

# ÍNDICE

UMA NOTA PESSOAL | 11

## UM

O QUE É UMA SOLUÇÃO ESPIRITUAL? | 13

## DOIS

OS MAIORES DESAFIOS DA VIDA | 33

RELACIONAMENTOS | 35

SAÚDE E BEM-ESTAR | 45

SUCESSO | 57

CRESCIMENTO PESSOAL | 73

## TRÊS

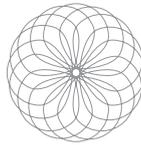
CARO DEEPAK: DE UM PARA UM | 87

## QUATRO

CRIAR AS SUAS PRÓPRIAS SOLUÇÕES | 169

AGRADECIMENTOS | 201

*Às mãos que se oferecem  
e a todas as que recebem*



## UMA NOTA PESSOAL

Desde que, há quarenta anos, comecei a trabalhar como médico que as pessoas sempre me abordaram na expectativa de obterem respostas. Queriam que lhes prescrevesse um tratamento médico, mas a tranquilidade e o conforto proporcionados pelo contacto humano são tão importantes como ele, ou talvez mais. A menos que esteja completamente esgotado, um médico vê-se como uma espécie de salvador, que resgata vítimas do perigo e as instala num estado de segurança e bem-estar.

Estou grato pelos anos que passei a ver doentes, porque aprendi a fazer a distinção entre os conselhos e as soluções. Quem tem algum problema raramente é ajudado com conselhos. As crises não podem ser proteladas; algo muito mau acontece se a solução certa não é encontrada.

Para escrever este livro, segui o mesmo padrão. Tudo começou com pessoas a escreverem-me cartas a exporem os seus problemas. Essas cartas chegavam-me do mundo inteiro; a certa altura, respondia diária ou semanalmente às suas questões, que chegavam da Índia, dos Estados Unidos da América e de muitos outros locais, sobretudo pela internet. No entanto, de certo modo, todas elas escreviam do mesmo sítio interior, onde o tumulto e a melancolia as tinham submergido. Essas pessoas sentiam-se magoadas, traídas, maltratadas, equivocadas, doentes, preocupadas, ansiosas, e, por

vezes, desesperadas. Infelizmente, esta é a condição humana, o estado quase permanente de algumas pessoas, mas estes sentimentos também podem existir em pessoas que — por enquanto — se sentem felizes e satisfeitas.

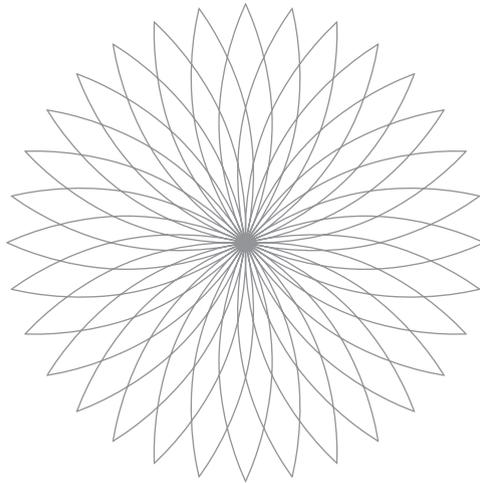
Pretendi dar respostas que perdurassem o suficiente para que quando o «por enquanto» se alterasse, quando a crise chegasse e um desafio tivesse de ser resolvido, dispusessem de soluções consistentes. Chamo-lhes soluções espirituais, mas o termo não se refere a soluções religiosas, a orações, nem a uma entrega a Deus. Em vez disso, penso numa espiritualidade secular. Esta é a única maneira de os nossos contemporâneos voltarem a ligar-se às suas almas, ou, para afastarmos qualquer cariz religioso, aos seus «verdadeiros eus».

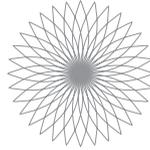
O que lhe provocou, a si pessoalmente, uma crise? Qualquer que tenha sido a situação, o leitor recuou, contraiu-se e sentiu a opressão da ansiedade. Este estado de consciência contraída impede-o de encontrar uma solução. As verdadeiras soluções para uma crise advêm da consciência expandida. O sentimento interior já não é tenso nem assustador. Os limites diluem-se; as novas ideias têm espaço para crescer. Se conseguir contactar com o seu verdadeiro eu, a consciência não tem limites. A partir desse sítio, as soluções emergem espontaneamente e resultam. Muitas vezes, funcionam como por magia e os obstáculos que pareciam fixos desaparecem. Quando isso acontece, o peso da ansiedade e do sofrimento esfuma-se por completo. Nunca foi suposto a vida ser uma luta, devendo antes evoluir desde a sua origem na consciência pura. Se este livro deixar uma única impressão duradoura, ter-se-á cumprido o meu desejo.

*Deepak Chopra*

UM

O QUE É UMA SOLUÇÃO ESPIRITUAL?





Ninguém discorda do facto de a vida comportar desafios, mas, recuemos por um instante e façamos a pergunta mais profunda, ou seja, *porquê?* Porque é a vida tão difícil? Quaisquer que sejam as vantagens com que tenha nascido — dinheiro, inteligência, uma personalidade cativante, um visual bronzeado ou boas relações sociais — nada disto fornece uma chave mágica para uma existência fácil. De uma forma ou de outra, a vida faz-nos deparar com problemas difíceis, causadores de grandes disputas e sofrimentos. O modo como encara os seus desafios faz toda a diferença entre a promessa de sucesso e o espectro do fracasso. Existirá uma razão para isso, ou será a vida apenas uma série fortuita de acontecimentos que nos deixam desequilibrados e aos quais mal conseguimos fazer face?

A espiritualidade começa com uma resposta resoluta para esta pergunta, afirmando que a vida não é fortuita. Existe um padrão e um propósito em cada existência. É simples a razão pela qual surgem os desafios — para o tornar mais consciente do seu propósito interior.

Se a resposta espiritual for verdadeira, deverá haver uma solução espiritual para cada problema — e ela existe. A resposta não se situa ao nível do problema, ainda que a maior parte das pessoas concentre aí todas as suas energias. A solução espiritual está para lá dele. Quando o leitor consegue deslocar a sua consciência para fora do

sítio onde a luta é constante, acontecem duas coisas em simultâneo: a sua consciência expande-se e, com isso, começam a surgir novas respostas. Quando a consciência se expande, verifica-se que os acontecimentos que pareciam fortuitos, de facto, não o são. Um propósito maior tenta manifestar-se através de si. Quando ganha consciência desse propósito — que é único para cada pessoa — torna-se um arquiteto a quem foi entregue o projeto. Em vez de empilhar fileiras de tijolos e de encaixar canos ao acaso, o arquiteto pode agora prosseguir com confiança sabendo qual o aspeto que o edifício deve ter e como deve construí-lo.

O primeiro passo a dar neste processo é o de reconhecer qual o nível de consciência a partir do qual está a agir neste momento. Sempre que um desafio se interpõe no seu caminho, quer tenha que ver com os relacionamentos, com o trabalho, com as mudanças pessoais ou com uma crise que exija uma ação, estão implicados três níveis de consciência. Conheça bem cada um deles, e poderá dar um grande passo para encontrar uma resposta mais eficaz.

## NÍVEL 1: CONSCIÊNCIA CONTRAÍDA

Este é o nível do problema, por isso ele chama imediatamente a sua atenção. Houve algo que correu mal, as expectativas saíram goradas e depara-se com obstáculos que não se afastam do seu caminho. À medida que a resistência aumenta, a sua situação continua a não melhorar. Se analisar o nível do problema, em geral, depara-se com o seguinte:

Os seus desejos foram frustrados. Algo que deseja está a encontrar oposição.

Sente-se como se cada passo dado em frente fosse uma batalha.

Continua a fazer aquilo que já provou não dar resultado.

Sente ansiedade e um medo profundo de fracassar.

A sua mente não está lúcida. Existe confusão e conflito interior.

À medida que a frustração aumenta, a sua energia vai-se esgotando. Sente-se cada vez mais exausto.

Através de um teste muito simples, consegue perceber se está preso no nível de consciência contraída. Quanto mais se debate para se libertar de um problema, mais enredado fica nele.

## NÍVEL 2: CONSCIÊNCIA EXPANDIDA

Este é o nível em que as soluções começam a surgir. A sua visão amplia-se para lá do conflito, adquirindo maior clarividência. Para a maior parte das pessoas, este nível não está imediatamente disponível, porque a sua primeira reação a uma crise é contraírem-se. Tornam-se defensivas, desconfiadas e receosas. No entanto, se se permitir expandir-se, descobrirá que os aspetos que se seguem afloram à sua consciência:

A necessidade de lutar começa a diminuir.

Começa a deixar de dar importância.

Mais pessoas se relacionam consigo. Você permite-lhes uma maior interação.

Toma decisões com confiança.

Encara o medo de forma realista e ele começa a diminuir de intensidade.

Com uma perspectiva mais lúcida, deixará de se sentir confuso e em conflito.

Consegue perceber que chegou a este nível de consciência quando já não se sentir paralisado: iniciou-se um processo. Com uma expansão maior, forças invisíveis ocorrem em seu auxílio. Você avança de acordo com o que deseja para a sua vida.

### NÍVEL 3: CONSCIÊNCIA PURA

Este é o nível em que não existe nenhum problema. Cada desafio é uma oportunidade criativa. O leitor sente-se em completa sintonia com as forças da natureza. O que permite isto é o facto de a consciência poder expandir-se sem limites. Embora possa parecer que, para chegar à consciência pura, é necessária uma longa experiência no caminho espiritual, a verdade dita exatamente o contrário. Em todos os momentos, a consciência pura está em contacto consigo, emitindo impulsos criativos. A única coisa que importa é quão recetivo está para as respostas que lhe vão sendo dadas. Quando está plenamente recetivo, os elementos que se seguem estarão presentes:

Não há nenhum combate.

O desejo é satisfeito espontaneamente.

O que o leitor deseja a seguir é a melhor coisa que pode acontecer. Está a beneficiar-se a si mesmo e a tudo o que o rodeia.

O mundo exterior reflete o que está a acontecer no seu mundo interior.

O leitor sente-se absolutamente seguro. Está à vontade no universo.

Olha para si e para o mundo com compaixão e entendimento.

Estar-se plenamente instalado na consciência pura é estar-se esclarecido, encontrar-se num estado de união com tudo o que existe. Afinal, toda a vida evolui nesse sentido. Sem alcançar o fim último, o leitor pode dizer que está em contacto com a consciência pura se se sentir verdadeiramente você mesmo, num estado de paz e liberdade.

Cada um destes níveis comporta o seu próprio tipo de experiência. Isto é facilmente perceptível por ocasião de uma mudança súbita, ou na presença de um contraste nítido. O amor à primeira vista apanha uma pessoa desprevenida e surge de modo inesperado, partindo da consciência contraída para a consciência expandida. Em vez de se relacionar do modo social habitual, de repente, sente por outra pessoa um enorme apelo, ou vê nela até a perfeição. No trabalho criativo deparamo-nos com a experiência de «eureka!». Em vez de se debater contra uma imaginação bloqueada, de repente, apresenta-se diante de si a resposta plenamente reveladora. Ninguém duvida que tais epifanias existam. Elas conseguem mudar a vida, como na chamada experiência culminante, quando a realidade está cheia de luz e surge uma revelação. O que as pessoas não veem é que a consciência expandida devia ser o nosso estado normal e não um momento distinto extraordinário. Torná-lo normal é o verdadeiro propósito da vida espiritual.

Ao ouvir pessoas a contarem as suas histórias sobre problemas, obstáculos, fracassos e frustrações — uma existência presa à consciência contraída —, percebo que é difícil terem uma nova perspectiva.

É muito fácil perderem-se no meio de pormenores. Muitas vezes são enormes as dificuldades de encarar cada desafio. Não importa quão intensamente sente a sua situação, nem que se revista de dificuldades únicas; se olhar para a esquerda e para a direita verá outras pessoas que estão igualmente presas às suas próprias situações. Liberte-se dos pormenores, e o que resta é um motivo genérico de sofrimento: falta de consciência. Ao referir *falta* não estou a insinuar fracasso pessoal. A menos que lhe seja mostrado como deve expandir a sua consciência, não tem outra alternativa senão viver a experiência do estado de contração.

Do mesmo modo que o corpo se retrai quando lhe é infligida uma dor física, também a mente possui um reflexo que a faz quebrar o contacto quando se depara com uma dor mental. Mais uma vez, um momento de contraste nítido e súbito facilita a experiência do que é sentir a contração. Imagine-se numa das seguintes situações:

A leitora é uma jovem mãe que levou o filho ao parque infantil. Conversa um pouco com outra mãe e, quando se vira, não o vê.

No trabalho, está sentado ao computador quando alguém em conversa diz que vai haver despedimentos, e, por acaso, o patrão chama-o para falar consigo.

Abre a sua caixa do correio e encontra uma carta das Finanças.

O leitor vai a conduzir e aproxima-se de um cruzamento quando, de repente, aparece um carro atrás de si, desvia-se e passa um sinal vermelho.

O leitor entra num restaurante e vê a sua mulher sentada na companhia de um indivíduo atraente. Estão ambos inclinados um para o outro a conversar em voz baixa.

Não é necessária muita imaginação para nos apercebermos da mudança repentina de consciência provocada por estas situações. O pânico, a ansiedade, a irritação e o receio inundam-lhe a mente; eles resultam de alterações cerebrais à medida que a parte inferior do cérebro assume vantagem sobre a parte superior na libertação de adrenalina, uma resposta física, entre diversas outras, conhecidas como respostas ao stresse. Todo o sentimento é tanto mental como físico. O cérebro mostra uma representação exata daquilo que a mente está a experimentar, fazendo combinações infinitas de sinais eletroquímicos que percorrem cem mil milhões de neurónios. Cada vez com maior precisão, um investigador do cérebro consegue localizar essas regiões que produzem tais mudanças. O que não é possível ver numa ressonância magnética é o acontecimento mental desencadeador de todas essas alterações, porque a mente funciona ao nível invisível da consciência ou da Consciência. Podemos considerar estes dois termos como sinónimos, mas analisemo-los um pouco.

A espiritualidade tem que ver com o seu estado de consciência. Não se equipara à medicina nem à psicoterapia. A medicina ocupa-se do aspeto físico, no qual ocorrem as alterações corporais. A psicoterapia lida com uma dificuldade específica, como a ansiedade, a depressão ou a doença mental efetiva. A espiritualidade confronta a consciência diretamente; o seu objetivo é alcançar a Consciência superior. Na nossa sociedade, esta é considerada muito menos real do que as outras formas de abordagem dos problemas. Em momentos difíceis, as pessoas debatem-se o melhor que podem contra um misto confuso de medo, irritação, alterações de humor e luta diária. Nem sequer lhes ocorre associar as duas palavras *espiritual* e *solução* na mesma frase. Isto remete para uma visão limitada do que é, de facto, a espiritualidade e de todas as suas possibilidades.

Se a espiritualidade consegue alterar a sua consciência, nada pode ter maior aplicação prática do que ela.

A consciência não é passiva. Ela conduz diretamente à ação (ou à inação). O modo como o leitor percebe um problema confundir-se-á inevitavelmente com a maneira como tentará resolvê-lo. Já todos estivemos em grupos onde é pedido a toda a gente que realize determinada tarefa, e, quando a discussão começa, cada participante manifesta aspectos da sua consciência. Uma pessoa olha para o chão, chamando a atenção, outra fica para trás em silêncio, algumas vozes são prudentes e pessimistas, ao passo que outras revelam o contrário. Esta demonstração e exibição de atitudes, emoções, papéis, etc., chega à consciência. Cada situação propicia a expansão da sua consciência. A palavra *expandir* não significa que a consciência se insufla como um balão. Em contrapartida, podemos fazer diminuir a consciência em áreas bastante específicas. Quando o leitor se depara com uma situação, responde através dos seguintes aspectos da sua consciência:

Percepções

Crenças

Pretensões

Expectativas

Sentimentos

Se alterar estes aspectos — nem que seja apenas alguns —, ocorre uma mudança na Consciência. À semelhança do primeiro passo dado para se chegar a uma solução, é difícil mitigar qualquer problema até o leitor chegar aos aspectos da sua consciência que estão a alimentá-lo.