

JAMES ALLEN

TORNA-TE
AQUILO
QUE ÉS

Tradução de
Francisco Silva Pereira

alma
dos
livros

Prefácio

Ao longo das estradas da Birmânia, podemos encontrar a distâncias regulares – longe da poeira do caminho e à sombra refrescante de um grupo de árvores – uma pequena construção de madeira chamada «casa de repouso», onde o viajante exausto pode descansar um pouco, matar a sede e aliviar a sua fome e fadiga, partilhando a comida e a água que os bondosos habitantes ali deixam como seu dever religioso.

Ao longo da grande estrada da vida, existem locais de descanso como estes; longe do calor da paixão e da poeira da desilusão, sob a sombra refrescante da humilde Sabedoria, encontram-se as modestas «casas de repouso» da paz, e os pequenos – quase despercebidos – caminhos da plenitude, onde apenas os exaustos podem encontrar força e cura.

Estes caminhos não podem ser ignorados sem sofrimento. Apressada e desejosa de alcançar um qualquer objetivo ilusório, a multidão avança pela grande estrada da vida, ignorando as aparentemente insignificantes «casas de repouso» do pensamento verdadeiro, não prestando atenção aos caminhos discretos da ação abençoada, que são encarados como destituídos de importância; e são muitos

os que caem e perdem os sentidos, sendo impossível contar aqueles que morrem de fome, de sede e de cansaço... do coração.

Mas, para aquele que se afastar da multidão impetuosa e se der ao trabalho de ver e seguir os caminhos aqui apresentados, os seus pés empoeirados caminharão sobre as flores incomparáveis da plenitude, cuja beleza alegrará os seus olhos e cujo doce perfume refrescará a sua mente. Repousado e nutrido, será capaz de escapar à febre e ao delírio da vida e, forte e feliz, não cairá sem sentidos no pó, nem desfalecerá no caminho, antes concluindo com sucesso a sua viagem.

James Allen
Broad Park Avenue
Ilfracombe, Inglaterra

Capítulo Um

BONS COMEÇOS

*«Todas as coisas comuns, os acontecimentos de cada dia,
Que a toda a hora começam e terminam;
Os nossos prazeres e os nossos descontentamentos
São passos que nos permitem ascender.»*

*«Não temos asas, não podemos voar;
Mas temos pés para subir e escalar.»*

LONGFELLOW

*«A vida comum, com os seus modos
e exigências, concebo-a em belos tons.»*

BROWNING

A vida está cheia de começos. Todos nós nos deparamos com eles, todos os dias e a toda a hora. Muitos deles são pequenos e parecem triviais e insignificantes, mas na realidade são as coisas mais importantes da vida.

Basta ver como, no mundo material, tudo tem a sua origem em pequenos começos. O rio mais caudaloso é, a princípio, um riacho sobre o qual um gafanhoto poderia saltar; a grande cheia começa com algumas gotas de chuva; o robusto carvalho, que resistiu às tempestades de mil invernos, começou por ser uma bolota; e o fósforo

fumegante, largado descuidadamente, pode acabar por devastar pelo fogo uma cidade inteira.

Consideremos, também, como no mundo espiritual as maiores coisas procedem dos mais pequenos começos. Um ligeiro capricho pode ser o início de uma invenção maravilhosa ou de uma obra de arte imortal; uma frase proferida pode virar a maré da História; um pensamento puro pode levar ao exercício de um poder capaz de regenerar o mundo; e um impulso animal momentâneo pode dar origem ao crime mais sinistro.

O leitor já descobriu a imensa importância dos começos? Sabe realmente o que está em questão num começo? Tem noção do número de começos que empreende continuamente e entende a sua verdadeira importância? Se não, acompanhe-me durante algum tempo e explore comigo este caminho tão ignorado da plenitude, pois é disso que se trata quando percorrido com sabedoria, proporcionando grande força e conforto à mente que o compreende.

Um começo é uma causa e, como tal, deve seguir-se-lhe um efeito, ou uma sequência de efeitos, sendo que o efeito será sempre da mesma natureza que a causa. A natureza de um impulso inicial determina sempre a essência dos seus resultados. Um início também pressupõe um fim, uma consumação, uma conquista ou uma meta. Um portão leva a um caminho, e o caminho leva a um destino específico; como tal, um começo leva a resultados e os resultados levam a uma conclusão.

Existem começos certos e começos errados, aos quais se seguem efeitos de natureza semelhante. Por meio de um pensamento diligente, podemos evitar começos incorretos e empreender começos certos e, assim, evitar os maus resultados e desfrutar dos bons.

Existem começos sobre os quais não temos controlo nem autoridade – são externos, existem no universo, no mundo da Natureza que nos rodeia e nas outras pessoas que possuem a mesma liberdade que nós.

Não devemos preocupar-nos com estes começos, mas antes dirigir as nossas energias e atenção para aqueles sobre os quais temos total controlo e autoridade, e que geram a complicada teia de resultados que constitui a nossa vida. Estes começos podem ser encontrados no reino dos nossos pensamentos e ações; na nossa atitude mental sob o efeito da variedade de circunstâncias pelas quais passamos; na nossa conduta quotidiana – em suma, na nossa vida tal como a definimos, que é o nosso mundo de bem ou de mal.

Ao almejar uma vida de Plenitude, um dos começos mais simples que devemos considerar e empreender corretamente é aquele que todos fazemos no quotidiano – ou seja, o começo da vida de cada dia.

Como começa cada um dos seus dias? A que horas se levanta? Como inicia os seus afazeres? Com que estado de espírito entra na vida sagrada de um novo dia? Que resposta pode dar com sinceridade a estas perguntas importantes? Irá descobrir que muita felicidade ou infelicidade se deve a um começo correto ou incorreto do seu dia, e que, quando um dia é iniciado com sabedoria, o seu curso é marcado por sequências felizes e harmoniosas, e a vida na sua totalidade não fica muito aquém da plenitude ideal.

Uma forma de começarmos o dia corretamente e com energia é levantarmo-nos cedo. Mesmo que os nossos afazeres não o exijam, devemos fazer disto um dever e começar o dia com vigor, renunciando à indolência. Como é que podemos desenvolver a força da nossa vontade, mente

e corpo se começarmos cada dia cedendo à fraqueza? À autoindulgência segue-se sempre a infelicidade. Aqueles que se deixam ficar na cama até tarde nunca estão animados, alegres e frescos, sendo antes vítimas da irritabilidade, da depressão, de debilidades várias, distúrbios nervosos, estranhos caprichos e estados de espírito. Este é o preço elevado que têm de pagar pela sua indulgência diária. Todavia, esta aparente satisfação do ego deixa-nos tão cegos que, tal como o bêbedo que toma o seu copo diário convencido de que o dito copo lhe estimula os nervos – que, na realidade, está a prejudicar –, aquele que se deixa ficar na cama está convencido de que as longas horas de indolência lhe são necessárias como possível remédio para os transtornos, fraquezas e distúrbios causados pela sua própria indulgência. São muitos aqueles que desconhecem por completo as imensas perdas causadas por esta indulgência tão comum: perda de força tanto da mente como do corpo, perda de prosperidade, perda de conhecimento e perda de felicidade.

Comece o dia, então, levantando-se cedo. Se não tem nenhum motivo para o fazer, não importa; levante-se, saia para um passeio tranquilo na Natureza e logo verá que sente uma leveza, uma frescura e um prazer, para não dizer uma paz de espírito, que o recompensarão largamente pelo seu esforço. A um bom esforço segue-se outro e, quando começamos o dia levantando-nos cedo, mesmo sem nenhum objetivo específico em vista, descobrimos que o silêncio que encontramos nos proporciona uma mente clara e pensamentos tranquilos, e que o nosso passeio matinal permite que nos tornemos «pensadores consecutivos», o que por sua vez nos leva a encarar a vida e os seus problemas, bem como a nós mesmos e aos nossos

assuntos, de uma forma mais clara; e assim, com o tempo, passamos a levantar-nos cedo com o expresso intuito de preparar e harmonizar a nossa mente de modo a enfrentar toda e qualquer dificuldade com sabedoria e com uma energia serena.

Existe, de facto, uma influência espiritual nas primeiras horas da manhã, um silêncio divino e um repouso inexprimível, e aquele que, determinado e forte, rejeita o manto da facilidade e sobe as colinas para saudar o sol da manhã está também a escalar uma distância considerável nas próprias colinas da plenitude e da verdade.

A um início correto do dia seguir-se-á a alegria durante a refeição matinal, impregnando a casa com a influência luminosa do sol; e as tarefas e os deveres do dia serão realizados com um espírito de energia e confiança, e todo o dia será vivido de uma forma positiva.

Existe também um sentido segundo o qual cada dia pode ser encarado como o início de uma nova vida, na qual podemos pensar, agir e viver de uma maneira nova, melhor e com mais sabedoria.

*«Cada dia é um novo começo;
Cada manhã é o mundo renovado,
Tu que estás cansado da tristeza e do pecado,
Tens aqui uma bela esperança,
Uma esperança para mim e uma esperança para ti.»*

Não deve dedicar tanto tempo a pensar nos pecados e erros de ontem que não lhe reste energia nem disponibilidade mental para viver corretamente o Hoje, e não pense que os pecados de ontem o podem impedir de viver

o Hoje com pureza. Comece bem o Hoje e, com o auxílio das experiências acumuladas de todos os seus dias anteriores, viva-o melhor do que qualquer um desses seus dias anteriores; mas não pode vivê-lo melhor se não o começar melhor. O caráter de todo o dia depende da forma como ele é iniciado.

Outro começo de grande importância é o de qualquer tarefa específica e responsável. Como é que um indivíduo começa a construir uma casa? Primeiro, obtém o projeto do edifício pretendido e depois avança com a construção de acordo com esse projeto, seguindo-o escrupulosamente em todos os pormenores, começando pelos alicerces. Se não desse a devida importância ao início – ou seja, a obtenção de um projeto –, o seu trabalho seria desperdiçado e o edifício, caso ficasse concluído sem se desmoronar, não seria sólido nem seguro. A mesma lei se aplica a qualquer trabalho importante: o começo correto e o primeiro elemento essencial é *um plano mental concreto que nos diga como construir*. A Natureza não admite um trabalho desleixado, descuidado, e ela aniquila a confusão, ou melhor, a própria confusão é aniquilação. A ordem, a definição e o objetivo triunfam eterna e universalmente, e aquele que ignora estes elementos matemáticos nas suas atividades vê-se de imediato privado de qualquer substancialidade, plenitude, sucesso.

*«A vida sem um plano,
tão inútil como no momento em que começou,
apenas serve de solo onde o descontentamento
prospera, é um estorvo antes de ser vivida pela metade.»*