

AMA-TE

GUSTAVO SANTOS

Nota do Autor

Olá, amantes do **AMA-TE**.

É uma alegria reencontrar alguns, conhecer outros.

A primeira edição (de muitas!) deste livro, aconteceu em 2016.

Um ano vibrante, que culminaria com o nascimento do meu primeiro filho, Salvador.

Oito anos depois, a minha vida está abençoada com mais dois filhos, Xavier e António, e conto com mais sete livros publicados.

Neste momento, são três filhos maravilhosos, quinze livros escritos e várias árvores plantadas, não tivesse eu vivido num monte alentejano durante este extraordinário intervalo de tempo.

Posto isto, e segundo o ditado, estaria feito.

Só que não.

Tenho o espírito demasiado jovem, uma energia demasiado intensa e planos suficientemente aliciantes, para sentir que, aos quarenta e sete, já me podia encostar na popular ideia de missão cumprida.

É que, para mim, verdade seja dita, isto ainda está só a começar.

Mas está mesmo.

O que aí vem é muito maior do que a soma de tudo o que já foi.

O que ainda viverei com os meus filhos em família; as palavras que ainda vos direi e escreverei; os caminhos que abrirei e o que ainda deixarei semeado antes de chegar a minha hora.

Sou, como me defini logo no primeiro livro que publiquei, lançado ao mundo no início do século, um homem de pessoas, palavras e afetos.

Gosto de gente que quer ser melhor (ser quem é, sem medo), de palavras que possam fraturar crenças, valorizando, e de laços que curem e nos unam.

Nesse sentido, e apesar de já ter escrito quase de tudo um pouco, confesso que a ressurreição deste livro me encanta.

Não só porque foi com ele que realizei o sonho antigo de ser o autor mais lido no nosso país, algo que teve a validade de largas semanas, mas, sobretudo, porque além de o considerar um livro intemporal, encontro nele uma magia muito especial, digna de ser resgatada da poeira onde já vivia e ser, novamente, revelada ao mundo.

Em todas as dezenas de apresentações que fiz, o impacto do exercício que propunha, que passava por abrir o livro aleatoriamente, depois de algum foco ou pedido prévio de respostas, era avassalador.

Pessoas riam e emocionavam-se. Outras, vasculhavam a cabeça, incrédulas com a fórmula que vivia na soma das palavras do texto que lhes calhara (ou que o destino lhes reservara).

E outras ainda, davam as mãos, abraçavam-se, recebiam carícias de quem tinham ao lado, depois de partilharem o que lhes saíra em sorte.

Este livro é especial.

É mesmo especial.

E sim, eu sei que digo o mesmo de todos, e, na verdade, de um prisma ou de outro, são, mas este é empolgante.

Cativa (e muito!) pelo aporte imediato de consciência/ação, binómio fundamental da mudança, o que, em tempos tão desafiantes como os de hoje e que requerem tanta clareza e coragem, o torna imprescindível.

AMA-TE, é tudo.

É o maior segredo nunca contado, mas que precisa de ser revelado, pessoa a pessoa, independentemente da idade, do que faça, do que tenha ou não tenha, do ponto geográfico onde vive, da educação que teve, da fé, dos sonhos, dos medos, de tudo.

AMA-TE mostra-te a verdade. Mostra-te o caminho. Muda a tua vida.

Assim, claro, escolhas ser quem, verdadeiramente, és; escolhas sair do lugar onde estás (mas já não estás); e escolhas ser melhor todos os dias, por ti, por quem te rodeia, pelo mundo inteiro.

AMA-TE.

Um abraço de quem te quer bem,

Gustavo Santos

20/05/2024

Introdução

«**AMA-TE**» é a história da nossa vida.

É a maior de todas as buscas, o reencontro necessário e o propósito final.

É a premissa mais decisiva da nossa viagem.

Neste meu oitavo livro, e o oito é o número do infinito, só poderia falar daquilo que nunca cessa, que nunca se esgota e que chega para todos, por muito que se faça, se troque ou se dê: o amor.

O amor é a fonte inesgotável, o alimento eterno, o melhor que há e por preço nenhum, mas também é a maior das guerras, a conquista mais árdua, e nesse aspeto quem se der mais, quem o assumir e partilhar mais vezes e quem o ancorar na terra com maior legitimidade ganha.

É fundamental deixar o amor fluir por quem somos, pelo que fazemos, e descobri-lo em todas as pessoas e em todas as coisas.

Chegou o momento da mudança.

Está na hora de transformar a dor em amor. De baixar as armas de fogo e lutar de afeto ao peito, de compaixão na alma e bem-querer no ser, mas para isso são necessários guerreiros de verdade, homens corajosos e mulheres destemidas, capazes de elevar a vibração de amor nas suas vidas a ponto de conseguirem expandir essa energia por todos os cantos do mundo, sem medo, sem limitações, sem nada, apenas e só porque acreditam que o caminho da humanidade é este e mais nenhum e porque sabem que

a luta diária de se respeitarem acima de tudo e de se amarem antes de todos vale-lhes a vida inteira.

É urgente alistares-te nesta operação.

Numa altura em que o mundo parece estar a ruir, em que as pessoas estão cada vez mais de costas voltadas umas para as outras, onde cada vez mais organizações são regidas por valores questionáveis e o dinheiro parece ser o comandante das nossas vidas, é imperativo parar, olhar para dentro e querer perceber o que nos está a acontecer, questionar os nossos valores, os princípios do lugar onde trabalhamos, as ideias que passamos aos outros e aceitar o que vemos à nossa volta, sem perder a esperança nem desistir. Atravessamos uma era onde o amor é o único caminho capaz de evitar a nossa extinção. É nosso dever, portanto, expressá-lo, pois é isso que somos e é tudo o que temos de fazer. Não o amor que nos ensinaram nem o que nos cobram a cada instante, cheio de expectativa e dependência e julgamento, mas o nosso. O nosso por nós. O teu por ti. Aquele com que nasceste e algures perdeste. Aquele que te afirmava como dono e senhor da tua vida. Aquele que dava sentido à tua existência. Onde é que ele está? Onde o deixaste? Quando foi a última vez que o sentiste? Que o disseste a ti mesmo?

Neste livro, vou levar-te numa viagem interior pela descoberta do teu guerreiro e convidar-te a queres ser mais e melhor, a perceberes as razões que não encontraste em determinado período da tua vida e a tomares uma consciência de mudança capaz de te elevar a ti mesmo para a dimensão a que pertences. Mas claro, vou preparar-te. Ao teu dispor terás cento e vinte frases poderosas, cento e vinte oportunidades para que a mudança e esse reencontro se deem, para que consigas matar saudades tuas, renascer e tornares-te na liberdade que és, sempre foste, e que preciso que sejas. É imperioso abandonar o medo em prol do amor, a preguiça em prol da ação e a desresponsabilização em prol da responsabilidade. É fundamental sonhar, acreditar e confiar.

É determinante mudar. É imperativo vencer esta guerra.

Ninguém consegue mudar o mundo sozinho, é um facto, mas se cada um de nós começar a mudar o seu, uma mudança global acontecerá. E é preciso contar com todos. Todos contam. Todos são importantes. E ninguém é mais nem menos que ninguém.

Somos todos um. Somos todos amor.

Este livro, agora que o tens na mão, e tal como a tua vida, será o que tu quiseres que ele seja. Podes lê-lo do princípio ao fim, do meio para os lados, do fim para o princípio ou simplesmente consultá-lo todas as manhãs, tardes, noites ou as vezes que entenderes durante o dia. Se optares por esta última via, a da consulta, aquela que me faz mais sentido, coloca-o entre as tuas mãos, fecha os olhos e compromete-te com o divino. Pede-lhe uma mensagem para o teu momento, um caminho a seguir, um reforço do que já sabes, mas anda esquecido ou aquilo que precisas de ler para te munires, finalmente, de coragem. Tenho a certeza de que serás guiado para o melhor de ti e que obterás orientações poderosíssimas rumo às ações que precisas de tomar e à mudança que precisas de ser. Ficarás, por isso, mais perto de agir. Mais perto de Ser. Mais perto de te amares. Mais perto de amar os outros também.

Dependes de ti, assim escolhas ser a pessoa mais importante da tua vida, assim escolhas, e de uma vez por todas, amar -te como mereces ser amado.

«**AMA-TE**» é a mudança.

À formação, guerreiros.

«**AMA-TE**» é o caminho.

Avançemos!

Viveríamos num mundo muito melhor se mais pessoas soubessem do seu inesgotável poder pessoal.

És ilimitado.

E só deixarás de sê-lo quando acreditares que é impossível seres o que queres ser. És tu que te colocas limites. Mais ninguém. Os outros até tos podem apontar, podem gozar contigo, com as tuas crenças e desejos, podem fazer o que quiserem, mas és tu que acreditas neles, és tu que lhes dás mais ouvidos do que a ti próprio, és tu que te pões em causa, logo a responsabilidade por tudo o que podes ser e não és é exclusivamente tua e de mais ninguém.

O mundo necessita, cada vez mais, de gente confiante. De pessoas que acreditem no seu infundável poder pessoal, que sejam donas da sua própria coragem e determinação, que saibam a direção para onde querem caminhar.

O mundo precisa de nós, precisa de ti na tua plenitude, como tal não podes continuar a alienar-te desta enorme responsabilidade para com o todo do qual também fazes parte e para com o qual tens uma importantíssima missão.

Se nasceste, é porque existe um motivo maior para aqui estares: ser feliz.

Só precisas de descobrir como sê-lo, fazendo o quê, com quem e onde. Para isso ouve-te, respeita-te e para de negligenciar tudo aquilo de que és capaz, sempre foste e sempre serás: ser livre, lutando pelas tuas vontades.

Tu és capaz de tudo e tudo o que desejas é válido, caso contrário não vinhas aqui fazer nada nem sentirias tudo o que sentes.

Já imaginaste um mundo repleto de gente confiante?

Consegues, ao imaginá-lo, sentir a magia de tudo o que está à tua volta?

A alegria das pessoas? A beleza das coisas? O alinhamento da energia entre uns e outros? A manifestação conjunta de valores tão universais como a liberdade, a igualdade e a fraternidade? Já te imaginaste a ti?

Consegues visualizar-te como nasceste para ser – feliz?

Tens de confiar no poder que possuis, de acreditar que é possível manifestá-lo e depois de contribuir, pois nunca, como agora, o mundo precisou tanto de ti.

AMA-TE

Tu sabes que as tuas desculpas nem a ti te convencem.

Dedicado aos cientistas da vitimização que se entregam diariamente à invenção de todas as causas e mais algumas para não saírem do mesmo lugar.

Parem de fazer de conta que acreditam no que estão a criar.

A vossa criação está a acabar, pois haverá sempre alguém que vos é muito próximo e que na maior parte dos casos até é aquela pessoa de quem mais dependem e a qual sacrificam com os vossos lamentos gastos e desavergonhados que, e em breves segundos, vos vai deixar de alimentar o ego e assim deitar por água abaixo o vosso trabalho de uma vida inteira.

Acreditem, vai mesmo acontecer. Mas depois não se queixem outra vez.

Procurem aprender com isso.

Conheço muita gente que se desculpa por tudo e por nada sem convicção nenhuma daquilo que está a dizer. Pudera, são só asneiras. E que perante o mínimo argumento de mudança explode ou chora como um bebé.

O que faço? Rio-me. E, como me divirto com aqueles credos todos, deixam de se queixar à minha frente.

Não alimento hábitos de queixume, logo, não me olham como comida.

Não me usam. Não se aproveitam de mim.

É tempo de dizer «Basta» a esta gente. É altura de se acabar com esta patetice.

Já não há paciência nem tempo para nos relacionarmos com matéria humana desta. Lidemos apenas. É que além de não se mexerem e de andarem sempre de dedo em riste na direção de tudo e todos, ainda nos atrasam a vida.

Sim, esta malta consome muita energia de fora, energia nossa, que conquistámos com muito trabalho e afínco.

Se não te souberes proteger perante uma pessoa destas, toda a energia que tens vai para ela.

E agora tu, se escolheres ser assim, garanto-te já duas coisas. A primeira é que vais começar a notar que cada vez estás mais sozinho. E a explicação é simples, já ninguém te aguenta, és uma seca, um encargo. E a segunda é que, mal te dê um rasgo de consciência nessa irresponsabilidade doentia, vais então perceber que as pessoas que ainda estão contigo não fazem a mínima ideia do que estão aí a fazer, ou melhor, estão por pena que é a mesma coisa que nada, nunca por amor.

Vai-te doer, mas pode ser que te mude. Isto, claro, se não te queixares mais uma vez.

Desapega-te dessa irresponsabilidade, vê lá o que estás a fazer à tua vida e a acrescentar à vida dos outros, e mexe-te.

Nenhuma desculpa te leva a lado nenhum e tu sabes disso.

AMA-TE

Nunca conseguirás agradar a todos, mas podes sempre agradar-te a ti.

Querer agradar a toda a gente é o primeiro passo para o desrespeito e o caminho mais rápido para a perdição.

É, aliás, tão perigoso e letal que chega a ofuscar toda a luz que nos alimenta e a dizimar todo e qualquer sentido de vida com o qual tenhamos nascido.

Quem escolhe essa via nunca passará de um pássaro de asas partidas, frágil e desesperado, que a qualquer momento pode ser pisado, caçado, esmagado ou morto por qualquer um. E o que não falta aí é gente que precisa de cilindrar, torturar e mace-rar alguém para sentir algum bem-estar na sua vida.

Não te podes permitir isso.

Não podes querer ser o par de sapatos de toda a gente.

Tens de ser as tuas pernas, o teu próprio coração e a orientação da tua cabeça.

De que te adianta agradar a todos se isso pode ser desagradável para ti?

As pessoas só vão gostar todas de ti depois de morreres ou se escolheres ficar calado para sempre, o que, e na minha opinião, é apenas outra forma de estar morto, portanto desapega-te

dessa ideia utópica e perigosa de agradar a todos e começa tu a gostar de ti.

Experimenta livrar-te dessa pressão. Experimenta ser quem és.

No dia em que isso acontecer, perceberás finalmente que é quando te obedeces e agradas que tudo faz sentido, que voltas a respirar, que os teus sonhos fluem e que o teu exemplo passa a ser um canal de luz para todos aqueles que te rodeiam, ainda que o respeito por ti mesmo lhes desagrade ou os possa incomodar.

Ninguém é indiferente a uma pessoa que se respeita acima de tudo e de todas as coisas. Todos querem ser como ela, uns assumem-no, outros não, mas todos querem.

Todos queremos ser felizes.

E a felicidade é algo que apenas se encontra dentro de nós, nunca na satisfação dos outros. Se assim fosse, também a tristeza deles era a nossa, a raiva que carregam carregávamo-la nós e por aí adiante.

Tu não és o outro. Tu és tu. Esta é a tua vida, como tal, agrada-te, respeita-te e muda o que não está bem contigo. Só assim terás mais energia e amor do puro para dar a todos aqueles que te rodeiam.

AMA-TE

**Quem é demasiado criativo
a inventar desculpas
é demasiado impotente
para ser outra coisa qualquer.**

Se usasses metade da energia que investes na descoberta de motivos para não fazer nenhum e na crença de que nada é possível em soluções para a tua vida, em menos de coisa alguma tornavas-te uma pessoa totalmente diferente.

Não me parece provável que alguém cuja vida assenta, única e exclusivamente, em padrões de vitimização, permissão e estagnação tenha condições para ser sequer uma centelha do que era natural ser quando nasceu.

A desresponsabilização gera impotência; a impotência gera inação; e a inação é a forma mais miserável e ingrata de se estar na vida. Quem não se responsabiliza não se mexe, não vai a lado nenhum, não experimenta nada, não sabe patavina da vida. Ainda assim, e porque a maioria das pessoas vive assente no «coitadismo», ainda é olhada como gente que precisa de nós, do nosso abraço e compreensão.

Não precisam.

São manipuladoras perfeitas, sabem de cor e salteado como gerar atenção e só continuam a fazê-lo porque insistimos em

alimentá-los.

Não te esqueças, eles passam horas, dias, meses e anos a aperfeiçoar esta técnica.

Essa gente precisa é de abandono, de murros na mesa e de verdades ditas olhos nos olhos.

Isso, sim, é amá-los, é despertá-los e querer o melhor para eles.

Mil vezes deixar de estar por amor do que estar por pena.

Sempre que nutres a criatividade de um irresponsável com afeto, estás a dizer-lhe que esse é o caminho a seguir e, ao mesmo tempo, a esgotar todas as reservas de energia que tinhas para lutar por tudo o que sonhas, ou seja, crias tu próprio o pior dos dois mundos.

A energia é sempre contagiosa.

AMA-TE

Tens de ser autoritário, tens de mandar na tua vida.

Desculpa lá, a tua vida é de quem?

É tua ou do teu filho? É tua ou do teu marido? É tua ou da tua mulher?

É tua ou dos teus pais? É tua ou do teu patrão?

A minha é minha.

A tua é tua?

As pessoas têm medo de ser autoritárias, de assumir o controlo das suas vidas e de conhecer a dimensão do resultado das suas escolhas e, por isso, não lideram, sobrevivem, e abdicam de escolher para não terem de se responsabilizar.

Ninguém nasceu com a missão de ser manipulado ou subjugado às vontades dos outros. Estamos todos aqui porque temos todos um papel determinante na evolução deste planeta e não há outra forma de contribuir para essa mesma causa se não optarmos por escolher comandar as nossas vidas e mandar nelas como donos que somos. E isso passa, unicamente, pelo respeito às nossas causas, às nossas crenças e às nossas mais singelas vontades.

Ser autoritário é, por exemplo, perseguir um sonho contra tudo e contra todos. É lutar por ele como se fosse a nossa própria

vida, sendo apoiados ou não. Ser autoritário é saber liderar as nossas ações rumo ao que é melhor para nós. É saber dizer «Não» quando não acreditamos, não queremos ou não nos faz bem. E não há que ter medo do que possam pensar, de como possam reagir ou se podem ou não ficar magoados. Se ficarem, é problema deles, é porque de precisam trabalhar a aceitação e a sua própria confiança.

Ser autoritário é expor o que sentimos porque o sentimos, mas sem impor, sem querer dominar a razão universal. Apenas partilhar a nossa porque nos sabe bem.

Ser autoritário é ser livre.

Comanda a tua vida, orienta-a rumo aos teus sonhos, em respeito pela tua fé e pelos teus mais secretos desejos.

Podes fazer isso. Podes fazer tudo.

AMA-TE

O que os outros pensam de ti e dizem a teu respeito não é da tua conta.

Nenhuma conquista tua será indiferente ao mundo. Serás sempre reconhecido por uns e criticado por outros.

E até aqui não vejo problema nenhum. Há quem saiba valorizar, elogiar e atestar o mérito nos outros e há quem não consiga fazer nada disto porque se limita a ser limitado a vida inteira. Diferentes níveis de consciência geram diferentes comportamentos nas pessoas. O fundamental, parece-me, passa por continuares o caminho, saberes ouvir as duas partes e interpretá-las de forma correta, traduzindo tudo aquilo que te é dito em mais força, coragem e sentimento de vitória, para que consigas seguir em frente, rumo a novas e mais desafiantes conquistas.

Se estás a vencer batalha atrás de batalha, é porque estás a ser orientado nesse sentido, é porque tens essa missão de vida, como tal, nunca te preocupes se, depois de mais um objetivo alcançado ou sonho vivido, ainda tiveres de ouvir, de quem não mexe uma palha, que tiveste sorte ou que alguém fez as coisas por ti; preocupa-te, sim, se deres por ti a abdicar, por um segundo que seja, do sabor daquilo que conquistaste por causa daquilo que te estão a dizer.

Não lhes realizes esse sonho.

Olha, de mim não levam nada. Preciso dessa energia para mim.

Preciso de aplicá-la na minha autodescoberta, nos meus sonhos e na forma como, posteriormente, posso expandir o que acredito e sinto a todos aqueles que pedem uma luz, uma solução ou a mínima orientação nas suas vidas.

É o meu sonho e faço questão de vivê-lo de uma forma responsável.

Somos demasiado preciosos para nos deixarmos levar pelos disparos mal-intencionados dos outros.

Nunca te desvirtues, portanto, pela inveja, pela mesquinhez nem pela maldade alheia. Não podes nem nunca conseguirás controlar o que pensam ou querem para ti, como tal, dedica-te ao teu propósito de vida, aprende a reciclar as ofensas que te fazem em superação e caminha sempre de cabeça erguida.

Só os guerreiros o fazem e só de guerreiros rezará este mundo.

AMA-TE

Tudo o que sonhas e fica por viver vai transformar-se em dor.

Um sonho é uma visão imaculada que nos é oferecida de mão beijada pelas mais altas entidades divinas. É uma aparição que nos é permitida ver de parte da missão que viemos desenvolver à Terra. Não, não estou a falar de sonhos enquanto estamos a dormir, isso são outras viagens, falo-te de sonhos por materializar, de ambições inesperadas e daquela luz que de repente te alumia todas as manhãs quando acordas. Daquele foco que está sempre no horizonte da tua visão. Do destino onde queres chegar.

É impossível ser-se alegre nesta vida se não houver pelo menos um sonho a pontuá-la. Acredito piamente que todos temos os nossos sonhos, que eu tenho os meus, tu os teus e todos os seus. Mal seria se essa habilidade apenas dissesse respeito a alguns. Os direitos são os mesmos, a habilidade de sonhar também, apenas a coragem ou a falta dela nos pode distinguir.

Não há sonhos que não exijam o melhor de nós.

Agora, e por muito ousado que seja o teu sonho, e são todos, se não eram apenas pensamentos, o que não podes sentir é indiferença. Quer dizer, poder podes, mas não deves. Podes ter medo, mas o medo enfrenta-se, mas não deves ser indiferente, não deves ser ingrato a esse ponto. Se o fores, não tenhas dúvidas de que

aquilo que te foi revelado sobre ti e o teu caminho se transformará em dias cinzentos, agonias persistentes e anos de culpa.

Ao contrário de ti, pois nunca te esquecerás do que abdicaste de ser quando tinhas vontade de ter sido, o universo até te perdoa a ingratidão, no entanto, vai fazer questão de te mostrar, e de uma forma crua e fria o caminho que escolheste.

Não é por maldade que o faz. É por amor. É porque deseja e precisa que agarres o próximo e todos os que aí vierem até adormeceres para sempre e acordares no sonho que existe do outro lado.

Sonha, acredita e materializa. Leva o tempo que quiseres, mas nunca percas o fio à meada daquilo que te foi mostrado, nunca deixes a esperança transformar-se numa estátua de sal.

AMA-TE