

TOM CRONIN
E
JACQUI FIFER

O PORTAL

TOM CRONIN
E
JACQUI FIFER

O PORTAL

Tradução de
Ana Mendes Lopes

info@almadoslivros.pt
www.almadoslivros.pt
facebook.com/almadoslivrospt
instagram.com/almadoslivros.pt

Originalmente publicado em língua inglesa por Waterside Productions, Inc.

Copyright © 2020 Tom Cronin e Jacqui Fifer

© 2020

Direitos desta edição reservados
para Alma dos Livros

Título: *O Portal*

Título original: *The Portal*

Autores: Tom Cronin e Jacqui Fifer

Tradução: Ana Mendes Lopes

Revisão: Silvina de Sousa

Paginação: Gráfica 99

Capa: Patrícia Silva/Alma dos Livros

Ilustração de capa: Shutterstock

Impressão e acabamento: Multitipo – Artes Gráficas, Lda.

Depósito legal: 463 797/19

1.ª edição: fevereiro de 2020

Todos os direitos reservados.

Nenhuma parte deste livro pode ser utilizada
ou reproduzida em qualquer forma sem permissão
por escrito do proprietário legal, salvo as exceções
devidamente previstas na lei.

Para si, leitor destas palavras:

A inspiração para este livro foram os seus desafios,
a sua agitação e os seus, os nossos, altos e baixos.

Que todos possamos encontrar aquele ponto
de encontro sereno no meio da turbulência da vida,
em que as nossas histórias e diferenças únicas se unem
e tudo começa a fazer sentido.

«Ser humano é um dom brilhante.»

RONNIE CAHANA

INTRODUÇÃO

*Há milhares de anos que se faz esta pergunta:
Como ultrapassar a turbulência da vida?*

Encaminhamo-nos para um momento decisivo na história da humanidade, um ponto no tempo em que o que fizermos a seguir pode determinar o futuro da nossa espécie. Os especialistas ambientais, económicos, tecnológicos e humanitários sugerem que nos aproximamos de um estado de crise na vida do planeta que será irreversível. É a situação que o historiador e cientista cognitivo Noam Chomsky descreve como a tempestade perfeita, que pode conduzir ao desmoronar da civilização tal como a conhecemos, a menos que façamos alguma coisa – e depressa.¹

Ao nível pessoal, parece não ser relevante para onde se viaje ou quem se conheça, as pessoas sentem a intensidade da vida moderna e debatem-se para encontrarem a felicidade e o foco por entre a incansável agitação que as rodeia. A tecnologia, a Internet, o *smartphone*: todos deviam tornar a nossa vida mais simples, então porque não o conseguem? Alcançámos avanços tecnológicos incríveis, e no Ocidente temos acesso a mais abundância do que nunca, mas como nos sentimos de facto? A nossa cabeça e o nosso coração são constantemente fustigados, e para muitas pessoas é difícil determinar se as coisas estão a melhorar ou a piorar.

Assim, enquanto os *media* e a sociedade nos incentivam a procurar conforto em soluções rápidas e na eterna busca por «mais» (antídotos que muitos afirmam ter contribuído para este caos em

que nos encontramos), não seria bom descobrirmos um meio mais sustentável de sentir os benefícios de uma vida bem vivida? Uma forma que não resultasse na destruição do planeta que suporta a nossa existência? Este livro pretende mostrar como podemos fazer desta solução uma questão individual.

Enquanto *coach* de transformação e professor de meditação, o Tom já viu como as pessoas se envolvem inúmeras vezes em padrões de comportamento não sustentáveis que resultam quase sempre num estilo de pensar ultrapassado. Na maior parte das ocasiões, é preciso um acontecimento dramático ou uma crise – normalmente uma escolha difícil na vida – para se aperceberem de que estão nesta situação. Chegadas a este ponto, ou quebram e deixam-se cair em padrões ainda mais negativos e num caos maior (infelizmente, algumas pessoas acabam com a própria vida), ou então conseguem despertar para uma maneira de viver mais ordenada e progressiva, aumentando a sua capacidade cognitiva e as «programações» desatualizadas.

Os Vedas, um volumoso conjunto de textos sagrados escritos na Índia há mais de três mil anos, falam de um acontecimento cataclísmico ou uma força tão persuasiva e poderosa que seria capaz de agitar até a mais persistente das situações. Este acontecimento, a que em sânscrito se dá o nome de *rashi*, foi considerado um instrumento da evolução. Quando enfrentamos um *rashi*, somos essencialmente *forçados* a mudar. Devemos encontrar uma nova forma de avançar, sob pena de sermos atirados para uma situação tão destrutiva que a deterioração ocorre a uma escala grandiosa: a morte, o fim de um casamento, a destruição de uma empresa ou um país que se vê atirado para o caos e a agitação civil. Este livro inclui histórias de pessoas que passaram por este género de experiências.

Os humanos são uma espécie tremendamente adaptável; no entanto, podemos também ser demasiado obstinados e resistentes à mudança. Aqui, exploramos a questão: estará a sociedade, enquanto um todo, presa a padrões de comportamento desatualizados que nos conduziram a uma crise global – uma encruzilhada

coletiva – que fará com que *quebremos* ou com que *perseveremos*? E se estiver, há alguma coisa que possamos fazer para resolver a situação?

A história do Tom

A grande inspiração para este livro surgiu a partir da minha história – o meu *rashi* – e a subsequente transformação que sofri. Em fevereiro de 1996, passei por um colapso nervoso. Foi o culminar de anos de padrões de pensamento negativos e excessos de todo o tipo: uma dependência ao sucesso, ao dinheiro e aos picos de adrenalina da profissão enquanto corretor da bolsa. Não me ocorreu fazer qualquer mudança, mas a verdade é que me sentia encurralado, mergulhado de tal forma numa espiral de depressão e pânico que ponderei se valia a pena continuar a viver. Certa manhã, antes de ir para o trabalho, caí. Julguei que estava a ter um ataque cardíaco. *Pronto, é agora*, pensei – e não me importei muito que o meu momento tivesse chegado. Os sintomas severos levaram-me até à clínica de um eminente psiquiatra que me medicou.

Sob o efeito dos medicamentos, senti-me menos ansioso, mas ao mesmo tempo «ausente» e dormente. Mais dormente do que antes. A tristeza e a solidão continuavam a assolar-me e, no fundo, sentia que aquele não era o caminho. Foi nessa altura que me cruzei pela primeira vez com a meditação e a filosofia orientais. A partir daí, tudo na minha vida começou a mudar.

A meditação era como um portal para outro reino. A ansiedade e o medo debilitante foram substituídos por uma paz interior que nunca sentira. Voltei a conseguir dormir. Tornei a ser capaz de sair de casa e estar com outras pessoas. Esta mudança súbita deixou-me atordado.

Ao longo de milhares de anos, sábios e líderes espirituais experienciaram uma iluminação profunda, a alegria e o amor incondicional fechados nas suas cavernas, *ashrams* e mosteiros espalhados

um pouco por todo o mundo. No entanto, ali estava eu, no meio de uma cidade a sentir as mesmíssimas coisas. Descobri que o que procurara durante toda a vida em clubes noturnos, comprimidos e dinheiro estivera sempre dentro de mim. Naquela altura, ninguém no meu círculo de conhecidos meditava. Porque não o faziam as pessoas? Não era isso que *todos* procurávamos?

Ao longo dos meus estudos sobre meditação e filosofia orientais, continuei a aprender mais sobre a mente e os motivos que me levaram a procurar a felicidade no exterior. Aprendi muito acerca dos factos subjacentes que me conduziram a uma situação tão difícil, e percebi que precisava de mudanças drásticas; compreendi também por que razão me parecia sempre tão difícil conseguir as coisas que desejava verdadeiramente. Aprendi sobre várias tradições espirituais, incluindo o budismo e a filosofia védica da Índia antiga; sobre os benefícios fisiológicos e neurológicos do *mindfulness* e das práticas contemplativas, como a meditação. E pouco a pouco constatei que estava a mudar. O meu cérebro reprogramou-se à medida que novas formas de pensar se instalaram e começava a pôr em prática o que aprendia.

Aprendi a reconhecer, através da experiência, em que medida os pensamentos negativos e as noções desatualizadas que herdei à nascença conduziram o meu comportamento e a capacidade de tomar decisões ao longo da vida. Comecei a reparar no efeito positivo que a alteração na minha estrutura de pensamento e no estilo de vida tinha nos que me rodeavam (família, amigos, alunos), o que, por sua vez, os inspirava a mudar também. Se a nossa mentalidade pode ser aprendida, porque não mudá-la? Porque não aprender algo diferente? Se cada um de nós se dedicasse a fazer uma espécie de limpeza mental periódica, qual seria o efeito para a humanidade enquanto um todo? Esta possibilidade era tão entusiasmante que me dediquei a partilhá-la com o resto do mundo. Uma parte do que resultou dessa partilha foi a Jacqui e o meu filme, *O Portal*, assim como este livro.

Conheci a Jacqui alguns anos depois de dar início a este projeto, quando ela se juntou à equipa de produção do filme. A Jacqui tem

tendência para «não fazer parte do sistema» e também gosta de pensar de forma inovadora. É muito revigorante; é raro encontramos pessoas que não se conformam com as normas da sociedade e que, ao invés, se dedicam a testar os limites. A sua forte afinidade com este projeto deriva do interesse em descobrir como aprofundar a experiência humana, inclusive através da meditação. Ela está determinada em inspirar uma mudança nas pessoas, desde a sua mente até ao coração, e desejava criar uma *experiência* para o público e para os leitores em vez de apresentar apenas ideias que seriam consumidas de modo puramente intelectual. Com efeito, a Jacqui queria que o público e os leitores *sentissem* o filme e o livro respetivamente, para poderem sair da experiência num estado diferente daquele em que a começaram. Foi também o que sempre esperei alcançar com este projeto.

Uma nova realidade

E se um *rashi* fosse visto como uma coisa positiva, e não algo que devemos evitar; se representasse um catalisador para a mudança, um estímulo para nos mantermos no bom caminho – ou até para regressarmos a ele? Podia ser um incentivo para procurarmos nas profundezas do nosso ser e descobrir quem somos de verdade, o que realmente nos importa e o que valorizamos mais. Se uma boa parte de nós olhasse para dentro e usasse o que descobrisse para operar uma mudança pessoal, seríamos capazes de evitar a ocorrência de um *rashi* global? Conseguiríamos evitar séculos – não, milénios – de excesso de ignorância e catástrofe iminentes? Poderíamos ser os catalisadores para a mudança, uma força evolutiva que transforma o mundo num espaço mais iluminado, com um futuro mais sustentável? Se sim, como seria um planeta mais iluminado?

Para encontrar as respostas, entrevistámos mais de trezentas personalidades, incluindo muitas que experimentaram uma

transformação pessoal depois de uma crise. Sentimo-nos tocados por imensas histórias dilacerantes; o número impressionante de pessoas dispostas a partilhar as suas vivências reforçou a urgência da mudança. Também conversámos com filósofos, futuristas, cientistas e líderes de pensamento na vanguarda da tecnologia, da inovação e dos paradigmas cognitivos futuros. Este livro é uma coletânea de nove das mais poderosas e esclarecedoras entrevistas que conduzimos.

O leitor terá acesso a três líderes de pensamento que examinaram a «visão exterior»: os sistemas globais e tecnológicos dos quais fazemos parte, o papel que estes desempenham na nossa crise atual e uma visão de como poderá ser o futuro. Daniel Schmachtenberger, filósofo evolucionista e estrategista de sistemas complexos; Mikey Siegel, engenheiro de robótica, e a Dra. Julia Mossbridge, neurocientista e investigadora na área da inteligência artificial, apresentam os conceitos que emergem das necessidades conjunturais e convidam-nos a pensar nas grandes questões que a sociedade enfrenta: como ultrapassar o atual paradigma global? Poderá a tecnologia fazer parte da solução? O que significa ser humano?

Também veremos como os fatores que podem conduzir ao colapso global se aplicam a cada um (a «visão interior»), através dos seis relatos cujas histórias se desenrolam episodicamente ao longo do livro. Vamos apresentar-vos Ron «Booda» Taylor, militar americano aposentado que lida com perturbação de stresse pós-traumático (PSPT); Due Quach, refugiada vietnamita que conseguiu ultrapassar um trauma de desenvolvimento; a atleta de elite Heather Hennessy, que se reinventou depois de uma lesão que acabou com a sua carreira; o empresário e neurocirurgião James «Jim» Doty MD, que teve de perder tudo para encontrar o sentido da vida; Amandine Roche, especialista em direitos humanos, cuja dedicação à paz global a levou também em busca da paz interior; e o rabino Ronnie Cahana, que encontrou a liberdade nos confins da catástrofe pessoal. Numa homenagem à tradição oral de contar histórias, os nossos seis entrevistados partilham a dor e a alegria nas suas próprias palavras, revelando como ultrapassaram as amarras

do passado para construírem vidas plenas de ligações, amor e alegria maiores – que por sua vez deram origem ao desejo de fazer a diferença no mundo. Os seus relatos poderosos ajudam-nos a entender as questões seguintes: o que conduz a uma crise? O que fica depois? E qual o caminho que nos pode levar, tanto a nível individual como enquanto espécie humana, a uma forma de vida mais iluminada?

Mas não pense o leitor que este é um livro vulgar *new age* de autoajuda ou desenvolvimento pessoal. Foi sim concebido para ser uma experiência emocional e transformativa não obstante o ponto em que se encontra na vida: ele pretende segurar-lhe suavemente na mão enquanto deslizamos para a vida de outras pessoas numa exploração intimista das mudanças que a meditação pode originar. E enquanto o fazemos, começa a formar-se uma imagem do que é possível para cada um de nós – e para o planeta.

Encaramos este livro como um bom ponto de partida para uma conversa, mas também uma experiência que pode conduzir a uma maior sensação de ligação e comunidade. É um convite aberto para pensar em alternativas e para expandir a mente sobre a vida e as possibilidades. Também encontrará algumas citações do líder espiritual Ronnie Cahana, cuja profunda ligação à quietude e à meditação partilha no capítulo 4. A nossa esperança é que o inspire a fazer uma mudança na sua vida, se é disso que precisa, ou que aprofunde e expanda de alguma forma a sua experiência humana.

A certa altura durante o processo de entrevistas, a Jacqui era conduzida por um guia beduíno, numa viagem precária no meio da escuridão, no cimo das montanhas em Petra, em direção ao hotel. As rochas estavam escorregadias, e embora o burro em que viajava parecesse seguro – e o seu guia de viagem fosse tranquilizador –, a Jacqui temeu pela vida. Sempre que o burro tinha de passar por uma rocha com aspeto perigoso, ela descia e avançava pelo próprio pé. Até que, quando se preparava para descer mais uma vez, o guia lhe segurou gentilmente no braço para a deter. «Feche os olhos e abra a mente», disse-lhe. É uma mensagem que todos devíamos ouvir mais vezes, e por isso incitamo-lo a tê-la em

mente enquanto estiver a ler as páginas que se seguem. Se nos mantivermos abertos às possibilidades, há muito mais nesta vida.

Enquanto humanos, temos a capacidade de voltar a treinar a mente e a estabelecer novas ligações com o nosso coração. Também temos a capacidade de redesenhar o nosso futuro individual e o futuro coletivo – basta que escolhamos fazê-lo. Mas perante a ubiquidade da tecnologia e o ritmo cada vez mais frenético da vida, que estremece perante a iminência dos maiores desafios da humanidade, seremos capazes de nos adaptar rapidamente a fim de operar esta mudança? Temos ímpeto e inspiração suficientes para o fazermos em conjunto? Venha daí, junte-se a nós, e veja com os seus olhos o que está do outro lado do portal.

Tom e Jacqui

Acordei na quietude
e foi maravilhoso para mim.
Foi uma dádiva verdadeiramente boa das
distorções e do sibilar constante
do mundo exterior.

RONNIE CAHANA