

Allan Percy

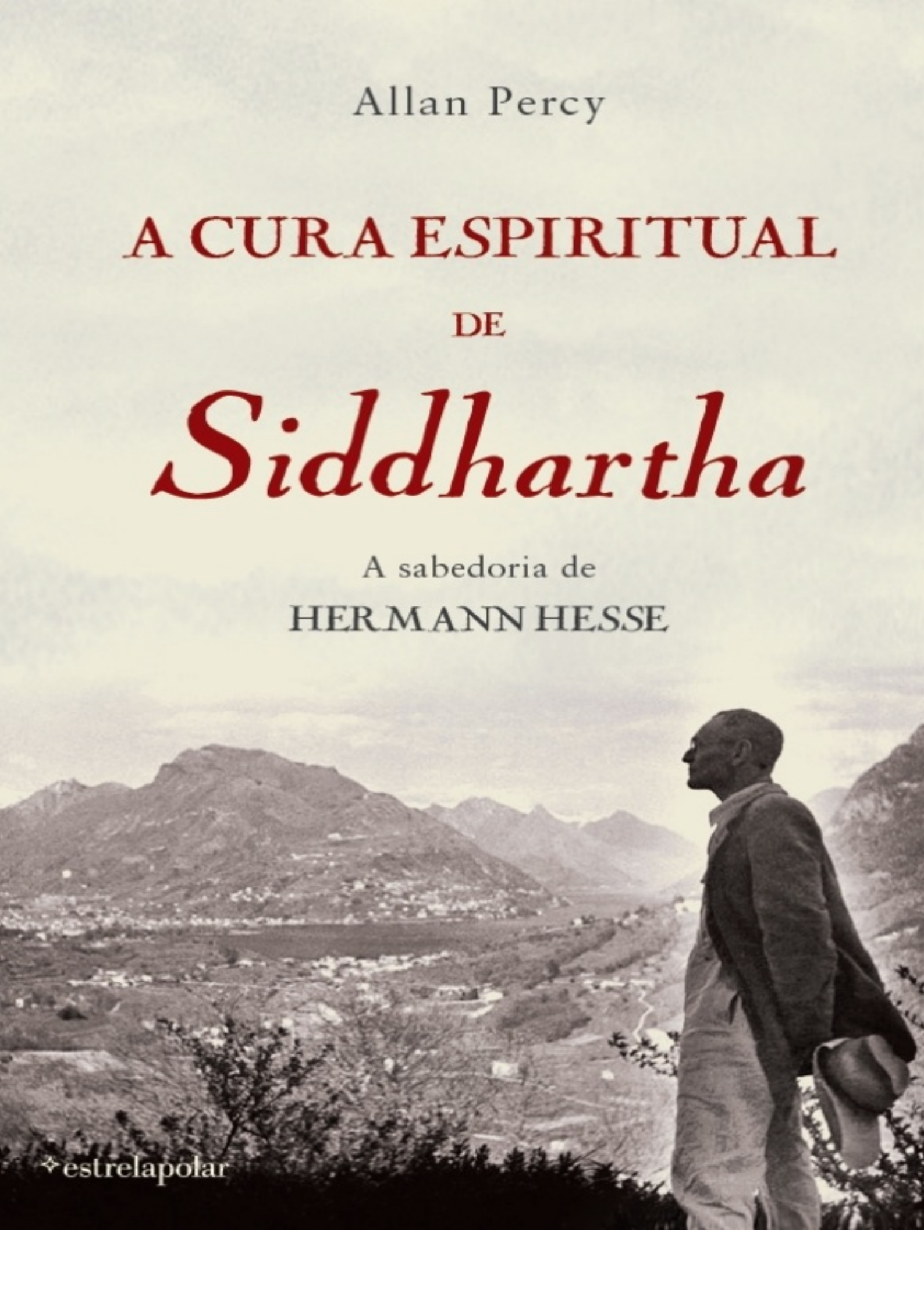
A CURA ESPIRITUAL

DE

*Siddhartha*

A sabedoria de  
HERMANN HESSE

✦ estrelapolar



---

# Ficha Técnica

Título original: *La cura del lobo estepario*

Título: A Cura Espiritual de Siddhartha

Autor: Allan Percy

Tradução: Cristina Rodriguez e Artur Guerra

Revisão: Cristina Pereira

Capa: Neusa Dias/Oficina do Livro, Lda.

ISBN: 9789895559299

ESTRELA POLAR

uma marca da Oficina do Livro – Sociedade Editorial, Lda.

uma empresa do grupo LeYa

Rua Cidade de Córdova, n.º 2

2610-038 Alfragide – Portugal

Tel. (+351) 21 427 22 00

Fax. (+351) 21 427 22 01

© Allan Percy, 2011

Direitos de tradução cedidos por Sandra Brown Agência Literária, SL

Todos os direitos reservados de acordo com a legislação em vigor

E-mail: [info@estrelapolar.leya.com](mailto:info@estrelapolar.leya.com)

[www.estrelapolar.com.pt](http://www.estrelapolar.com.pt)

[www.leya.pt](http://www.leya.pt)

Esta edição segue a grafia do novo acordo ortográfico.

---

## NOTA INTRODUTÓRIA

Hermann Hesse é, provavelmente, o autor de romance iniciático mais importante do século xx. Farcos dos leitores jovens, a sua clareza de pensamento tem continuado a iluminar milhões de pessoas h quase um século.

Introdutor do orientalismo no Ocidente, é autor de obras tão emblemáticas como *Demian*, *Siddhartha* ou *O Lobo das Estepes*. Sobre este autor, filho de missionários, o próprio Henry Miller disse que o teria compreendido em qualquer língua do mundo, mesmo que não soubesse uma palavra dela. Com efeito, o romancista norte-americano foi um dos impulsionadores da obra de Hesse no Estados Unidos.

Jardineiro e aguarelista no seu retiro suíço, o homem que inspirou este livro dedicou os últimos vinte anos da sua vida a responder a milhares de cartas que os leitores lhe mandavam, com perguntas sobre os mais variados aspetos da existência.

As suas opiniões sobre a arte de viver fundamentam este pequeno manual, que recolhe as suas melhores pílulas de sabedoria sob a forma de aforismos. Dirige-se a todas as pessoas que procuram orientação e serenidade para a vida quotidiana.

*A Cura Espiritual de Siddhartha* trata temas tão necessários para encontrar o equilíbrio como a autoestima, a procura do caminho próprio, a filosofia quotidiana ou o regresso ao natural e genuíno.

Neste sentido pretende ser um livro inspirador absolutamente original, porque conduz os leitores de regresso às origens de um ser humano em harmonia com os outros e consigo mesmo.

Allan Perce

---

# O JARDINEIRO DA ALMA

---

A solidão é o caminho pelo qual o destino quer conduzir o homem em direção a si mesmo

A solidão assusta muitas pessoas. Schopenhauer dizia que «*o instinto social dos homens não se baseia no amor à sociedade, mas sim no medo da solidão*».

Este receio empurra o homem para a procura da companhia dos outros, mas de onde nasce? O que torna a solidão tão temível?

No silêncio da solidão encontramos-nos connosco mesmos e, frequentemente, isso deixa-nos aterrados. O que fazer connosco mesmos? Com quem falar? O medo desse encontro íntimo leva muitas pessoas a procurar qualquer tipo de companhia: um companheiro inadequado, um grupo de amigos com quem temos pouco em comum, um lugar de reunião forçado.

Tudo para não ficarmos com os nossos pensamentos.

O ruído é outra maneira de mascarar a solidão. Em casa, muitas pessoas ligam a televisão ou rádio, apesar de estarem a fazer outra coisa. Porquê? Porque não suportam o silêncio e cobrem-no com o som de outras vozes. Atualmente, além disso, temos a possibilidade de encher o nosso silêncio de música até quando não estamos em casa. Os trajetos de um sítio a outro fazem-se com iPods, mp3, mp4, iPhones... qualquer aparelho que nos possa acompanhar no nosso passeio impedir o silêncio.

No entanto, se não nos dermos ao luxo de estar sozinhos e em silêncio, quando é que poderemos parar por instantes?

Nietzsche dizia que caminhar ajuda a encontrar as ideias, a encontrarmo-nos a nós mesmos. Mas se ao andarmos só estivermos suspensos do que se ouve nos auriculares, como poderemos encontrar as nossas ideias nesse mar de sons alheios?

Não devemos ter medo desse encontro íntimo. Somos aqueles com quem vamos conviver toda a nossa vida e evitar a solidão também é evitarmo-nos a nós mesmos.

Oferecermo-nos um momento de solidão permite-nos ordenar os pensamentos, interrogarmo-nos sobre a vida, sobre o que verdadeiramente desejamos. É o nosso momento de recolhimento, de paz, o nosso espaço para sermos criativos, para nos deixarmos levar pelo nosso ser.

É importante reservar uma parcela do dia para nós mesmos, não só para nos mimarmos, como para estarmos aqui e agora, para tomarmos consciência, relaxarmo-nos e assim evitar que os acontecimentos nos assolem.

Estamos tão dependentes de um sem número de coisas ao longo do dia que precisamos de um espaço próprio para fugir do bulício e pensar, gerir as emoções, ou simplesmente para estarmos em contacto com a nossa essência.

Eckhart Tolle fala-nos de como pode chegar a ser problemático o ruído mental, estar constantemente a pensar. Se a nossa cabeça estiver sempre em ebulição, é muito difícil podermos saborear um momento de paz para sentir que estamos aqui e agora, assumir que todas as outras coisas podem ficar à espera por uns minutos.

É preciso afastarmo-nos do bulício para nos descobirmos a nós mesmos, para nos compreendermos, para estudarmos o que desejamos, o que nos inquieta. Podemos fugir para

natureza, para um quarto da casa, para um lugar onde possamos pensar...

~~Qualquer espaço que possamos considerar nosso é um bom sítio para desligarmos do mundo~~  
ligarmo-nos a nós. Descobriremos que a solidão é curativa, criativa e libertadora. Se reservarmos  
uma pequena parte do dia para nós, conseguiremos tirar prazer da vida mais plenamente.

---

Quando odiamos alguém, odiamos na sua imagem algo que está dentro de nós

Esta frase de Hermann Hesse faz-me pensar num episódio dos meus tempos de consultor numa editora. Embora se tratasse de uma casa que publicava livros de desenvolvimento pessoal, na redação havia um ambiente de crispação devido aos confrontos constantes entre o *designer* e a coordenadora editorial.

Os dois eram jovens e eu não entendia de onde é que saía tanta hostilidade mútua. Comentei esta situação com um amigo que trabalhava numa fábrica e, talvez por ser tão alheio ao mundo de que eu lhe falava, deu-me uma explicação surpreendente: «Isso é porque eles gostam um do outro.»

Semanas depois soube que, efetivamente, os mesmos que atiravam pratos à cabeça um do outro tinham iniciado um romance.

Voltando ao sábio aforismo do lobo das estepes, muitas pessoas julgam equivocadamente que o ódio é o contrário do amor, quando a única coisa que se encontra no reverso do amor é a indiferença. O que não amamos – nem bem nem mal – não existe para nós. Se um país não nos atrai simplesmente nunca pensamos nele.

Quando não gostamos de alguém, é porque essa pessoa possui algo que nos toca profundamente nos provoca mal-estar. Esse alguém está a fazer de espelho de alguma coisa que há dentro de nós que não queremos reconhecer. De outro modo não nos incomodaria tanto.

Assim, a pessoa avarenta sofre a avareza alheia com mais intensidade que qualquer outra, e o indiscreto irrita-se de forma desproporcionada quando sofre a indiscrição.

A pessoa que odiamos é o nosso próprio espelho e, portanto, um mestre espiritual que não devemos desprezar.

O ódio é uma forma deformada de amor, mas amor, afinal. E se temos amor, também temos a capacidade de canalizá-lo de forma positiva, como a coordenadora editorial e o *designer* que trocaram as discussões por uma aventura sentimental.

Talvez discutissem porque o amor, ao ser detetado, causa medo, e o próprio medo é disfarçado pela aversão.

Portanto, da próxima vez que sentires ódio por alguém, procura o que está a ser refletido nesse espelho, qual é a lição que te veio oferecer. Depois examina aquilo que não gostas em ti e pergunta-te mesmo porque é que ainda não o extirpaste.

Devemos ser mais sinceros connosco próprios.

Terminaremos com um «lobo das estepes» da indústria do cinema. Quando um jornalista perguntou a John Malkovich acerca dos movimentos da extrema-direita, este respondeu: «*Não me preocupa o nazi que se cruza comigo na rua. Preocupa-me o nazi que vive dentro de mim.*»



---

## Quando se teme alguém é porque concedemos a esse alguém poder sobre nós

A amizade e a confiança são terrenos que precisamos de cultivar de forma consciente, dado que as relações de poder podem surgir sem sequer nos apercebermos. Muitas vezes são fruto da nossa própria insegurança e alimentam-se do facto de nos sentirmos inferiores aos outros.

As relações de poder também podem dar-se quando explicamos o que não devemos à pessoa imprópria. Quando temos consciência de que não deveríamos tê-lo feito, começa o receio de que essa pessoa possa utilizar o que sabe contra nós.

O problema aqui radica em estarmos a outorgar um poder a uma pessoa que talvez nem sequer saiba que o tem. Porquê? Porque estamos mais atentos aos outros que a nós próprios.

Procurar a aprovação dos que nos rodeiam gera em nós insegurança e faz com que estabeleçamos vínculos errados com as pessoas.

A única aprovação de que precisamos está no interior de cada um. Se não tivermos confiança, se não estivermos seguros de nós, como é que podemos esperar que os outros nos aprovem?

Quando nos sentimos inferiores ao outro, esse outro pode exercer o seu poder sobre nós.

E porque é que consideramos que outra pessoa é melhor que nós? Porque é que lhe damos esse poder? Porque é que, às vezes, não damos valor a nós próprios? A resposta é simples: porque não fomos capazes de olhar para nós mesmos e aceitarmo-nos.

O caminho da aceitação é árduo, porque, às vezes, há em nós aspetos de que não gostamos. Em muitos casos, esses aspetos podem chegar a ser limitadores, como, por exemplo, a timidez extrema. Se nos impede de falar com alguém ou dialogar numa reunião ou numa entrevista de trabalho, se tímido pode chegar a ser problemático.

Mas somos mais do que isso. A nossa personalidade é formada por muitas outras características. Ter aspetos que não encaixam no ideal, não quer dizer que sejamos inferiores, dado que toda a gente tem pontos fracos e fortes.

É preciso aprender a amarmo-nos, a reconhecemo-nos e a aceitarmo-nos. Só assim deixaremos de recear os outros e as suas opiniões deixarão de nos afetar.

Para que nos respeitem é indispensável que primeiro nos respeitemos a nós mesmos. E, para tal, devemos ouvir-nos, conhecer os nossos sentimentos e emoções.

Ao procurar a aprovação nos outros, damos-lhes o poder para nos manipularem e, dessa maneira, tornamo-nos vulneráveis.

Em muitos casos de maus tratos psicológicos, a vítima, frequentemente, não aceita o facto de estar a ser maltratada. Porquê? Porque a levaram a acreditar que é inferior e acredita que não merece nada de melhor. O poder que exercem sobre essa pessoa baseia-se no medo e no papel de vítima que assume.

Para sair duma situação assim, o principal é abandonar o complexo de inferioridade que lhe concede o controlo sobre nós.

Se quisermos superar isso, temos de deixar de nos compararmos, estarmos dispostos a conhecermos, saber os nossos pontos fortes e fracos, trabalhar para sermos nós e polir o que não gostamos.

Como recordava Herman Hesse, cada ser humano é responsável pelo seu jardim e pinta na sua mente a aguarela do que deseja ser.



Quando deixamos de depender dos outros, de nos compararmos e de nos medirmos com eles descobrimos que somos donos da nossa vida. Cada um é o seu único juiz e aquele que pode determinar se está bem aqui ou deve ir mais além e superar os limites que tinha traçado para si.

A receita que se desprende do aforismo de Hesse é muito simples: deixa de temer as críticas e verte-ás livre do poder dos outros.

---

O chefe de orquestra mais genial  
converte-se em elemento negativo  
assim que se dá excessiva importância

Diziam no primeiro filme de *O Senhor dos Anéis*: «Até a pessoa mais insignificante pode mudar curso do futuro.» Tanto os génios como os seres mais simples podem fazer grandes coisas, mas isso não lhes concede uma superioridade perante os outros.

Assim como um brilhante chefe de orquestra não serve de nada sem uma orquestra para dirigir, chefe de uma empresa não poderia progredir se não tivesse trabalhadores que fizessem funcionar máquina.

Os cargos de responsabilidade implicam maior stresse e preocupações e essa mesma carga faz com que muitas pessoas em cargos diretivos se sintam superiores aos trabalhadores, criando em dada alturas climas laborais insuportáveis.

Claro que sem uma liderança, sem objetivos definidos, a engrenagem da organização não funcionaria corretamente, mas o chefe não deve esquecer nunca que faz parte dessa engrenagem.

O mesmo acontece na relação que o homem estabelece com a natureza e com o mundo em geral. Durante muitos séculos, o ser humano considerou-se o centro do mundo. O antropocentrismo da nossa cultura, que se pensa como o grau superior da evolução e da natureza, levou a que a humanidade não cuide do seu meio ambiente. Sentiu-se superior à natureza porque pode moldá-la, trabalhar sobre ela, investigar e modificá-la.

É uma verdade evidente que o ser humano faz parte da natureza e depende dela. Não podemos explorá-la e relegá-la para segundo plano como se fosse um mero instrumento para os nossos fins. Foi essa história que nos levou à encruzilhada em que nos encontramos agora: ao deixar de sentir que fazemos parte da natureza, que somos natureza, deixamos de a cuidar, ferimo-la, e ela devolve-nos um olhar de dor.

No final do seu livro *Siddhartha*, Hesse fala-nos do amor que o protagonista sente por uma pedra porque vê nela tudo o que é: não é simplesmente uma pedra, mas faz parte do todo e isso significa que não deve ser considerada como inferior ao ser humano. Sem o mais pequeno, o grande também não poderia existir.

Nos seus livros, o eremita nascido em Calw recorda-nos que fazemos parte de um todo, tanto a nível humano e social como relativamente à natureza. Se esquecermos isso, podemos converter-nos em elementos negativos e provocar – e sofrer – consequências desagradáveis.

Podemos sentir-nos bem connosco sem ter de nos comparar com os outros. Apreciar o bom que há em cada um é o primeiro passo para podermos olhar para os olhos alheios e não nos sentirmos inferiores nem superiores. Só assim podemos estabelecer relações frutíferas, positivas, respeitadas e enriquecedoras. São essas as relações nutritivas: aquelas em que uma pessoa caminha ao mesmo nível que a outra.

---

Há aqueles que se consideram perfeitos,  
mas é só porque exigem menos de si mesmos

A frase popular que diz «É mais fácil ver o cisco no olho alheio do que a trave no próprio» demonstra-nos que é muito mais simples julgar os defeitos dos outros do que ver os que nós próprios temos. Dessa maneira, podemos exigir aos outros o que não exigimos a nós próprios.

O escritor uruguaio Mario Benedetti disse da perfeição que era uma *«polido coleção de erros»*. Isto é, que aquele que julgamos perfeito, simplesmente, pintou e decorou os seus defeitos para que não apareçam como tal.

Durante muito tempo, a perfeição era uma aspiração da alma. A divindade era perfeita e o homem só podia aspirar a parecer-se ou a unir-se a ela no além. O pecado original tornou impossível a perfeição do homem na terra e por isso procurava ser virtuoso para merecer a salvação depois da morte.

O budismo considerava que o homem podia atingir o nirvana ao superar o ciclo de reencarnações e abandonar o mundo do sofrimento.

Em ambos os casos, a perfeição ficava para lá da vida mundana.

Ao chegar a era tecnológica, os avanços voltaram a transferir a perfeição para um lugar externo ao homem: o carro, a casa, o culto do corpo... Temos a falsa ideia de que a perfeição se pode comprar e se pode conseguir...

Mas, e a perfeição espiritual? Porque não superarmo-nos a nós mesmos, dar um passo em direção ao que realmente desejamos ser?

O escritor francês Jean-Baptiste Alphonse Karr dizia que o homem *«aperfeiçoa tudo à sua volta, que não faz é aperfeiçoar-se a si próprio»*.

Talvez nos tenhamos esquecido disso?

Atualmente, os avanços da tecnologia fizeram com que a perfeição pareça mais próxima; mas trata-se de uma melhoria externa que nos afasta do trabalho interior onde podemos cultivar a felicidade e a realização.

Não se trata de ser perfeccionista, mas sim de exigir a si mesmo, de ter interesse em avançar. O caminho não se faz porque sim, mas porque se aprende, se descobre, se cresce nele. Esse crescimento faz com que nos conheçamos melhor, trabalhemos de forma mais elevada, foquemos os nossos objetivos, ampliemos horizontes.

Os que julgam ter conseguido a perfeição são os que estão mais longe dela.

O motor da sabedoria é, na essência, a capacidade de nos maravilharmos perante o mundo. Pensar que já sabemos tudo faz com que percamos essa capacidade de atributos quase milagrosos. O ser humano que não se desafia a si mesmo e não tem vontade de melhorar, encontra-se num beco sem saída. Ficaré simplesmente onde está porque julga ter tudo.

É muito mais inteligente reconhecer os nossos defeitos e limitações, porque eles oferecem-nos o caminho por percorrer.

A insatisfação é um motor para continuarmos a avançar, não para cairmos no poço do desespero. Se a vivermos como força motora em vez de âncora, ajudar-nos-á a persistir, a experimentar,

melhorar. É esse o crescimento a que a alma aspira, por muito pequena que seja a casa em que habita.

---

Se te enganaste, quer dizer que tentaste e aprendeste. Prémio! Não conseguir à primeira o que queremos, não estar contente connosco mesmos, é uma oferta de sabedoria que a existência nos concede, pois significa que desejamos continuar a passar de ano na escola da vida.

---

## Nenhum ser humano pode ver e entender no outro o que ele próprio não viveu

O que em psicologia se chama empatia ou inteligência emocional aponta para a capacidade que o ser humano tem de se aperceber da emoção alheia num contexto que não é o seu, de participar dos sentimentos de outra pessoa.

Vulgarmente dizendo, pormo-nos no lugar do outro.

Também consideramos que alguém está a ser empático quando se mostra aberto às nossas ideias disponível à aprendizagem e à escuta; quando não expressa as suas preocupações no momento em que nós estamos a explicar os nossos problemas.

Entendida assim, a empatia é uma relação de qualidade fundamentada em atender profundamente ao outro, pondo os cinco sentidos no que está a acontecer naquele momento.

No entanto, frequentemente, é difícil compreender o outro sem o julgar, sem dar a nossa opinião. Isso acontece normalmente quando não sabemos do que nos estão a falar porque não o vivemos na nossa pessoa.

Por exemplo, perante a dor ou o sofrimento alheios, podemos ser tentados a acreditar que a outra pessoa está a fingir ou a exagerar. Custa-nos entender aquilo que não é completamente visível.

Navegamos num mundo de opiniões preconcebidas e de olhares superficiais sobre a realidade. É claro que o ser humano não pode viver todas as experiências, isso é impossível, mas a empatia é essencial para conviver. Se não nos esforçarmos por entender os sentimentos alheios, ver a vida do outro numa perspetiva que não seja a nossa, dificilmente poderemos estabelecer laços profundos com as pessoas à nossa volta.

Quem é que não se sentiu incompreendido pelas pessoas mais próximas do seu círculo? Quando nos encontramos numa situação difícil, vamos ter com os amigos à procura de conselho. Eles frequentemente, tentam tirar importância ao assunto através da frase que tanto se utiliza perante um problema: «Não te preocupes.» Mas a verdade é que nos preocupamos, estamos a sentir no nosso interior uma emoção que nos ultrapassa e procuramos ajuda porque nos sentimos sem ânimo.

No entanto, muitas vezes, as pessoas à nossa volta só podem dar-nos a mão. Não passaram pelo mesmo e não podem oferecer conselhos concretos que nos ajudem a sair do buraco. Quanto mais tentamos entenderão que estás a passar por um mau momento. Isso não significa que possam compreender realmente o que te acontece.

Por esse motivo, às vezes, é mais útil o silêncio e um ombro onde descansar do que mil palavras estereotipadas, porque o silêncio põe tudo no seu lugar e permite-nos pensar com clareza.

A empatia também deve funcionar nessa direção: aceitar que os outros só podem entender-nos dentro dos limites do que viveram. Ao mesmo tempo devemos dar valor por estarem ali, a apoiar-nos e a acompanhar-nos no processo, porque só nós podemos superar os nossos problemas.

Mesmo que alguém diga que viveu uma coisa parecida, as nossas experiências são diferentes porque cada um vive-as e sente-as a partir de si mesmo.

---

Às vezes os inimigos são mais úteis  
que os amigos, pois sem vento  
os moinhos não giram

Dizia Aristófanos que «os homens sábios aprendem muito com os seus inimigos».

Os inimigos são uma valiosa fonte de sabedoria, dado que mostram os nossos pontos fracos e funcionam como espelho onde nos vemos.

O Dalai Lama garante a esse respeito que «o nosso inimigo é o nosso melhor mestre. Ao estarmos com um mestre, podemos aprender a importância da paciência, do controlo e da tolerância, mas não temos a oportunidade real de a praticar. A verdadeira prática surge quando nos encontramos com um inimigo».

Nas artes marciais dizem que o ataque do oponente pode ser usado para nosso benefício, sempre que canalizarmos o seu impulso na direção adequada. A sua força tem, além disso, a vantagem que obriga a mexer-mo-nos, a abandonar a paralisia para tomarmos decisões.

Um inimigo faz com que atuemos e saiamos da situação de comodidade que nos tinha na modorra. Obriga-nos a ir buscar o melhor de nós mesmos, e também o pior. Se formos capazes de ver as nossas próprias reações com distanciamento e um pouco de humor, em cada conflito encontraremos uma grande lição sobre quem somos e quais são as nossas carências.

No livro *Siddhartha*, o amigo do protagonista, Govinda, dedica-se a seguir todos os passos do seu companheiro. Govinda converteu-se numa sombra de Siddhartha. Não o desafia, não o impele a pensar por si mesmo, porque também não é capaz de pensar pela sua própria cabeça. Por isso Siddhartha põe-se a caminho à procura da sabedoria.

Muitos tendem a procurar pessoas que pensem como eles para evitar discussões, para não ter de pôr as diferenças em cima da mesa. Dessa maneira, estabelece-se uma relação plácida, mas também pobre, porque não há um diálogo real, o espelho não brilha para que possamos ver a nossa imagem refletida.

Ter relações exclusivamente harmónicas gera inércia. Não se procuram coisas novas nem nos vemos obrigados a rever as nossas convicções. Limitamo-nos a seguir o caminho de sempre.

No entanto, para o nosso desenvolvimento intelectual e emocional precisamos de chocar, reagir, experimentarmo-nos a nós mesmos, mudar de perspetiva, sentir dor. Em suma: aprender. Como nas artes marciais, para conseguir isso é necessário que alguém nos faça mover.

Quando as coisas à nossa volta não estão bem, quando não nos sentimos satisfeitos com a nossa vida, essa contrariedade, essa força negativa que ataca a nossa estabilidade e atua como inimigo deve ser utilizada como purgante e motor para a mudança.

Todo o conflito nos revela o que não funciona e permite-nos aprender a centelha da criatividade. Sem alguém ou alguma coisa que nos desafie, essa centelha estaria apagada. Por isso devemos abençoar os obstáculos e os inimigos, como sugere o Dalai Lama, porque graças a eles podemos fazer a nossa revolução e subir um degrau no nosso caminho de evolução pessoal.

---

# A MAGIA DA VIDA



---

A vida de cada homem é um caminho  
para si mesmo, o ensaio de um caminho,  
o esboço de uma senda

Toda a existência é uma senda que deve ser percorrida por cada um. Ninguém pode fazê-la por nós porque não está indicada no mapa. Construimo-la pouco a pouco, passo a passo, com as nossas decisões e as nossas ações.

Antonio Machado escreveu uns versos sobre o caminho que a vida vai mostrando:

*Caminhante, são teus rastros  
o caminho, e nada mais;  
caminhante, não há caminho,  
faz-se caminho ao andar.  
Ao andar faz-se o caminho,  
e ao olhar-se para trás  
vê-se a senda que jamais  
se há de voltar a pisar.  
Caminhante, não há caminho,  
somente sulcos no mar.*

O poema de Machado oferece-nos uma imagem surpreendente ao descrever os nossos passos como sulcos sobre o mar. À medida que desenhamos a nossa vida, o nosso trajeto vai-se esbatendo, porque o essencial é avançar, como o barco que deixa o seu percurso entre as ondas. Se o barco para, o sulco desaparece. Nesse caso viveríamos uma vida sem rumo na qual seríamos simplesmente observadores de nós mesmos.

Esse caminho de vida está cheio de mistérios, de luzes e de sombras. Não obstante, o maior mistério é descobrir, nas palavras de Siddhartha, quem somos nós mesmos. Como dizia Demian: «Nenhum homem chegou a ser ele mesmo completamente; no entanto, cada um aspira a chegar, uns às cegas, outros com mais luz, cada um como pode.»

Além de procurar o amor, o êxito, a realização, o bem-estar pessoal, para que a nossa experiência como seres humanos seja completa, devemos encontrar-nos a nós mesmos traçando um caminho próprio, um caminho sem rastros. No entanto, desde a escola que estamos tão habituados a que nos indiquem, a que nos marquem os pontos a seguir, a que nos asfaltam o caminho e nos digam «é por aqui», que pode criar-nos insegurança traçar um rumo próprio.

É importante saber como é que queremos projetar a nossa vida e que cores queremos que predominem. Faz-se caminho ao andar e vive-se a vida ao vivê-la, não ao contemplá-la. Se a nossa existência se converter numa coisa passiva, que os outros estabelecem por nós, nunca conheceremos a liberdade de sermos nós mesmos nem os benefícios da peregrinação para o próprio centro. Não deixaremos sequer um sulco próprio, porque iremos pela mão de outra pessoa e o seu sulco será o nosso.

Por isso, é necessário construir um plano próprio, enganarmo-nos, retificar, sentir medo e superá-lo. Conhecendo-nos a cada passo, descobriremos os sonhos que nos movem e gozaremos a satisfação de traçar o nosso mapa de vida.

Peregrinar em direção a nós mesmos requer confrontarmo-nos na solidão com as nossas próprias contradições. ~~É um caminho de sabedoria que ninguém pode percorrer pelo outro, pois só nós é que sabemos qual é o nosso caminho. Podemos partilhá-lo, mas ninguém no-lo pode dar feito. É provável que erremos o traço, que o sendeiro se bifurque, ou que se perca por uma zona pantanosa, por uma passagem intransitável. Isso em muitas alturas assusta, paralisa. Mas se soubermos ouvir-nos encontraremos novamente o nosso caminho no nevoeiro.~~

O antropólogo Carlos Castañeda propunha que, quando nos encontrássemos perante uma encruzilhada de caminhos, escolhêssemos aquele que «tem coração», isto é, o que internamente sabemos que é o correto.

Ficamos em silêncio em muitas ocasiões, imóveis à beira do caminho, porque não sabemos o que fazer com a nossa vida. Isso acontece, por exemplo, quando vivemos uma crise emocional, uma rutura com o parceiro, o fim de uma etapa ou o despedimento de um trabalho; são situações que alteram o rumo da nossa vida e provocam uma paragem no processo.

É normal angustiarmo-nos ao perder um trabalho ou ao sentirmo-nos arrasados pela solidão quando uma relação se rompe. São sentimentos necessários para sairmos do nosso centro de conforto e lançarmo-nos novamente à estrada.

O importante é não parar o motor; não podemos ficar na berma da estrada, indecisos, sem saber o que fazer.

É preciso assumir essas situações e não desaparecer no meio delas.

Para escolher esse «caminho com coração» de que Castañeda falava, é muito útil examinar o que nos leva a sentir o que acabámos de viver. Às vezes, essas situações não são boas para tomar decisões radicais, pelo contrário, convidam-nos a abrandar o ritmo, a apanhar ar e ver que novas oportunidades se abrem diante dos nossos olhos.

Nos momentos de crise somos capazes de ver as possibilidades que antes nos pareciam invisíveis.

Se tomámos decisões erradas para chegar até aqui, não podemos apagar o caminho já marcado, mas estamos sempre a tempo de fazer uma curva que nos devolva ao trilho dos nossos sonhos.

---

O pássaro quebra a casca. O ovo é o mundo.  
Aquele que quiser nascer  
tem de quebrar um mundo

Em muitas culturas existe o ritual iniciático ou de trânsito entre a infância e a idade adulta. A nossa cultura foi perdendo esse ritual de passagem tão necessário, embora restem elementos nas festas de apresentação à sociedade que continuam a praticar-se em alguns ambientes.

Durante muito tempo, a passagem à idade adulta era antecedida por uma prova, por uma demonstração da maturidade do indivíduo.

Nas tribos aborígenes, abandonar o rapaz numa floresta e obrigá-lo a passar lá uns dias para ele se valer por si mesmo é uma coisa natural. Depois dessa prova, se o rapaz cumprir o desafio, ao sair da floresta pode demonstrar que enfrentou o medo, a solidão e a vida real sem necessidade dos outros. Converteu-se num adulto.

Em contrapartida, se o jovem regressa a correr, aterrorizado, significa que ainda não está preparado para entrar no círculo dos adultos. Sair a caçar pela primeira vez também é uma maneira de enfrentar a vida real.

O menino deve abandonar a sua infância, a sua inocência para assim se converter em adulto. Estes rituais implicam sempre desprender-se do eu anterior para deixar que o novo eu nasça.

Há uma cena em *Siddhartha* que ilustra, de igual modo, o que é um ritual de passagem, uma maneira de abandonar a antiga existência para abraçar uma nova. Depois de conhecer os prazeres mundanos, desesperado por ter-se perdido a si mesmo, Siddhartha pensa em matar-se. E é então que tem uma revelação. Sente-se novamente vivo. Descobre que devia morrer para voltar a nascer; mata o seu antigo eu, a sua antiga vida, para poder iniciar uma nova. Pois é quando deixamos morrer as nossas etapas anteriores que somos capazes de compreendê-las, de olhar para elas com outros olhos e obter um conhecimento, uma experiência delas.

Siddhartha apercebe-se de que apesar de se ter perdido, de quase ter morrido, o seu pássaro cantou e continua a cantar. Essa voz interior representada pela ave permite-lhe descobrir que conseguiu desprender-se da sua antiga vida. Esse mesmo pássaro impele Demian, noutra obra iniciática de Hesse, a quebrar a casca, a abandonar a vida que levou e a começar uma nova.

Quando a nossa vida passada morre simbolicamente, deixamos para trás tudo o que éramos nessa altura, embora levemos connosco o que aprendemos. Renascemos num novo mundo que se abre diante de nós, com a sabedoria do vivido, mas também com ignorância, com vazios que não permitem descobrir o novo, conhecer e conhecermo-nos.

Nietzsche disse que temos de morrer várias vezes numa vida. Ao longo da nossa existência caminhamos, avançamos, escolhemos, e escolher é sempre deixar alguma coisa para trás, desprendermo-nos de uma parte de nós mesmos. Queimar etapas é uma forma de as matar, de morrer para renascer perante um novo desafio. Quebrar a casca do ovo é quebrar uma camada do mundo que nos rodeia. É desfazermo-nos da casca que nos serviu para chegar até aqui e ganhar um novo olhar.

Em suma, como a ave que quebra o ovo depois de ter crescido o suficiente, é transformarmo-nos de dentro para fora.

Na escola ensinam-nos uma forma única de olhar, espartilham-nos a mente. Mas, para podermos nascer para o nosso próprio mundo, é preciso quebrarmos essa casca e aprendermos a olhar de novo.

Pensar é quebrar. Pensar por nós mesmos.

O *establishment* tem tendência para espartilhar as aprendizagens, para apagar do ensino secundário e dos cursos superiores as cadeiras que ajudam a abrir a mente, como a filosofia, cada vez menos presente nos planos de estudos. Continua a ser mais importante memorizar que dar as ferramentas para fortalecer a capacidade de pensarmos por nós mesmos.

Por isso é que é necessário quebrar a casca do ovo, desfazermos-nos de toda a ideia pré-concebida para vivermos por nós mesmos, afirmando a nossa própria identidade.

E, para acabar, uma frase posta na boca de um mago lendário: «*Olhar para um bolo é como ver futuro: enquanto não o provarmos, o que sabemos dele verdadeiramente? Depois, já é demasiadamente tarde!*», diz o mago Merlin no filme *Excalibur*.

Se não nos atrevermos a provar o bolo, como é que sabemos o que nos espera? Como saberemos se é isso que queremos?

---

Os defuntos permanecem vivos entre nós  
com o essencial das suas influências,  
enquanto nós próprios continuamos a viver.  
Às vezes podemos até falar com eles,  
deliberar e pedir-lhes conselho  
melhor que com os vivos

O homem não vive isolado do mundo e das pessoas que o rodeiam. Um ser humano acumula experiências ao longo da vida, experiências próprias, experiências partilhadas. Não fazemos caminho sozinhos, estamos constantemente a aprender com os que nos rodeiam, os quais deixam em nós uma marca.

Às vezes, um gesto ou um pensamento que julgamos nosso foi bebido de outros. Algumas pessoas convertem-se em conselheiros dos outros, vivemos ligados com o resto do mundo.

Lembro-me de um homem que, sempre que tinha um problema, consultava uma amiga especial. I-a visitá-la e falavam. Durante essas conversas, ela abria uma caixa de bolachas. Estas acabaram por se converter em parte do ritual. Sem se aperceber, quando não podia contar com ela para falar de algum problema, esse homem abria uma caixa de bolachas. Era a sua forma de reviver a ligação mesmo não estando na mesma casa.

O simples facto de repetirmos uma rotina que tínhamos com uma pessoa faz-nos evocar a sua imagem, a sua recordação, e ajuda-nos a pensar, a sentir que está connosco. A ligação que estabelecemos com os que nos rodeiam deixa uma marca em nós, na nossa vida e na nossa recordação. Por isso, as pessoas do passado têm influência no nosso presente e, provavelmente, as do presente terão influência no nosso futuro. Algumas acompanham-nos ao longo do caminho e outras não, mas todas são importantes, dado que fazem parte da nossa mala de recordações e de recursos.

Em *Demian* há uma passagem que ilustra esta ideia na perfeição.

Quando Demian está a morrer, diz ao seu amigo Sinclair que talvez vá precisar de si uma ou outra vez, mas que ele não virá de comboio ou a cavalo – isto é, já estará morto e não poderá comparecer em pessoa. Diz-lhe, então, umas palavras muito emotivas: «*Terás de ouvir em ti mesmo e então repararás que eu estou dentro de ti.*»

Estamos habituados, como Sinclair, a que haja alguém que nos acolha e guie nos momentos difíceis da vida. Todos temos os nossos gurus particulares.

É bom poder contar com eles. Mas, às vezes, o melhor conselho está no nosso interior. O que fomos vivendo, sozinhos e com os outros, fica connosco, traz-nos sabedoria e capacidade de reflexão.

Por isso, se olharmos para o nosso interior, podemos encontrar a resposta de que precisamos, dado que na nossa memória ficaram os momentos partilhados, as conversas e a sabedoria que nos legaram os que já não estão. Podemos conversar com eles no nosso interior porque, de alguma maneira, continuam a viver em nós.

Para acabar, uma pequena reflexão que aparece no filme *O Grande Peixe*, onde o narrador nos diz que «*um homem conta tantas vezes as suas histórias que acaba por se converter nessas histórias*

*Continuam a viver quando ele já não está. Dessa forma, o homem torna-se imortal».*

~~É uma forma poética de dizer que aqueles que se foram continuam vivos e guiam-nos, com Demian ao seu amigo Sinclair.~~

---

Todo o indivíduo deve, a dada altura, dar o passo que o afasta do seu pai,  
dos seus mestres; todo o indivíduo  
deve experimentar um pouco da dureza da  
solidão, embora a maioria das pessoas  
possuam pouca capacidade de aguentar  
e voltem rapidamente ao refúgio

Em geral, dizia Jiddu Krishnamurti: *«aprendemos através do estudo, dos livros, da experiência, ou quando nos educam. São os meios habituais de aprender. Aprendemos de cor o que devemos fazer, o que devemos pensar ou não pensar, como sentir, como reagir»*.

A educação dá-nos conhecimentos, ensina-nos a interpretá-los, a aplicá-los. Trata-se maioritariamente, de que o aluno adquira uns conteúdos específicos para passar num exame, o que não significa que tenhamos aprendido o essencial para viver.

Os pais educam-nos em valores, em hábitos e também em ideias: as suas. Tanto os mestres como os pais têm os seus ensinamentos como certos. E são-no, para eles. Aprendemos tudo através de outras pessoas, das suas interpretações e a nossa personalidade acaba por se delimitar através destes parâmetros. Repetimos o que ouvimos porque alguém que tem autoridade o disse e supomos que o seu critério é melhor que o nosso.

Mas, antes ou depois, temos de descobrir o que pensamos nós, qual é a nossa visão e onde estão as nossas prioridades.

Amadurecer exige-nos que, a dada altura, reflitamos para construir o nosso ponto de vista. Até saudável desaprender o aprendido, se com isso ganharmos a liberdade de cometer os nossos próprios erros.

Além disso, como dizia Aristóteles, *«pobre do discípulo que não deixa o seu mestre para trás»*. O mestre sabe que o seu discípulo um dia saberá mais do que ele, ou quererá descobrir terrenos diferentes. Não devemos ter medo de o fazer, porque seguir a nossa voz, encontrar as nossas rotas faz parte do processo de crescimento.

Separar-se do caminho marcado pelos outros é, às vezes, difícil. Envolvidos em parâmetros e doutrinas alheias, temos tendência para nos agarrarmos a elas porque é mais simples movermo-nos pelo mundo com um guião alheio.

No momento em que nos desprendemos desse guião começa o nosso caminho para a realização. Sem ter a quem seguir, a quem consultar, vemo-nos obrigados a decidir e a definirmo-nos. A nossa felicidade deixa de depender dos outros para ser responsabilidade nossa. E isso é uma boa notícia.

Deixamos de ser crianças, discípulos, e separamo-nos dos que nos conduziram até aqui. Já não somos um prolongamento das suas ideias; conquistámos a nossa liberdade.

Krishnamurti garantia que *«um homem carregado de conhecimentos, de ensinamentos, sufocado pelas coisas que aprendeu, nunca é livre. Pode ser extraordinariamente erudito, mas a sua acumulação de conhecimentos impede-o de ser livre; portanto, é incapaz de aprender»*.

Desprendermo-nos dessa grande mochila com que nos encheram durante toda a vida, libertarmos-nos do que aprendemos, mas não da capacidade de aprender, permite-nos dar um passo em frente.



Embora seja mais cómodo não abandonar o caminho pautado, nenhum ser humano se conhece verdadeiramente até se poder enganar por si mesmo.

---

Num célebre momento do filme *O Clube dos Poetas Mortos*, o professor fala assim aos seus alunos: «*Todos precisamos de ser aceites, mas têm de entender que as vossas convicções são vossas. Pertencem-vos [...] ainda que toda a manada diga: não está beeeem! [...] Quero que encontrem o vosso próprio caminho.*»

---

Todas as crianças, enquanto ainda vivem  
o mistério, têm sempre a alma  
ocupada na única coisa importante:  
em si mesmos e na secreta conjunção  
da própria pessoa com o mundo em volta

Muitos sábios afirmam que não querem deixar de ser crianças. A criança tem, por um lado, a capacidade de se surpreender, de descobrir desde a inocência, e, por outro lado, a necessidade de se autoafirmar, de expressar a sua identidade em relação ao mundo.

Erich Kästner, autor de romances infantis, dizia que *«a maioria das pessoas abandona a sua infância como um chapéu velho. Esquecem-na como se fosse um número de telefone que já não presta. Antes eram crianças, depois tornaram-se adultos, mas o que são agora? Só aquele que se converte em adulto, mas continua a manter-se criança é um ser humano»*.

A criança luta por se descobrir, por delimitar o seu eu relativamente aos outros e tem os seus sonhos muito claros. Por mais impossível que digam que uma coisa é, quer tentar. Embora saiba que não pode voar, não quer deixar de sonhar que um dia conseguirá.

É importante não esquecer essa parte de nós que não teme a descoberta, desvendar o mistério do possível ou impossível. É o que nos impele a continuar a sonhar e a arriscar para obter o que desejamos.

Em cada adulto dorme uma criança que acredita na magia do mundo e da vida. E leva-a a sério porque quando a criança brinca aos piratas, está a ser realmente um pirata.

No filme *À Procura da Terra do Nunca*, depois de ver a obra de teatro, os adultos da sala olharam para o pequeno Peter e dizem que ele é Peter Pan. No entanto, o menino responde: *«Não, Peter Pan não sou eu»*, e indica o senhor James Barrie, autor da obra.

James Barrie sabia que os sonhos são o motor do mundo. Por isso nunca perdeu a sua capacidade de sonhar, de imaginar, de acreditar, de se surpreender a si mesmo e aos outros. Não queria deixar de ser criança, por isso foi capaz de criar uma das histórias mais memoráveis de todos os tempos.

Quando um adulto não está satisfeito consigo mesmo, deve perguntar a si mesmo o que é que esqueceu pelo caminho. A resposta, normalmente, é que não cumpriu aquilo a que se tinha proposto.

De vez em quando é recomendável sair da voragem para fazer uma lista do que queríamos fazer com a nossa vida, reviver os nossos sonhos de infância e juventude. Ao apontar o que conseguimos e o que nos falta fazer, aperceber-nos-emos de que renunciámos a muitas dessas coisas, talvez porque as víamos impossíveis, porque não nos julgávamos capazes de as levar a cabo ou porque tínhamos medo de cumprir o sonho.

O tempo é um grande aliado da inércia e da preguiça. No seu livro *Momo*, Michael Ende mostra-nos um mundo em que os adultos esqueceram as crianças, deixaram de brincar com elas porque têm de trabalhar para ganhar tempo, sem se aperceberem de que a única coisa que fazem é perder esse tempo, e com ele, a alegria.

Nós fazemos o mesmo ao esquecer a criança que temos dentro de nós, ao enterrar os sonhos que mexeram connosco há anos.

- [read \*The Cactus Eaters: How I Lost My Mind--and Almost Found Myself--on the Pacific Crest Trail\*](#)
- [download online \*Whiteout: The CIA, Drugs, and the Press\*](#)
- [read online \*Beyond WikiLeaks: Implications for the Future of Communications, Journalism and Society\*](#)
- [Zomblog for free](#)
- [read online \*Make Something Up: Stories You Can't Unread online\*](#)
- [The Art of Intimacy: The Space Between \(Art of...\) for free](#)
  
- <http://www.experienceolvera.co.uk/library/Seraphina--Seraphina--Book-1-.pdf>
- <http://junkrobots.com/ebooks/I-am-Alice--Wardstone-Chronicles---Last-Apprentice-Series--Book-12-.pdf>
- <http://fortune-touko.com/library/A-Sociology-of-Japanese-Youth--From-Returnees-to-NEETs--Nissan-Institute-Routledge-Japanese-Studies-.pdf>
- <http://conexdx.com/library/Zomblog.pdf>
- <http://damianfoster.com/books/The-Race-for-God.pdf>
- <http://aseasonedman.com/ebooks/Sexual-Secrets--The-Alchemy-of-Ecstasy--20th-Anniversary-Edition-.pdf>