

MÁRIO CAETANO

LIBERDADE

INTRODUÇÃO

A liberdade que tanto desejas está nas tuas mãos

O que está a impedir que nos sintamos livres?

Num momento de mudança global em que os nossos direitos estão a ser postos em causa, devemos concentrar-nos no que está a acontecer à nossa volta e, simultaneamente, olhar para dentro de nós mesmos, percebendo o que nos aprisiona e o que nos liberta.

Os textos deste livro ajudar-te-ão a refletir sobre um conjunto de pontos que tem influenciado a tua vida, e que, quando tocados conscientemente, dar-te-ão a possibilidade de fazeres novas escolhas. Este livro vai ajudar-te.

Nunca como agora, foi tão importante saber escolher.

Chegou o tempo de sermos livres.

*A maioria destes textos
foi anteriormente publicada
nos meus livros Abre e Inspira-te.
Agora ganham uma vida nova, aqui!*

Um

ONDE BROTA A LIBERDADE

Quando era miúdo adorava jogar à bola. Entrava nas aulas às 8h30 e às 8h já estava no campo de futebol improvisado na escola onde as pedras do mesmo me recordavam que tinha de ter cuidado onde punha os pés, porque os ténis que trazia calçados estavam rotos na sola. Rotos mesmo. A sola estava tão gasta que a única coisa que impedia que a minha meia tocasse no chão através do buraco de três centímetros, era uma palmilha de cortiça que a minha mãe me comprava.

Sonhava em ter uns ténis «de marca», como os meus amigos tinham. Uns ténis verdadeiros da Adidas. E pensava:

«Porque é que eles têm uns ténis de marca e eu não?»

Rapidamente essa pergunta escalou para outras, do tipo:

«Porque é que eles vivem em casas grandes e a minha casa é tão pequena?

Porque é que eles têm um quarto e eu durmo na sala?

Porque é que os pais deles podem comprar coisas boas e os meus não?»

Conduzi uma boa parte da minha vida com este tipo de perguntas separatórias. Carreguei o peso da comparação durante vários anos.

Acreditei na ilusão que me separou de quem eu sou.

Quando acreditamos na ilusão da comparação, separamo-nos da nossa essência. E sofremos.

A cura acontece quando escolhemos «acordar» e deixar cair ilusões que (nos) impedem de ser felizes e nos separam de quem somos. A comparação é apenas uma delas.

A cura acontece quando a vida floresce.

A vida floresce quando escolhemos regressar «a casa». À nossa (verdadeira) essência.

Permite que em ti floresça toda a verdade que (te) liberta. É nesse terreno que a liberdade brota.

O que precisas de curar?

Dois

ENCONTRA(TE)

Encontra a tua força,
Encontra o teu centro,
Encontra o teu amor,
Encontra aquilo que tens dentro.

Encontra a tua paz,
Encontra o teu querer,
Encontra um sentido para aquilo que dás,
Encontra o teu poder.

Encontra a tua irreverência,
Encontra o teu perdão,
Encontra-te com a tua essência,
Encontra-te com a infinita gratidão.

Encontra-te quando estás sozinho
Encontra-te quando estás acompanhado,
Encontra o teu caminho,
Para isso precisas de viver acordado.

O que queres encontrar?

*Não peças desculpa
pelas tuas conquistas.
A ninguém.*