

“Um roteiro prático para driblar as armadilhas da mente e experimentar uma alegria que vem não das conquistas, mas do profundo conhecimento interior.”

– TONY ROBBINS, autor de *Poder sem limites*

a vida sem amarras

*Uma jornada interior em busca de
liberdade, significado e inspiração*



MICHAEL A. SINGER

Autor de *A alma indomável*, mais de 3 milhões de livros vendidos

Aos mestres

PARTE I

Consciência ciente

A consciência do Eu

Habitar por um punhado de anos um planeta que gira no vasto espaço sideral: podemos resumir assim o dilema da humanidade. A Terra existe há 4,5 bilhões de anos, mas a jornada de cada um de nós se limita a aproximadamente oito décadas – às vezes mais, às vezes menos. Nascermos no planeta e o deixamos após a morte, eis a simples verdade. O que não é tão simples, porém, é como será a nossa breve existência na Terra. A vida no planeta pode ser uma experiência interessantíssima, sem sombra de dúvida. Pode haver entusiasmo, paixão e inspiração a cada esquina. Quando isso acontece, cada dia se torna uma bela aventura. Só que raramente a vida na Terra se desenrola do jeitinho que desejamos e, se não aceitarmos isso, nossa experiência pode se revelar bastante desagradável. Quando resistimos, criamos tensão e ansiedade, e a vida se torna um fardo.

Para evitar esse fardo e abraçar plenamente a vida, os sábios ensinaram ao longo dos tempos a importância de aceitar a realidade. Podemos trabalhar com o fluxo vital e criar um mundo melhor a partir da aceitação. A ciência, por exemplo, estuda a realidade, aprende suas leis e trabalha com elas para melhorar nosso dia a dia. Os cientistas não podem negar a realidade; precisam aceitá-la integralmente como ponto de partida dos seus esforços. Para voar, precisamos aceitar por completo a lei da gravidade, e não negar sua existência. O mesmo acontece no reino

espiritual. Ensinaamentos como “entrega”, “aceitação” e “não resistência” formam a base de uma vida profundamente espiritual. Entretanto, às vezes é difícil entender esses conceitos.

Neste livro, iniciaremos uma jornada rumo à sensatez da aceitação e aos maravilhosos presentes que ela nos oferece: liberdade, paz e iluminação interior. Compreendemos melhor o conceito de aceitação quando o encaramos como a não resistência à realidade. Por mais que tentemos, é impossível desfazer algo que já aconteceu. Só temos duas opções: aceitar o acontecido ou resistir a ele. Durante nossa jornada juntos, vamos explorar como e por que você toma essa decisão. Antes, porém, é preciso entender quem tem o poder de escolha.

Você certamente está *aí dentro*; tem uma noção intuitiva da sua existência interior. E o que seria isso? Trata-se da consciência do Eu, o tema mais importante que poderíamos discutir. Já que vamos mergulhar fundo na espiritualidade da aceitação, precisamos começar entendendo quem está *aí dentro* de você, aceitando a realidade ou resistindo a ela.

São muitas as maneiras de abordar a natureza do Eu. Vamos começar com algo muito simples. Imagine que alguém chegue até você e pergunte: “Oi! Você está aí?” Como você reagiria? Certamente não diria “Não, não estou”, porque seria um absurdo completo. Se você não estivesse aí, quem responderia no seu lugar? É claro que você está aí, mas o que isso quer dizer?

Imagine que alguém lhe mostre três fotografias diferentes, uma a uma, e depois pergunte: “A pessoa que olhou as três imagens era você?” Sua resposta seria: “Claro que sim, a pessoa era eu.” Ótimo, já é um bom começo. Nesse simples exercício fica claro que você não é o que você vê; você é aquele que observa. As fotos mudaram, mas não a pessoa que olhava para elas.

Não é difícil entender com esse exemplo que você não é aquilo que enxerga, mas também é verdade que nos identificamos

mais com alguns objetos do que com outros. Por exemplo, o nosso corpo. Há inclusive quem se identifique da seguinte maneira: “Sou uma mulher de 43 anos e tenho 1,67 metro de altura.” É isso mesmo que você é, um corpo feminino de 43 anos e 1,67 de altura? Ou o corpo é algo de que você está ciente? Pois bem, vamos começar pela sua mão. Se lhe perguntassem se você está vendo sua mão, você responderia: “Sim, estou vendo.” Certo, mas e se sua mão fosse decepada? Calma, não vai doer; imagine apenas que ela desapareceu por alguns instantes. Você notaria o desaparecimento dela? E você ainda estaria aí? É como no exemplo das fotos: você viu a mão quando ela estava aí e notou sua ausência quando ela se foi. Mas seu eu interior, aquele que “vê”, não mudou; o que mudou foi aquilo que é visto. Seu corpo é apenas outra coisa que você vê. A pergunta permanece: quem está aí dentro, observando?

Veja bem, não precisamos parar por aqui. A medicina avançou tanto que, com o uso de dispositivos eletrônicos e de uma máquina que controla a circulação, os cirurgiões poderiam remover grande parte do seu corpo sem que você perdesse sua noção de Eu. Você continuaria aí, ciente das mudanças. Como você pode ser seu corpo se você permanece o mesmo depois que ele é completamente transformado?

Felizmente, para ajudá-lo a perceber que você não é seu corpo, não precisamos ir tão longe. Há um jeito muito mais simples e intuitivo de abordar a questão. Você com certeza já notou que seu corpo não é o mesmo de quando tinha 3, 10, 20 ou 50 anos. E certamente não será o mesmo quando chegar aos 80 ou 90. Mas esse ser aí dentro não permanece o mesmo? Quando você tinha 10 anos e se olhava no espelho, via o que está vendo agora? Não, mas não era o mesmo ser que se olhava no espelho naquela época? Você esteve aí o tempo todo, não foi? Essa é a base, a essência de tudo o que estamos discutindo. Quem é você? Quem está

aí dentro enxergando com seus olhos e vendo o que você vê? Quando lhe mostraram as três fotografias, você não era nenhuma delas, e sim aquele que as via. Da mesma forma, quando se olha no espelho, você não é a imagem que aparece refletida, é o ser que enxerga a imagem.

Pouco a pouco, usando esses exemplos, estamos revelando a natureza do Eu. A relação que você estabelece com aquilo que você vê é sempre de sujeito-objeto. O sujeito é você, e o objeto é o que é visto. Muitos objetos diferentes lhe chegam através dos sentidos, mas somente um sujeito os vivencia: *você*.

O receptor consciente

Assim que reconhecer que você está aí, você vai notar que os objetos ao seu redor tendem a distrair sua atenção. O cachorro do vizinho late, alguém entra na sala, você sente o aroma de café e... pronto, sua atenção se volta para isso. No dia a dia, o mundo exterior o distrai de tal maneira que você raramente consegue focar em si mesmo, o receptor consciente desses estímulos. Vamos analisar por um momento a relação real entre esse receptor consciente e as coisas que o distraem.

Segundo a ciência, você nem sequer está olhando para aquilo que vê. O que acontece é que os raios de luz refletem as moléculas que compõem os objetos externos. Esses raios refletidos chegam aos fotorreceptores dos nossos olhos e são transmitidos de volta, em forma de mensagens, pelo sistema nervoso. As mensagens, que são “entregues” à mente, chegam até nós como uma imagem reconstituída dos objetos externos. Na verdade, o que vemos são objetos internos, e não do mundo lá fora.

Estamos esmiuçando esses conceitos para descobrir como é ser você. As coisas certamente não são o que aparentam. Até mesmo a ciência afirma isso. É como se você estivesse olhando, de dentro de si, para uma televisão mental que reflete a imagem do mundo à sua frente. É claro que você não é o objeto para o qual está olhando. Afinal, na verdade nem sequer está enxergando o objeto real. Se invertermos a situação, podemos perguntar o

seguinte: “Quem sou eu aqui dentro olhando para uma imagem mental do que está diante de mim?”

Houve um santo indiano, um mestre iluminado, chamado Ramana Maharshi. Seu caminho espiritual consistiu em perguntar, a cada momento: “Quem vê quando eu vejo? Quem ouve quando eu ouço? Quem sente quando eu sinto?” *Autorrealização*, termo usado pelo mestre iogue Paramahansa Yogananda para se referir à iluminação, significa que você descobriu inteiramente quem você é aí dentro. A viagem espiritual de volta ao Eu não tem a ver com encontrar a si mesmo – tem a ver com perceber que você é o Eu. Mesmo no sentido judaico-cristão, se uma pessoa lhe pergunta se ela tem alma, a resposta correta é: “Não, você não tem alma – você aí dentro, sua consciência, é a alma.” Com isso, “Quem é você?” passa a ser a pergunta fundamental. Você não pode se libertar sem antes entender quem está preso. Da mesma forma, não pode entender a aceitação sem antes entender quem está resistindo.

Continuemos nossa exploração do Eu. Vimos anteriormente que, quando era mais jovem, você se olhava no espelho e via um reflexo que foi mudando ao longo do tempo. Sob essa perspectiva, quantos anos você tem? Não estou me referindo à sua idade fisiológica. Quantos anos tem esse ser aí dentro que vê a imagem do seu corpo pelos seus olhos? Se você estava aí aos 10 e aos 20 anos, se estará aí no seu leito de morte notando que vai morrer, que idade tem seu ser? Não responda ainda a essa pergunta. Deixe que ela penetre até seu nível mais profundo. Você está disposto a abrir mão dos conceitos tradicionais de idade?

Passemos a outro experimento interessante. Vamos imaginar que você esteja se olhando no espelho depois do banho. Você vê à sua frente o reflexo de um corpo biologicamente masculino ou feminino. E se, de uma hora para outra, por algum poder misterioso, tudo no seu corpo mudasse? Se antes você era um homem,

agora vê a imagem de uma mulher. Se antes era mulher, agora vê a imagem de um homem. Você seria a mesma pessoa olhando seu corpo no espelho? Seria a mesma consciência que sempre olhou através desses olhos que agora enxergam um corpo diferente? Você provavelmente se perguntaria: “O que houve? O que está acontecendo?” No entanto, seria o mesmo ser tendo aquela experiência. Qual seria o seu gênero? Um ser que não tem corpo não pode ter gênero. Pode ter apenas a consciência de que, quando enxerga por meio dos seus olhos, o corpo que vê tem determinada forma. Essa forma pode ser biologicamente masculina ou feminina, mas você, que a observa, não é uma coisa nem outra.

Vamos em frente, porque ainda precisamos responder àque-la mesma pergunta: “Quem é *Você*, a consciência que intuitivamente sabe que você está aí?” Seu corpo tem uma idade, tem um gênero, mas esses conceitos são irrelevantes para aquele que observa o corpo de fora. Olhar para um vaso grande e antigo, centenário, faz de você um ser grande de 100 anos de idade? O mesmo se aplica à raça. Sua pele pode ser de determinada cor, mas a consciência que nota isso não tem cor. Você não é o seu corpo; é aquele que nota as características físicas dele. Você é a consciência interior que está observando tudo isso. A pergunta é: *Você está disposto a abrir mão de quem pensava que era?* Pois quem você pensava que era não é quem você é. O mesmo ser interior está olhando para seu corpo, sua casa, seu carro. Você é o sujeito; todo o restante são objetos da consciência.

Pensemos em algo mais leve. À noite, na hora de dormir, você costuma sonhar. Ao acordar pela manhã, você diz: “Essa noite eu tive um sonho.” Na verdade essa é uma afirmação muito profunda. Como você sabe que teve um sonho? Simplesmente se lembra do sonho ou participou dele, vivenciando-o? A resposta é bem simples: você estava lá, vivenciando-o. O mesmo ser que enxerga através dos seus olhos e vê o mundo exterior estava vivenciando

os acontecimentos do sonho. Existe apenas um ser consciente, que experiencia os dois mundos: o da vigília e o onírico. Observe que, ao descrever suas interações com os dois mundos, você usa intuitivamente a palavra “eu”. Por exemplo: “Eu estava voando pelas nuvens com os braços bem abertos, aí de repente acordei e percebi que estava na minha cama.”

Em *Os Yoga Sutras de Patanjali*, um texto clássico da tradição do yoga, Patanjali discute a questão do sono profundo, sem sonhos. Afirma que, quando você dorme e não sonha, não é que esteja inconsciente. Ao contrário, está consciente do nada. Se refletir sobre isso, você vai descobrir que está sempre consciente. Até pessoas que perdem a consciência, ou entram em coma, quando se recuperam narram o que vivenciaram. Há os que têm experiências de quase morte nas quais saem do corpo, voltam e dão seu relato ao acordar. Qualquer que seja a origem dessas experiências, foi o mesmo ser que as vivenciou e as descreveu. Como poderíamos dizer que isso não é estar consciente? Na medicina, o que chamamos de “consciência” tem a ver com o conhecimento do nosso entorno. Mas o conceito de estar aí, conscientemente a par de alguma coisa, é algo totalmente diferente. Você está consciente o tempo todo. Esteve consciente desde o começo. Está consciente de tudo em que deposita sua atenção, interna ou externamente. Quem é você? Quem é essa entidade conscientemente presente que está aí dentro?

CONHEÇA ALGUNS DESTAQUES DE NOSSO CATÁLOGO

- Augusto Cury: Você é insubstituível (2,8 milhões de livros vendidos), Nunca desista de seus sonhos (2,7 milhões de livros vendidos) e O médico da emoção
- Dale Carnegie: Como fazer amigos e influenciar pessoas (16 milhões de livros vendidos) e Como evitar preocupações e começar a viver
- Brené Brown: A coragem de ser imperfeito – Como aceitar a própria vulnerabilidade e vencer a vergonha (600 mil livros vendidos)
- T. Harv Eker: Os segredos da mente milionária (2 milhões de livros vendidos)
- Gustavo Cerbasi: Casais inteligentes enriquecem juntos (1,2 milhão de livros vendidos) e Como organizar sua vida financeira
- Greg McKeown: Essencialismo – A disciplinada busca por menos (400 mil livros vendidos) e Sem esforço – Torne mais fácil o que é mais importante
- Haemin Sunim: As coisas que você só vê quando desacelera (450 mil livros vendidos) e Amor pelas coisas imperfeitas
- Ana Claudia Quintana Arantes: A morte é um dia que vale a pena viver (400 mil livros vendidos) e Pra vida toda valer a pena viver
- Ichiro Kishimi e Fumitake Koga: A coragem de não agradar – Como se libertar da opinião dos outros (200 mil livros vendidos)
- Simon Sinek: Comece pelo porquê (200 mil livros vendidos) e O jogo infinito
- Robert B. Cialdini: As armas da persuasão (350 mil livros vendidos)
- Eckhart Tolle: O poder do agora (1,2 milhão de livros vendidos)
- Edith Eva Eger: A bailarina de Auschwitz (600 mil livros vendidos)
- Cristina Núñez Pereira e Rafael R. Valcárcel: Emocionário – Um guia lúdico para lidar com as emoções (800 mil livros vendidos)
- Nizan Guanaes e Arthur Guerra: Você aguenta ser feliz? – Como cuidar da saúde mental e física para ter qualidade de vida
- Suhas Kshirsagar: Mude seus horários, mude sua vida – Como usar o relógio biológico para perder peso, reduzir o estresse e ter mais saúde e energia

sextante.com.br

