento .....	167
19. Paz no nosso tempo.....	179
20. Posfácio.....	189

# INTRODUÇÃO



# AS TRÊS PÉROLAS DA SABEDORIA

**H**á muito tempo, num dia de chuva, um homem velho conduzia a sua carroça por uma estrada campestre. A estrada estava cheia de buracos, por isso tornava-se difícil prosseguir e a chuva ainda piorava mais as coisas.

Quando a carroça caiu num buraco especialmente fundo, a roda de trás partiu-se. Acalmando o seu cavalo, o velho saltou para a estrada lamacenta e começou a esforçar-se por retirar dali a roda traseira. Rapidamente se apercebeu de que o buraco era demasiado fundo e a roda demasiadamente pesada para conseguir levantá-la. Ali parado, molhado e com frio, ouviu passos que corriam na sua direção.

Um rapaz de uma quinta dirigia-se a casa para jantar, quando viu a carroça do velho partida, com água a correr à sua volta como um rio. O rapaz era grande, forte, e tinha vontade de ajudar. Encontrou um poste caído de uma vedação, entrou até aos joelhos no buraco lamacento e levantou a carroça. Depois começou a consertar a roda.

Enquanto trabalhava, o rapaz falou com o velho acerca dos seus desejos para o futuro. Percebia pouco do mundo, mas queria aprender. Queria descobrir quem ele era e encontrar respostas para os maiores mistérios da vida. Em breve seria um homem e queria saber mais acerca do amor. Disse que muitas vezes sonhava acordado sobre as coisas maravilhosas que estavam para vir.

— Na maior parte dos dias — riu-se o rapaz — não tenho a certeza se estou a sonhar ou acordado!

O rapaz foi falando e o velho ouvia em silêncio.

Dali a uma hora, o trabalho estava feito. A roda tinha sido repostada em segurança no seu lugar e a carroça podia voltar à estrada. O velho, cheio de gratidão, procurou nos bolsos a ver se encontrava algumas moedas. Ao não encontrar nada para oferecer ao rapaz pelo seu trabalho, perguntou-lhe se ele em troca aceitaria três pérolas de sabedoria, garantindo-lhe que as pérolas lhe trariam mais riquezas do que quaisquer moedas. O Sol já espreitava através das

nuvens tempestuosas e o rapaz sorriu. Ele sabia que não podia recusar a gratidão que o homem lhe oferecia. E, no fim de contas, ele tinha muito a aprender.

— Sim — respondeu o rapaz educadamente. — Ficarei verdadeiramente honrado se o senhor partilhar a sua sabedoria comigo.

Então, o velho inclinou-se para ele e começou a falar.

— Para encontrares o teu caminho neste mundo precisas apenas de responder a três perguntas — explicou o velho. — Primeiro, precisas de perguntar: «Quem sou eu?» Saberás quem és quando vires quem não és.

» Em segundo lugar, tens de perguntar: «O que é real?» Saberás o que é real quando aceitares o que não é real.

» Em terceiro lugar — concluiu o homem —, tens de perguntar: «O que é o amor?» Saberás o que é o amor quando souberes o que o amor não é.

O idoso endireitou-se, sacudindo os torrões de lama do seu casaco. O rapaz tirou respeitosamente o chapéu e expressou-lhe o seu agradecimento. Observou o velho enquanto ele subia para a carroça e associava para o cavalo. A carroça abanou, estremeceu e depois lá foi a chocalhar pelo caminho.

O rapaz seguiu para casa, onde tinha o jantar à sua espera, e ia olhando para trás para ver a traseira

DON MIGUEL RUIZ E BARBARA EMRYS

da carroça desaparecer por entre as sombras do  
fim do dia.

## ABRIR A PORTA

**A**s histórias simples levam-nos a refletir sobre as nossas próprias vidas. De uma forma ou de outra, elas representam a história de cada um. Se uma história for boa, tem o poder de suscitar questões e de nos encorajar a procurarmos respostas. Se uma história for muito boa, pode entrar-se-nos na pele e desafiar-nos a vermos a verdade. Pode abrir novas portas de percepção. Estas histórias dão-nos uma escolha: ser desafiado pela verdade ou fechar a porta e continuar pelo caminho já conhecido.

Este livro é para aqueles que estão a querer ver a verdade de si próprios. É para aqueles que estão dispostos a perguntar o que é real e a atravessar portas desconhecidas. *A vida* está ávida de começar uma nova conversa consigo. Se quiserem ouvir e mudar, o vosso mundo poderá ser transformado.

Nós, humanos, somos o que somos hoje devido à forma como o nosso sistema nervoso reagiu à luz ao longo de milhões de anos. Os nossos cérebros tornaram-se intrincados, as nossas capacidades diversas e as nossas sociedades complexas. Não há dúvida de que pusemos a nossa marca neste planeta. E, contudo, se nos perguntassem o que tínhamos para mostrar de todos estes anos de evolução da Humanidade, o que diríamos?

Diríamos que nos libertámos das preocupações e do conflito? Diríamos que finalmente compreendemos como ser os melhores seres humanos que conseguimos? Seria maravilhoso dizer que as nossas crenças já não nos levam a fazer coisas terríveis. Seria ótimo dizer que as nossas mentes já não travam batalhas internas. Seria muito bom dizer que os humanos se tornaram suficientemente sensatos e já não se viram uns contra os outros. Seria bom dizer isso acerca da nossa espécie, mas não podemos — por enquanto, pelo menos.

Num mundo ideal, os humanos dão-se bem uns com os outros para seu próprio benefício e pelo benefício da Humanidade. Numa comunidade ideal, as pessoas cooperam de modo a prosperar e apreciam a sua boa sorte. Valorizam a vida e cuidam da terra que as alimenta. Idealmente, respeitam-se a si próprios e a todos os outros.

Numa família ideal, as crianças sentem-se seguras e apreciadas. Os pais são professores inspirados e protetores vigilantes. Os mais idosos continuam a ser produtivos. Grupos de pessoas formam sociedades, claro, mas nenhuma sociedade tenta abalar a outra. Juntos constroem comunidades maiores e juntos garantem o bem-estar de todos os cidadãos.

Neste mundo da nossa imaginação, os governos poderão ainda existir. Um governo ideal preside a um país com respeito. Os seus líderes são sábios e veem as coisas antecipadamente. O melhor Congresso possível é aquele que legisla com consciência e compaixão. As suas leis são claras e justas — e as regras aplicam-se a toda a gente.

Neste mundo ideal, as pessoas também têm a capacidade de se governar a si mesmas de forma justa. O que significa governarmo-nos a nós próprios? Significa que somos responsáveis pelos nossos pensamentos e ações. Recusamo-nos a caminhar cegamente pela vida. Vemos exatamente aquilo que é e não meramente o que preferimos ver. Não permitimos que o passado comande o presente. Nós olhamos a nossa realidade pessoal como um grande artista a veria — com um olhar especial para a beleza e para o equilíbrio.

Num mundo ideal, não nos castigamos repetidamente por um erro. Também não mergulhamos na

autocomiseração. Não manipulamos as emoções. Não fazemos mexericos nem procuramos o drama.

Num mundo ideal, não temos vontade de julgar ou censurar. Não somos derrotados pela culpa e pela vergonha nem infligimos a vergonha nos outros. Por outras palavras, governamo-nos da mesma forma como queremos ser governados: com respeito.

Podíamos dizer muito mais acerca do mundo ideal, mas é importante pensar porque é que este mundo não existe realmente para a maior parte de nós. Ajudar o mundo a avançar para a sua expressão ideal é uma tarefa demasiadamente grande para um livro pequeno, mas podemos dar os primeiros passos. Tudo o que criamos em conjunto como seres humanos começa com um pouco de imaginação. Podemos julgar que somos vítimas trágicas das circunstâncias, mas com imaginação podemos ter outra perspetiva e ver como nos tratamos de forma tão cruel. Com todos os seus pensamentos e julgamentos, a mente pode parecer o nosso pior adversário, mas ao imaginar a mente de modo diferente podemos torná-la nossa aliada. Ao modificarmos a forma como as nossas mentes funcionam podemos começar a mudar o mundo.

Todos temos medos que não admitimos e nem sempre temos a certeza de os ultrapassar. Precisamos de amor, mas não estamos convencidos de o

merecermos. Queremos amar-nos a nós mesmos, mas não sabemos como. De uma forma ou doutra, há caos e confusão em cada um de nós. As ideias dominam e as opiniões intimidam. Ficamos encurralados no nosso drama e levamo-lo muito a sério. Desempenhamos papéis que não refletem a verdade do que somos.

Porque é que fazemos isto a nós mesmos? A resposta é que nos mostraram como se fazia e tornámo-nos mestres nisso.

Toda a gente nasce como um ser autêntico, mas é difícil permanecer autêntico num mundo em que as crenças já nos foram atribuídas. Quando somos bebés e crianças dizem-nos quem somos, como nos devemos comportar e como reagir ao que sentimos. É assim que as famílias e culturas funcionam mais eficazmente e como as crianças sobrevivem nas suas culturas. Mas isso não significa que estas lições se baseiem na realidade. Podíamos até dizer que o nosso treino inicial nos ensina a enganarmo-nos a nós próprios. Aprendemos a mentir.

A *vida* é verdade e só a *vida* existe. Ao usar palavras para descrever a verdade, automaticamente distorcemo-la. Por isso, uma mentira é simplesmente uma distorção da verdade. Poderá não haver intenção de maldade, mas mesmo assim usamos as mentiras contra nós e uns contra os outros.

Todos sabemos como as crianças pequeninas dizem coisas muito engraçadas — engraçadas porque elas dizem a verdade quando a veem, sem julgamento. Estas visões honestas, ditas simplesmente, parecem muito chocantes aos ouvidos dos adultos. Porquê? Em muitas culturas, afirmar a verdade óbvia é considerado falta de educação. A honestidade e a autenticidade são vistas por vezes como qualidades infantis. Em certas ocasiões podem até ser consideradas loucas. A maior parte de nós aprendeu a mentir acerca do que vemos e do que sentimos. Quando chegamos à idade adulta, aprendemos até a acreditar nas nossas mentiras.

Ao crescermos desenvolvemos mentes fortes, mas as mentes podem ficar corrompidas. Formamos opiniões fortes, mas as nossas opiniões não representam a verdade. As respostas emocionais tornam-se corrompidas quando são dominadas por opiniões e crenças. Fomos criados por uma força amorosa, mas até aprendemos a corromper o amor.

A *corrupção* parece ser um crime deliberado, mas as pessoas não vêm ao mundo com intenções de corrupção. Nascemos com fome de verdade e ansiosos por amar. A corrupção acontece quando pomos a nossa fé nos pensamentos e nas ideias, em vez de a pormos no que percebemos. Acreditamos na maior parte das coisas que nos dizem e, nesse

processo, perdemos a nossa ligação com a *vida* — com a verdade. Criamos regras e estruturas que vão de encontro àquilo que nos ensinaram a acreditar.

O amor é um exemplo de como os impulsos naturais podem ser envenenados por ideias. A muitos de nós ensinaram-nos que o amor é condicional, que vem acompanhado por regras específicas de compromisso. Para dizer de uma forma simples, o amor é corrompido pelo *se*.

Podemos nem sempre ouvir o *se* em voz alta, mas sentimo-lo suficientes vezes, mesmo entre pessoas que se adoram.

— Amar-te-ei *se* fizeres o que eu quero.

— Amar-te-ei *se* ficares ao meu lado, em qualquer circunstância.

— Amar-te-ei *se* fizeres isto ou acreditares naquilo.

— *Se* me envergonhares, discordares de mim ou me abandonares... deixarei de te amar.

Espantosamente, dizemos coisas destas às pessoas de quem mais gostamos, tal como as dizemos a nós mesmos. Sim, estabelecemos condições para nos amarmos — condições que muitas vezes são demasiadamente difíceis de cumprir. O amor verdadeiro não tem condições. E, no entanto, não foi

assim que a maior parte de nós foi ensinada a oferecer e a receber o amor.

Quando pensamos no amor de forma condicional ele transforma-se noutra coisa, em algo corrompido. É claro que este tipo de corrupção pode ser reparado, porque começa no mundo virtual da mente. A realidade virtual é um reflexo, uma interpretação do que é real.

A mente dá-nos uma impressão de tudo o que podemos tocar e ver, mas é uma impressão. As ideias não são feitas de matéria. As crenças não fazem parte do nosso material genético. Na verdade, a mente não é real e o mundo ilusório que ela cria não existe realmente.

Então, o que é a mente e o que faz ela?

A mente é uma função do cérebro que transforma a percepção em linguagem. As formas como descrevemos a realidade são únicas para cada um de nós. Vocês têm a vossa, eu tenho a minha. A diferença depende da forma como o nosso cérebro funciona, claro. Também depende de como fomos ensinados a perceber o mundo.

Quando vemos uma cena idílica — tal como uma cadeia montanhosa, prados verdejantes e grandes espaços selvagens —, alguns de nós pensamos no Paraíso. Reagimos com excitação e prazer. Outros, ao verem a mesma paisagem, imaginam dificuldades

extremas e solidão e reagem com medo. Onde alguns veem tranquilidade, outros veem perturbação. Se fomos ensinados a ter medo, provavelmente continuaremos a ter medo. Se acreditarmos que as coisas desconhecidas são perigosas, tenderemos a evitar novas experiências.

Fomos ensinados a interpretar tudo o que vemos. Disseram-nos no que acreditar e acreditámos no que nos disseram. Fomos orientados pela opinião privada e pública desde que nascemos. A realidade é feita de impressões e de experiências a que damos significado e valor pessoal. Muda constantemente, claro, pois os acontecimentos estão sempre a alterar-se. A nossa percepção pessoal da realidade é afetada pelas nossas opiniões e pelos nossos medos.

Muitas crenças encorajam o medo. Muitas delas são influenciadas pelo medo. O medo tem tido um grande efeito na forma como aprendemos a ver o mundo. O medo físico é natural e essencial à nossa sobrevivência, mas é importante recordar que o medo irracional não o é. É irracional ter medo do que não existe. Na verdade, pode mesmo fazer mal e, no entanto, aprendemos a deixar que o medo irracional molde a nossa realidade. Aprendemos a responder emocionalmente da mesma forma como outras pessoas reagem e a recear aquilo que apenas imaginamos.

Estas reações consumiram tempo e perseverança até se aperfeiçoarem. Seguimos as regras das nossas famílias e culturas. Os nossos pais e professores mostraram-nos como nos comportarmos num mundo de humanos, e nós trouxemos essas lições até à idade adulta. Agora dizemo-nos para nos comportarmos da mesma forma. Seguimos as regras da sociedade, mas aplicámos a maior parte dessas regras às nossas próprias vidas. Governamo-nos através de leis feitas por nós, por julgamentos pessoais e pela intimidação mental.

Quando éramos crianças, observámos como é que a nossa própria família e a nossa comunidade local eram governadas. Seguimos os protocolos da escola, da igreja e da direção da empresa. Ir contra as regras resultava geralmente numa perda de respeito por parte dos nossos pares. Por vezes as perdas eram bastante maiores. Obedecíamos às regras da nossa cidade, aos nossos governos e às leis do governo da nação. Quebrar essas regras significava sofrer maiores penalizações. Tudo isto influenciou a forma como as nossas mentes trabalham e por isso podemos dizer que a forma como nos governamos espelha a maneira como as coisas acontecem no mundo.

Não é uma surpresa termos um pequeno governo a trabalhar dentro das nossas cabeças. A mente é o governo que estabelece as regras e o corpo físico

segue-as. Pagamos de boa vontade as penalizações por quebrarmos as regras que estabelecemos — e, muitas vezes, fazemos com que outra pessoa também as pague. Tal como a maioria dos governos, a mente tenta impor as suas leis aos outros corpos.

Quando temos consciência da forma como a mente funciona, podemos alterar a maneira como nos orientamos. Quando vemos como funciona o nosso pequeno governo conseguimos mudá-lo. Podemos alterar as nossas próprias leis. Podemos criar tudo aquilo que imaginarmos para nosso próprio bem. Podemos tornar-nos melhores cuidadores dos nossos corpos e permitirmo-nos ter mais liberdade de expressão. Podemos acabar com as penalizações severas que infligimos a nós mesmos — penalizações que tornam impossível viver o amor que merecemos.

Todos queremos ser os melhores seres humanos possível. Queremos contribuir para a nossa evolução pessoal. Queremos saber o que fizemos mal e o que podemos fazer melhor. Queremos que as nossas perguntas secretas sejam respondidas e ver como é que as respostas podem ser aplicadas às nossas vidas. Gostaríamos de descobrir o que é a verdade.

Todos nós podemos usar algumas pérolas de sabedoria. A sabedoria melhora a nossa relação com a *vida*, com a verdade. Permite erguermo-nos acima

dos nossos medos e das nossas crenças. Dá-nos a vontade de atravessar uma nova porta e a seguir outra.

A jornada começa com três perguntas essenciais:

— Quem sou eu?

— O que é real?

— O que é o amor?