

OM SWAMI

AS GRANDES  
QUESTÕES  
DA VIDA

# ÍNDICE

## I

### SAMSARA

O ABC da vida .....	11
Os dons da mágoa .....	17
Acordar .....	23
Deixar os arrependimentos para trás .....	29
A vida é uma luta .....	33
Samsara .....	37
Impermanência .....	43

## II

### SOLIDÃO

O centro da sua vida .....	51
Uma atitude espiritual .....	59
O preço da liberdade .....	65
Como pedir desculpa .....	71
O narcisista .....	75
Realizar o seu potencial .....	81
A lei cósmica da interligação .....	85
Histórias que contamos .....	91
Solidão .....	95
Mil berlindes .....	101

**III**  
**EU**

O pensamento dilacerante .....	109
Largar o passado .....	115
A quem agradar .....	121
O que eu podia ter feito .....	129
Porque é que as pessoas boas sofrem .....	135
Traição de confiança .....	143
A opinião que temos de nós .....	149
Honrar a nossa palavra .....	153

**IV**  
**DESPERTAR**

O espírito de serviço .....	161
Despertar .....	165
O segredo de sermos positivos .....	171
Do sofrimento à felicidade .....	175
Uma história de graça .....	181
O curso da dor .....	185
O rio da vida .....	189
A última carta .....	193
<i>Notas</i> .....	197



I  
SAMSARA

## O ABC DA VIDA

*Não há escapatória para o sofrimento que esta vida, por vezes, parece ser?*

– Swamiji – disse-me o meu pai há uns dias –, a vida ensinou-me que temos de fazer a nossa viagem sozinhos.

Ele estava um pouco inquieto, perturbado até, visto que fora recentemente vítima de um telefonema fraudulento na sequência do qual o seu cartão multibanco tinha sido bloqueado. Conduzindo-o por uma série de etapas, a pessoa que ligara conseguiu obter os seus dados bancários e, em apenas dois minutos, gastou um mês inteiro de pensão dos meus pais em vários *sites*. O banco concluiu que este desastre se devia à negligência do meu pai, visto que tinha partilhado a sua palavra-passe com o autor do telefonema. Compreensivelmente, a polícia não pôde fazer muito porque a chamada foi identificada como proveniente de outro estado da Índia.

Bem vistas as coisas, isto não é nada: perder um mês de pensão quando recebemos dinheiro mensalmente há mais de quatro décadas. Mas, quando falamos de perda, raramente se trata da natureza absoluta da perda em si ou da sua magnitude, mas sim de nos sentirmos vítimas. Um incidente inesperado e indesejável pode apanhar até o mais sábio completamente desprevenido. O meu pai precisou de mais de duas semanas para aceitar o facto de ter sido enganado. Já a minha mãe, pelo contrário, mostrou-se leve como uma pena e nem sequer pestanejou diante desta perda monetária.

Duas pessoas sob o mesmo teto sofrem a mesma perda, mas são afetadas de forma diferente. Belo e intrigante este mundo em que vivemos.

– Eu vi – acrescentou o meu pai, falando da sua infância difícil – que ninguém está lá quando estás a sofrer. Apenas a nossa coragem e a graça de Deus nos ajudam a navegar o sofrimento. Mais ninguém nos pode ajudar.

Percebi o que ele queria dizer, porque encontro muitas pessoas que se sentem completamente sós quando estão deprimidas. De um modo geral, não estão sozinhas, mas, mesmo com toda a ajuda possível por perto, a solidão parece infiltrar-se como água através de qualquer fissura – fissuras na nossa consciência e na nossa compreensão de nós mesmos e da nossa visão da vida. É por isso que Buda considerava o *samyaka dr̥ṣṭi* (visão correta da vida) um dos elementos mais importantes da autorrealização. Krishna também recorda repetidamente a Arjuna a natureza impermanente de tudo e que temos de enfrentar a dualidade da vida com coragem.

*mātrā-sparśhāstu kaunteya śhītoṣṇa-sukha-duḥkha-dāḥ...*  
(Bhagavad Gita 2.14)

*Esquece as coisas, diz ele, um dia, até todas as pessoas que amas ou odeias deixarão de estar na tua vida ou tu na delas (avyaktādīni bhūtāni vyakta-madhyāni bhārata... [Bhagavad Gita 2.28]).* Então, para quê ficar a matutar? A perda na (e da) vida não é uma questão de se, mas de quando. Seja o que for aquilo a que nos apegamos ou que nos é mais querido, perdê-lo é apenas uma questão de tempo. É inevitável.

– É claro que ninguém pode partilhar o nosso sofrimento – disse eu ao meu pai –, concordo. É uma questão pessoal. Assim como mais ninguém se sentirá saciado se *nós* comermos uma boa refeição, ou com fome, se *nos* privarmos dela.

Ele assentiu, aliviado ao ver que eu, que também considera seu guru, validava a sua opinião.

– Todavia – continuei –, os outros *podem* partilhar a nossa perda, *podem* partilhar a nossa dor. Podemos não transmitir a satisfação após uma boa refeição, mas *podemos* partilhar a nossa comida com eles. Depois, se os outros se sentem satisfeitos ou não, depende deles. E o sofrimento é isso mesmo: não se trata daquilo que está a acontecer connosco, mas de como vemos o que está a acontecer connosco. Não é a situação real, mas a nossa interpretação dessa situação que, por conseguinte, rege aquilo que sentimos. Alterando a interpretação, os sentimentos mudam por si próprios.

Não pode mudar os seus sentimentos apenas porque quer mudá-los, por mais desesperado ou obstinado que possa ser ou estar. Tem de descobrir o que está a despertar em si estas emoções. Ir à fonte. Pode ser um incidente ou um conjunto de incidentes, certas pessoas, tantas outras coisas. Em seguida, pergunte a si mesmo se quer sentir-se de modo diferente. Se assim for, parta do pressuposto de que nada nem ninguém vai mudar. Tudo e todos estão onde sempre estiveram e exatamente onde deviam estar. Desenvolva uma visão mais ampla, procure distrações positivas, veja o lado bom das coisas, pratique a bondade para consigo e para com os outros e, gradualmente, a sua perspectiva começará a mudar. Quando isso acontece, tudo o resto muda com ela.

Certa vez, Buda foi confrontado por um monstro chamado Suciloma, cujo nome se traduz como «Cabelo de Agulha». Um verdadeiro protótipo de um *punk* com agulhas em vez de cabelo! Ora, o monstro queria descobrir se Buda era realmente iluminado. Como tal, sentou-se ao lado dele e inclinou-se para o picar, mas Buda afastou-se.

– Aha! – exclamou Cabelo de Agulha. – Não gostas da dor. Não és verdadeiramente iluminado. Uma pessoa iluminada conservaria a equanimidade, acontecesse o que acontecesse. Não teria preferências nem aversões.

Ao que Buda lhe disse:

– Não seja estúpido. Há coisas que hão de causar problemas ao meu corpo. Hão de magoá-lo e deixá-lo enfermo (SN 10:53).<sup>1</sup>

Isto não é mais do que senso comum. Não pisamos cobras, não corremos para o fogo e não deixamos que nos piquem com agulhas. Afastamo-nos. É bom senso, não é apego.

Trata-se de uma bondade amorosa para com o nosso corpo: mantê-lo saudável, mantê-lo seguro.<sup>2</sup>

Muitas vezes, cegos pelas nossas experiências e condicionamentos e presos nos nossos costumes, é exatamente isto que fazemos: pisamos cobras, corremos para o fogo e permitimos que agulhas nos piquem. As cobras dos apegos, o fogo dos desejos e as agulhas da inveja e da cobiça. Tudo isto nos morde, queima e magoa. Chamamos-lhe sofrimento e pensamos que a vida é assim. Confundimos a nossa dor com o nosso sofrimento. Temos pouco controlo sobre a primeira, mas o último está quase inteiramente nas nossas mãos. Podemos levar as coisas com calma ou ser levados pela maré. Esta escolha, não o podemos esquecer, está nas nossas mãos. Sempre.



Um homem entrou numa pizzeria e pediu uma pizza grande com base de trigo integral e uma *Coca-Cola Zero*.

– Quer que a corte em seis fatias ou em dez? – perguntou o proprietário.

– Dez! Dez! – O homem estremeceu. – Alguém está a tentar perder peso aqui! Corte-a em seis!

A vida é a mesma: se a quer toda para si, não faz diferença se a corta em seis ou em dez. Como escrevi em *Mind Full to Mindful*\*: «No fim de contas, nada importa.» Quanto mais cedo perceber isto, mais depressa os conflitos ou desafios o deixarão de incomodar.

---

\* De uma mente assoberbada à atenção plena. [NT]

A dor é inevitável, sofrer é opcional. A perda é inevitável, a mágoa não. A morte é certa. E a vida, bem, a vida não é certa. A sua incerteza, imprevisibilidade e até irracionalidade fazem dela o que é: algo que vale a pena, uma bênção. Pode encarar estes atributos como assustadores, enfadonhos e arditos ou aventureiros, belos e cativantes. A escolha é sua. Este é o ABC da vida.

Como num jogo de Scrabble, as letras que lhe saem não são uma escolha sua, mas as palavras que cria com elas e as casas onde as coloca são uma questão de aptidão e conhecimento. Quanto menor for o seu desconhecimento de vocabulário, mais hipóteses tem de pontuar. Quanto mais depressa se livrar das letras que tem, maiores serão as probabilidades de obter letras melhores e mais opções. Se não se livrar das letras que tem ou se ficar a queixar-se da sua pouca sorte, perde a oportunidade de fazer pontos. A vida não é diferente.

O alfabeto é o mesmo, são apenas as palavras que constrói com as letras que tem disponíveis que fazem toda a diferença no que sente a respeito de tudo. Sim, absolutamente tudo.

Preencha o seu coração com bondade e gentileza, o seu tempo com ações nobres, a sua mente com bons pensamentos e o sofrimento irá desaparecer da sua vida, como a tristeza de um coração satisfeito. Realizará a sua alma, o seu eu.

*Acchedyo 'yam adāhyo 'yam akledyo 'śoṣya eva ca...*  
(Bhagavad Gita 2.24)

As agulhas não podem picar a tua alma nem o fogo pode queimá-la. A água não pode apodrecê-la e o calor não pode secá-la.

E as cobras, perguntará, e as cobras do apego? Bem, essas, o iogue deixa que se enrolem à volta do seu pescoço e, não obstante, permanece ileso.

Este é o caminho da paz duradoura.