

Jomar Morais

# VIVER

Outro olhar sobre  
o amor, a dor e o prazer



sapiens

Jomar Morais

# VIVER

Outro olhar sobre  
o amor, a dor e o prazer

2ª Edição



Sapiens  
2014

VIVER © Copyright by Jomar Morais, 2011

Todos os direitos desta edição reservados ao autor

Projeto Gráfico e capa  
Waldelino Duarte

Ilustração da capa  
Coruja no Vale do Assu, RN, fotografada por Fernando de Sá Leitão

Imagem da página 15  
Alvorada em Jericoacoara, CE, fotografada por Luis Morais

Imagem da página 118  
Taj Mahal, em Agra, Índia, fotografado por Jomar Morais

Biblioteca Pública Estadual Câmara Cascudo  
Catalogação na Fonte

M827v Morais, Jomar

VIVER: Outro olhar sobre o amor, a dor e o prazer / Jomar Morais.

- Natal (RN): Edição do autor, 2011.

134 p.

ISBN: 978-85-912416-0-6

1. Literatura brasileira. Coletânea . I. Título

2011/07

CDD B 869.08

CDU 869.0(81)-8

 **SAPIENS EDITORA**

Ideias para despertar pessoas e mudar o mundo

Sapiens – Grupo de Estudos Filosóficos e Autoconhecimento

Rua Sete de Setembro, 1828 – Natal – RN

Email: [sapienseditora@sapienseditora.com](mailto:sapienseditora@sapienseditora.com) | Loja virtual: [www.sapienseditora.com](http://www.sapienseditora.com)

Website: [www.planetajota.jor.br](http://www.planetajota.jor.br) | Facebook: Sapiens Natal

## O homem e o livro

Jomar Moraes tem o dom da ubiquidade: medita no Sapiens, em Natal; percorre cidades sagradas do hinduísmo; vê horizontes além das muralhas de Cartagena; conhece vexames, na Argentina, quando “a paz das sepulturas” encobre os crimes dos generais. Ao descobrir, na Grécia, a douta ignorância (só sei que nada sei), mergulha em suas origens espirituais na Ilha da Madeira.

Jornalista por vocação, mochileiro por opção, pisou nos cinco continentes e viu que o mundo era pequeno diante das possibilidades humanas. Essa compreensão o fez capaz de “olhar a vida de outra perspectiva e atribuir-lhe um novo significado”.

Em seu peregrinar pelos caminhos da sobrevivência Jomar acampou nas redações dos melhores jornais e revistas do país, onde muito aprendeu e muito ensinou. Vendo e ouvindo, vacinou-se contra o mal da “normose” – a praga da normalidade. Preenchia a pauta do seu dia a dia com literatura feita às pressas, conceito que o pragmatismo incorporou ao jornalismo.

“Este mundo é meu!” – conclui. Longe de ser uma afirmação egoísta, a consciência de existir, purificando sentimentos e intenções, mobiliza sua habilidade de lidar com paradoxos.

Perseverando no amor a Deus, o amor ao próximo o faz palmilhar o caminho do meio, “aquele no qual respondemos a cada evento de forma apropriada”. Não é fácil mas é possível – diz – “E a recompensa de uma vida saudável, com equilíbrio emocional e consciência, vale o esforço para seguir nessa trilha”. Eis o caminho dos sábios, o caminho do meio, aquele que Jomar Moraes, peregrino obstinado, aprendeu a trilhar, semeando grãos de solidariedade e amor cristãos.

Bom semeador e bom samaritano, vestiu o manto de observador e projetou novo olhar sobre o amor, a dor e o prazer, realidades definidoras da maravilhosa arte de VIVER.

**Francisco de Assis Câmara,**  
autor de *O Silêncio de Deus*

## Sobre o Autor

Jomar Moraes é jornalista, professor e estudioso das tradições espirituais.

Foi repórter, colunista e editor político no *Jornal do Brasil*, *Folha de S. Paulo*, *Veja* e *Istoé*, editor especial da revista *Superinteressante*, redator no jornal *O Estado de S. Paulo* e coordenador de projetos especiais da revista *Exame*. Foi editor da revista *Viagem e Turismo* (Editora Abril), tendo se aposentado em junho de 2006.

Lecionou Jornalismo na Escola de Comunicações e Artes da USP e na Faculdade Cásper Líbero (SP). Foi o primeiro jornalista brasileiro a publicar uma coluna na Internet.

Em 2002, fundou em Natal o Sapiens - Grupo de Estudos Filosóficos e Autoconhecimento.

É autor dos livros *Meditação* (Editora Abril) e coautor de *Viagem Interior* (Editora Ediouro).



**Clique na foto e assista à entrevista do autor a Glácia Marillac no telejornal Bom Dia**

# Sumário

Outro olhar .....	15
-------------------	----

## **I – FILIGRANAS DO AMANHECER**

### *Reflexões matinais*

<i>Amor</i>	
Ágape, a plenitude do afeto .....	19
<i>Aborto</i>	
A ética da vida .....	21
<i>Ambiente</i>	
O vírus sapiens .....	23
A vida é simples .....	25
<i>Ansiedade</i>	
Viver a vida .....	27
Ansiosos e deprimidos .....	29
<i>Compaixão</i>	
O gênio e o invejoso .....	31
<i>Crenças</i>	
Por quê? Para quê? .....	33

<i>Criatividade</i>	
A-ha! Eureka! Achei! .....	35
<i>Desilusão</i>	
Perda e ganho .....	37
<i>Dinheiro</i>	
Quem precisa de grana? .....	39
<i>Doença</i>	
Ela não é nossa inimiga .....	41
<i>Dor</i>	
Uma estranha aliada .....	43
Ação e reação .....	45
<i>Educação</i>	
Ensina-me a amar .....	47
<i>Envelhecer</i>	
A melhor idade .....	49
<i>Exclusão</i>	
Viva a geléia geral .....	51
<i>Falar</i>	
Palavras, palavras... .....	53
<i>Família</i>	
Tempos modernos em casa .....	55
Adolescência sem fim .....	57
<i>Felicidade</i>	
O PIB não é tudo .....	59
Felicidade comprada .....	61
<i>Fluir</i>	
As três regras .....	63

<i>Gratidão</i>	
Sou grato, sou feliz .....	65
<i>Humildade</i>	
E por que não eu? .....	67
<i>Justiça</i>	
O samurai e o policial .....	69
<i>Liberdade</i>	
A grande prisão .....	71
<i>Meditação</i>	
Encontro com o silêncio .....	73
É simples, mas... ..	75
<i>Medo</i>	
Círculo da violência .....	77
<i>Moderação</i>	
Caminho do meio .....	79
<i>Morte</i>	
Viver e morrer .....	81
<i>Mudança</i>	
Metamorfose humana .....	83
<i>Normose</i>	
A praga da normalidade .....	85
<i>Ócio</i>	
Sabbath .....	87
<i>Ouvir</i>	
Surdos e cegos .....	89
<i>Preconceito</i>	
Homofobia .....	91

<i>Rede</i>	
Nova democracia .....	93
<i>Relacionamentos</i>	
Baile de máscaras .....	95
<i>Sabedoria</i>	
Sábio ou erudito? .....	97
Chico Xavier, o homem .....	99
<i>Sensibilidade</i>	
Mundo feminino .....	101
<i>Sexualidade</i>	
Sexo e culpa .....	103
A prisão dos sentidos .....	105
<i>Talento</i>	
Onde nasce a frustração .....	107
<i>Tempo</i>	
O que é um ano novo? .....	109
Armadilhas do tempo psicológico .....	111
<i>Transcendência</i>	
O segredo e o sagrado .....	113
Memórias do Natal .....	115
O Natal na Índia .....	117
<i>Vícios</i>	
Calamidade moral .....	119

## II – À MARGEM DO CAMINHO

### *Reflexões viageiras*

Este mundo é meu .....	123
<i>Índia</i>	
A deusa de mil faces .....	125
<i>Grécia</i>	
O poder das idéias .....	130
<i>Portugal</i>	
Tu és tuga .....	132
<i>Ilha da madeira</i>	
Lição do exílio .....	134
<i>Argentina</i>	
Não chore por ela .....	136

À Fátima, aos nossos filhos Márcia e Luis e aos netinhos Yzabelle, Tábata e Lucas este legado de ideias numa partilha de amor.

Aos meus pais Maria de Jesus e João Tavares de Moraes (Tidão) e ao meu tio José Tavares de Moraes, com reverência, reconhecimento e afeto.

Aos amigos Giovanni di Pietro di Bernardone, Luiz de Andrade, Adolpho Bezerra de Menezes Cavalcanti, Aderson Lourenço de Araújo, Maria Aparecida Garbatti e Wady Abrahão Filho, com carinho e gratidão.

## Agradecimentos

Não existe obra solitária. O universo funciona em rede.

Este livro não se teria materializado sem a imensa colaboração de Francisco de Assis Câmara e Valquíria Félix da Silva. Seu incentivo fraternal, críticas e orientações sábias foram fundamentais para que eu reduzisse o número de erros e lacunas desta obra. O mesmo reconhecimento se aplica a Luis Fernando Ruegger Ribeiro, cuja visão clara e generosidade geraram correções e aperfeiçoamentos em vários capítulos.

Sou profundamente grato a Fernando de Sá Leitão pelo estímulo constante à publicação deste trabalho e por sua participação na produção da capa, como autor da foto ilustrativa.

Agradeço a Rejane Guedes Pedrosa, José Ramos Coelho, Thales Gleison e Denílson Maia pela cortesia de participarem do grupo que avaliou os projetos de capa. E digo muito obrigado a Elielson Tavares pela iniciativa generosa de orientar-me e ajudar-me nos procedimentos para o lançamento de **Viver**.

Meu obrigado ainda a Luciano Bezerra de Mello, incentivador de minha busca espiritual, e a Cleber Pinheiro Costa, entusiasta da publicação deste livro e também seu divulgador.

Minha gratidão a Ivan Júnior, Waldelino Duarte e a todos os que, anonimamente, atuaram em algum ponto do processo de produção, ajudando a transformar em realidade o sonho desta partilha de ideias e sentimentos.



## Outro olhar

*O que é mais difícil que tudo? O que parece mais simples: ver com os nossos próprios olhos o que está na frente deles.*

Goethe

A coruja que ilustra a capa deste livro é emblemática. Tem tudo a ver com o espírito das crônicas singelas que compõem esta coletânea, nas quais compartilho com os leitores algumas visões e descobertas de meus mergulhos introspectivos e de meus contatos com grandes mestres. A coruja é o símbolo da sabedoria desde a Grécia antiga, onde era associada a Atena, a deusa do saber. Para alguns, ela é também o símbolo da filosofia.

Isso não autoriza ninguém a imaginar que está diante de uma obra erudita ou pretensiosa, o que seria ridículo. **Viver** é apenas o relato, em linguagem coloquial e concisa, de uma experiência solitária de percepção de outras nuances da realidade quase sempre encobertas pela sombra de supostas obviedades. É o exercício de outro olhar em direção à simplicidade, a essência da sabedoria.

Qualquer homem, mesmo um aldeão iletrado – ou, principalmente, ele, que não renunciou à relação com a natureza – é capaz de olhar a vida de outra perspectiva e atribuir-lhe um novo significado. Em tese, qualquer homem pode escrever ou fornecer conteúdo para um livro como este. Exercer outro olhar é o bastante para abrir a cela mental em que há anos ruminamos, atados a hábitos e crenças que estreitam o nosso horizonte.

E se continuamos confusos, entre desejos e medos, é que ainda não aprendemos a lição precisa do mulá Nasrudin, o alegórico mestre bobalhão da tradição sufi. Conta-se que ele, após passar horas tateando o chão em torno de um lampião de poste, foi abordado por um jovem

que lhe indagou sobre o que procurava. “Minha chave”, respondeu Nasrudin. “Eu a perdi lá em casa”. Surpreso com a resposta, o rapaz quis saber por que, então, o mulá a buscava num lugar em que jamais iria encontrá-la. “É que aqui tem mais luz”, disse Nasrudin. Também nós, durante todo o tempo, tentamos encontrar a chave de nossa vida sob a luz intensa das convenções, embora ela esteja longe dali, na escuridão de algum canto de nossa casa interior.

Se quisermos nos livrar desse desvio inconsequente, a coruja pode ser uma fonte de inspiração preciosa. A vida nos pede a coragem de caminhar no escuro e nenhum animal parece tão à vontade para planar nas trevas noturnas como a coruja, apoiada em sua acuidade visual e auditiva que não a deixa enganar-se em meio às aparências. Em seu simbolismo, ela nos convida para além da escuridão e dos medos, mantendo o estado de alerta receptivo à vida.

Para ver e discernir, é preciso estar atento, quieto, focado. Quando isso acontece, o amor, a dor e o prazer – esses três pilares nos quais se apóia a fruição da vida – sempre ganham novo significado e cores que estão na base de um jeito sábio de encarar e se relacionar com temas, pessoas e situações do cotidiano. Viver é, sobretudo, planar e observar.

Os textos das páginas seguintes são flashes de meus voos de coruja. Ofereço-os a você como retrato de uma mente – a minha mente - e uma partilha de irmão. Não tenho a intenção de convencer ou converter qualquer pessoa a qualquer ideia, mas me sentirei recompensando se, interagindo com os meus leitores, pelo menos um entre eles venha a se sentir estimulado a trocar a busca inócua sob a “sombra” do poste iluminado pela claridade de um voo solo na escuridão da própria alma. Dessa experiência sempre retornamos mais simples e plenos, mais gratos e mais vivos.

---

A maioria dos textos que compõem esta obra foi originalmente publicada no *Novo Jornal* (RN). Outros foram publicados nas revistas *Palumbo* (RN), *Alfa* (SP) e *Viagem e Turismo* (SP). Todos foram revistos e atualizados.

A photograph of a sunrise over the ocean. The sun is a bright orange semi-circle on the horizon. The sky is a gradient of orange and yellow. In the foreground, the silhouettes of people are visible on a beach. On the left, a person is walking. In the center, another person is walking. On the right, a group of people is sitting on the beach. A tall, thin, dark object, possibly a piece of driftwood, stands vertically on the right side of the frame.

**Filigranas do amanhecer**  
*Reflexões matinais*

Amor

## Ágape, a plenitude do afeto

*O amor se expande além do limite de duas pessoas.*

Deepak Chopra

No Dia de Natal deparei na internet com um artigo que anunciava: “Jesus fracassou”. No primeiro momento, fiquei triste. Não pelo comentário em si, uma livre manifestação de pensamento, mas por se tratar de um texto assinado por um querido amigo, jornalista brilhante, pai amoroso, coração generoso e justo. Para mim, o fracasso de Jesus seria o fracasso do amor, pois não há outro objetivo em sua missão. Teria o meu dileto amigo, recém-convertido ao ateísmo, também perdido a fé no amor e na compaixão? Acredito que não.

A releitura de seus argumentos levou-me a admitir que muita gente, incomodada com o barulho das injustiças e da vilania, poderia endossar o seu artigo. O mal é ruidoso e, na atualidade, o eco proporcionado pela mídia pode lhe dar ares de triunfo inevitável, distraindo mentes e sufocando corações na aridez dos pensamentos pessimistas. Nem sempre conseguimos perceber os pequenos e silenciosos gestos de solidariedade e renúncia das pessoas anônimas. E, no entanto, são essas incontáveis ações cotidianas, mais que a espada da lei, o esteio da ordem e da harmonia sociais.

Não há como pensar o amor em termos de sucesso e fracasso. Não há sequer como explicá-lo, por ser ele essência e experiência. O amor é lei da vida. É a própria vida. “Eu vim para cumprir a lei”, diria Jesus.

O ápice de sua missão é um fracasso retumbante do ponto de vista convencional. Jesus, prisioneiro e abominado, é crucificado. Mas qual amor não conheceu, em algum momento, a crucificação?

O amor é uno, porém diverso em sua manifestação. Talvez possamos imaginá-lo em estágios que se sucedem e, ao mesmo tempo, coexistem, colorindo a jornada humana com pinceladas de dor e júbilo até a perfeita serenidade. Era assim que os antigos gregos o viam e, por isso, usavam três palavras para designá-lo, como nos lembra o filósofo André Comte-Sponville. A primeira, *eros*, é o amor que se instala na carência, o amor ao que nos falta, substância da paixão, arrebatadora e, às vezes, violenta, que quer possuir e conservar. É o amor sofrido e infeliz dos amantes. A ele se contrapõe *philia*, o amor ao que temos e ao que fazemos, fonte do regozijo dos amigos e dos casais, um amor feliz e compartilhado. Platão e Aristóteles lidavam com esses conceitos. A terceira palavra – *agapé*, o ágape – só surgiria mais tarde, quando Paulo e os primeiros discípulos de Jesus difundiram sua visão essencial do amor. Deus é amor... Amar o próximo como a si mesmo... Amar os inimigos... Tais expressões eram então estranhas em todas as línguas. Ágape, ou *caritas* (caridade) em latim, é o amor ao que nem nos faz falta nem nos faz bem, a quem não é nem amante nem amigo. É o amor em pura perda. O amor incondicional.

Seja qual for o aspecto manifestado, o amor está por trás de todos os nossos atos enquanto optamos pela vida. É o elo que nos une aos objetos. Se isso nos deixa feliz ou infeliz, a explicação é dada pelo filósofo Spinoza: “a que tipo de objeto estamos presos pelo amor?” Como ágape, o amor nos aprisiona à fonte mesma da vida, ao amor em si (a Deus), ponto de interseção que torna possíveis todos os amores conhecidos e imaginados.

# Aborto

## A ética da vida

*Ao malgrado nascituro, rouba-se-lhe este mundo, o céu,  
as estrelas, o universo, tudo. O aborto é o roubo infinito.*

Mario Quintana

Discussões são quase sempre intermináveis. É compreensível. O real é inatingível, só pode ser representado. Ainda assim, precisamos desse exercício de aproximação das ideias à realidade, o que inclui nossas considerações sobre ética. Discussões nessa área duram séculos, mas é possível harmonizar alguns pontos de vista, como prova a convivência em sociedade. A ética inspira a moral cotidiana e a moral, como define o filósofo contemporâneo André Comte-Sponville, “é o que um indivíduo se impõe ou proíbe a si mesmo, não para aumentar seu bem-estar, mas para levar em conta os direitos do outro”.

Há quem considere a existência de uma ética absoluta e inflexível. Desconfio dessa inflexibilidade, mas o movimento do cosmo não me deixa duvidar que um princípio básico - bem mais simples que nossas conjecturas - guia as mutações infinitas. A questão é que só o percebemos pela janela existencial, delimitada por nossa própria experiência; daí a impossibilidade da concordância irrestrita. Em termos práticos, a ética é sempre relativa e progressiva, como ponderou o filósofo Pietro Ubaldi, sujeita a mudança a cada nível biológico ou evolutivo. Um leão que devora sua presa não fere a “ética” de seu nível, mas o mesmo raciocínio não se aplica a um ser humano. Um homem comum pode sentir-se em

paz apenas dedicando-se à família e ao trabalho, mas quem já se percebe parte da teia social, certamente, exigirá de si o *plus* da solidariedade.

No patamar da civilização, capacitamo-nos a vislumbrar a ética universal através de janelas cada vez mais amplas, o que nos permitiu reconhecer direitos fundamentais do homem e demais seres – o primeiro deles, o direito à vida. O universo inteiro conspira nesse sentido. A própria entropia, a desordem sistêmica que leva à desagregação, serve ao propósito primeiro da harmonia, que reúne e recria o que se acha disperso em expressões de beleza e... intencionalidade.

Desse ponto de vista, o dever ético que se impõe, a partir do maior de nossos direitos naturais, não é outro senão o de nos colocarmos a favor do fluxo da vida. E, desse ponto de vista, não há como entender a defesa do aborto incondicional senão como um erro de percepção, uma contradição favorecida pelo individualismo exagerado e o hedonismo de nosso tempo. Afinal, desenvolvemos sensibilidade para reconhecer e defender o direito à vida de um animal (eu sequer mato formigas!), mas, se está em jogo o nosso desejo de comodidade e prazer, podemos até assassinar um homem frágil e indefeso, cumprindo os ciclos da vida no abrigo do útero.

A discussão sobre o aborto não é mero embate entre “conservadores” e “progressistas”, rótulos que ocultam o essencial. No fundo, é uma sinalização de nossa dificuldade de pensar a vida além do nível primitivo de nossas pulsões egóicas. Nosso estágio biológico e evolutivo, no entanto, já nos permite mudar essa perspectiva.

# Ambiente

## Virus sapiens

*Vem que está na hora de arrumar.*

Beto Guedes, na canção *Sal da Terra*

Quando eu era criança, sempre que corriam notícias de terremoto, erupção vulcânica, furacão ou outra catástrofe natural, minha avó suspirava: “Sinal do fim do mundo... Tudo isso está na Bíblia”. Imagino a angústia da boa velhinha, se ainda estivesse entre nós neste século apocalíptico. Em apenas 60 dias, fomos surpreendidos por um terremoto que destruiu a capital do Haiti, uma tromba d’água que devastou a Ilha da Madeira, tempestades que causaram enormes danos no Brasil e na Europa e um sismo quase recorde que levou morte e pânico ao Chile. O temor de minha avó, com certeza, atingiria as alturas também ao saber que sua antiga suspeita – o fim do mundo – é agora partilhada até por céticos e ateus.

Mesmo com a Terra tremendo, prefiro manter os pés no chão. É preciso serenidade para enxergar com clareza através da cortina de pó e nuvens e, assim, agir corretamente ante as sinalizações da natureza. Terremotos, erupções e tsunamis existem há bilhões de anos, como resultado das revoluções do planeta, e na maioria das ocasiões apanharam-nos de improviso, deixando rastros de dor. No ano 79, por exemplo, as cinzas do Vesúvio riscaram do mapa as cidades de Pompéia e Herculano, na Itália, e em 1755 um terremoto, seguido de tsunami, arrasou Lisboa. O que chama a atenção em nossos dias é o aparente

aumento da frequência desses eventos num contexto de reconhecida agressão do homem à Terra. Quase não há mais dúvida de que a ação humana tem acelerado o aquecimento global e o degelo nos polos, fato que pode ter repercussões imprevisíveis em todos os ciclos planetários. Um sinal amarelo acendeu-se e isso nos convoca à coragem da autocrítica e da mudança, a começar pela nossa visão do mundo.

Penso que nenhum de nós devia morrer sem contemplar aquela fantástica foto da Terra, clicada pelos astronautas a caminho da Lua. É um bom ensaio para dissolver, ou pelo menos tornar consciente, a ilusão de que vivemos à parte da grande teia e podemos submetê-la aos nossos apetites insaciáveis. Ali, a esfera azul se nos apresenta em sua face de organismo vivo, no interior do qual todos os seres e coisas interagem. Um movimento ínfimo, quem sabe até uma intenção, tem repercussão global.

Diante da bela imagem, talvez nos reconheçamos agindo no corpo planetário à moda dos vírus, que na ânsia de replicação desordenada sugam e destroem seu hospedeiro. Há milênios, o *virus sapiens* – o homem inconsequente em sua relação com o planeta – tem cumprido essa rotina. Sugamos e ferimos o meio ambiente, na loucura da acumulação indiscriminada, o que, naturalmente, leva o organismo Terra a acionar suas defesas.

Ao contrário de muitas bactérias, que cooperam no metabolismo animal, um vírus nunca estabelece alianças com aquele que o nutre. Sua vitória, porém, é sempre um suicídio. Morto o hospedeiro, extingue-se igualmente o seu predador.

# A vida é simples

*Existir simplesmente é uma bênção.*

*Viver simplesmente é sagrado.*

Abraham Heschel

Há dias estou em São Paulo e, como sempre acontece quando me encontro numa megacidade, ficam mais claros para mim os abusos que cometemos contra a natureza e a necessidade de adotarmos a simplicidade como estilo de vida. Essa consciência aflora diante daquilo que chamamos, por mero condicionamento cultural, de abundância e conforto.

No hotelão, decido tomar o café da manhã no quarto. O serviço é rápido, mas assusto-me com o que a garçonete sorridente põe à mesa. São oito pratos, um copo, uma taça e talheres envolvidos em plástico protetor, cinco tabletes de manteiga e outros cinco de geléia (em embalagem plástica), dez sachês com açúcar e adoçante e outros 15 com molhos e maionese, todos fabricados com papel plastificado. É óbvio que nem eu nem qualquer pessoa em condições normais de nutrição e saúde consumirá toda a comida posta. As sobras logo devem virar lixo orgânico, enquanto milhares permanecerão famintos em barracos ou sob viadutos. Mais: o plástico das embalagens, ainda que confinado a aterros, envenenará o ambiente durante séculos até que a mãe terra consiga absorvê-lo. Em resumo, já na primeira hora do dia participo de uma cena de múltiplo desperdício - de recursos naturais e de dinheiro, já que tudo isso custa mais à empresa que me convocou - e de falta de solidariedade ao planeta e à humanidade carente.

Saio às ruas e pela milionésima vez me surpreendo com a voracidade da megalópole em construir viadutos e avenidas, solução “racional” para

a irracionalidade de milhões de carros adicionados anualmente ao caos das cidades em nome do conforto e do status pessoal (há famílias com cinco carros na garagem!). A dureza do concreto e do asfalto, alegam os governos, é mais barata que ampliar o transporte de massa ou conter a produção de automóveis (que herói afrontaria esse pilar da economia?). E, claro, é bem mais fácil que mudar hábitos vinculados à raiz de nosso egoísmo.

Dois recortes do cotidiano de Sampa, cidade que amo e que durante décadas me acolheu (e ainda acolhe) carinhosamente... Dois motivos para que eu me questione: precisamos disso para viver? Apenas os paulistanos (esqueça quem mora nos arredores) produzem 17 mil toneladas de lixo em único dia, das quais só mil toneladas são recicladas. No mesmo período, enfrentam dezenas de quilômetros de congestionamentos e desperdiçam tempo e bom-humor. Apesar dos shoppings, do rico cotidiano cultural e das muitas opções de lazer, o paulistano esbanja estresse e temor, sinais de que sua vida anda perturbada.

A resposta que encontro para a minha pergunta é: simplicidade. Aqui, como em qualquer parte do mundo, o anseio de vida saudável pede um resgate da virtude da temperança, que nos libertará dos tóxicos do consumo irracional, do desperdício e da incapacidade de fruímos o essencial. A vida é simples, mas nossa mente costuma complicá-la, erguendo prisões para a alma e o corpo. Simplificar a rotina é caminho para nos tornar plenos e livres.

# Ansiedade

## Viver a vida

*Há mais na vida do que simplesmente  
aumentar a velocidade dela.*

Gandhi

Em outubro passado fui a um dos shopping centers da cidade, esses templos pós-modernos onde multidões praticam a religião do consumo, e surpreendi-me com uma cena insólita: na entrada, uma enorme árvore de Natal dava as boas-vindas à clientela e a convidava a entrar no clima da maior festa do ocidente embora estivéssemos a quase três meses do final do ano. O adorno extemporâneo no centro comercial é uma boa estratégia para incrementar vendas e engordar lucros em um período de pouca motivação para ir às compras. Mas essa explicação é restrita e insuficiente para aplacar o meu espanto. Pensei, então, sobre o que estaria por trás do desejo de antecipar as emoções de um evento futuro quando o dia a dia está aí, com a sua carga de vida e opções que nem sempre conseguimos perceber e saborear.

O episódio do Natal em outubro não é um fato isolado. Faz parte de uma cadeia de impulsos que leva, por exemplo, a nos perdermos em preocupações com o retorno de uma viagem antes mesmo de iniciá-la ou a estragarmos os momentos ao lado da pessoa amada com intermináveis discussões sobre o destino da relação. Ansiosos, estamos sempre ocupados com o que está por vir e acabamos por desprezar o que já chegou e se encontra à nossa disposição como dádiva do universo.

No auge dessa hiperatividade, perdemos a capacidade de relaxar e ter prazer até nas experiências mais triviais, como assistir a um filme sem a distração da pipoca, ver televisão sem zapear compulsivamente, passear com um filho sem falar o tempo todo ao celular e fazer sexo sem olhar para o relógio ou pensar na agenda.

Filosofias ancestrais, como o budismo, indicam que é da natureza da mente nos distrair, empurrando-nos do aqui e agora para devaneios no passado ou no futuro. Fixarmo-nos no pretérito ou no porvir, no entanto, é renunciar ao único tempo onde a vida acontece e podemos agir: o presente. E isso nos leva a perigosos desvios. Diante da brevidade da existência humana, a sociedade materialista forjou a ideia de que é possível viver 100 anos em 10 e, assim, consagrou a sofreguidão, a pressa de viver sem saborear as vivências, sempre sob a espada do tempo e a iminência da morte. O preço dessa ilusão nós conhecemos: vazio, sensação de isolamento e a indigência existencial que nos remete a dependências químicas e psicológicas cada vez mais preocupantes.

A vida é simples, mas podemos complicá-la se, movidos pela ansiedade, atropelarmos os seus ciclos. Quando isso acontece, é hora de lembrar a sabedoria do Eclesiastes, que diz “há tempo para todo propósito debaixo do céu”. Ou, então, soltar a voz e o corpo com o “filósofo” Zeca Pagodinho: “Deixa a vida me levar... Vida leva eu...”

# Ansiosos e deprimidos

*Onde não há desejos, há paz. E onde há paz,  
tudo é harmonia e felicidade.*

Lao-Tsé

Já vivi o suficiente para afirmar: em toda a minha vida, nunca vi tanta gente padecendo de ansiedade e depressão como nos dias atuais. Parece até epidemia. Admito que as duas palavras ameaçadoras são rótulos recentes para aquilo que nossos avós conheciam, simplesmente, como nervosismo e tristeza. Mas não há como negar que enfrentamos uma situação preocupante, em razão da frequência, intensidade e abrangência dessas duas síndromes.

Ansiedade é aquela sensação de receio e apreensão que deflagra no corpo sintomas desagradáveis, como taquicardia, transpiração e distúrbios digestivos. Depressão é melancolia persistente e desânimo que nos roubam a alegria de viver e tem sua contrapartida física em sintomas como a perda de peso. Ambos são estados mórbidos localizados nos extremos de um mesmo *continuum*, mas que se unem e interagem no complicado quadro psicológico do homem contemporâneo.

A ciência considera que ansiedade e depressão podem ser causadas por fatores psicossociais, como as vivências interpessoais na família e na sociedade, ou biológicos, como distúrbios hormonais e anormalidades químicas no cérebro. Lamentavelmente, sob a pressão da sociedade competitiva e dos apelos da indústria farmacêutica, temos sido induzidos a desprezar as causas subjetivas dos transtornos e a buscar no balcão da farmácia a solução para o que encaramos como meros desequilíbrios das funções cerebrais.

Nos últimos anos, essa atitude foi incorporada de tal modo ao

cotidiano urbano que passamos a ver como trivial o uso contínuo de remédios como o Lexotan e o Prozac. Em São Paulo, por exemplo, tenho amigos que há décadas só conseguem manter o ritmo de atividade e sono sob a ação de ansiolíticos ou antidepressivos. E, não faz tanto tempo, assisti, numa das maiores empresas do país, a um executivo recomendar à equipe de vendas o aumento da dose diária de Lexotan durante o anúncio de um arrojado plano de metas.

A possibilidade de exorcizar os sintomas da ansiedade e da depressão com a simples ingestão de comprimidos é prática e cômoda para quem pode adquirí-los. A questão é que a saída mágica, geralmente encontrada sem a orientação de um especialista competente, não raro nos afasta da oportunidade de tratar o mal pela raiz, liberando-nos para uma vida livre e saudável.

É mais confortável recorrer à farmácia que olhar para si mesmo, encarar traumas, desmontar condicionamentos, desconstruir e reconstruir o edifício dos valores e assumir outro estilo de vida. No fundo, nossa mente apegada alimenta-se de velhos conflitos. No entanto, sem a disposição de remexer os porões da alma, mesmo quando a ansiedade e a depressão estão relacionadas a desequilíbrios cerebrais – e ainda aqui cabe a dúvida: eles seriam causa ou efeito? –, corremos o risco de cair numa dependência química de consequências imprevisíveis, capaz de adicionar ainda mais sofrimento às nossas vidas.

# Compaixão

## O gênio e o invejoso

*Uma vez que se estimule a ideia da compaixão, as atitudes da pessoa para com os outros mudam.*

Dalai Lama

Tempos atrás, o humorista Jô Soares contou na TV uma piadinha pra lá de maliciosa. Dois gays encontram o gênio da lâmpada e são premiados com a chance de realizar um sonho. Um dos rapazes diz que gostaria de ficar rico e morar numa mansão e logo é transportado para um mundo de luxo e conforto. “E você, o que deseja?”, pergunta a entidade ao outro jovem, agora visivelmente transtornado. A resposta é surpreendente: “Quero que ele volte a ser pobre”.

Ri muito, mas o fato de achar a piada politicamente incorreta fez-me pensar sério e constatar que a pilhéria reflete, sim, a realidade de muitos homossexuais, cujo egoísmo colossal gera inveja e avidez. Meses depois, a mesma televisão ofereceu-me como nova a antiga troça, substituindo no enredo os gays por mulheres. Ri novamente e, dessa vez, constatei que o chiste espelhava um pedaço do universo feminino. Então caiu a ficha. Lembrei-me de colegas heteros fofocando nas redações, dos comentários de executivos e políticos que entrevistei, das insinuações de homens do povo que sigo escutando em minhas andanças... Na pele do segundo personagem da piada, a maioria de nós também diria: “Quero que ele volte a ser pobre”.

No sábado passado, perambulando pelas ruas do Recife, recordei a piada gasta ao deparar com multidões que vibravam, em frente a TV, com o desespero de Maradona e o fiasco da seleção argentina ante a garra dos alemães nessa Copa do Mundo 2010. A cada gol que humilhava nossos eternos rivais, gritos, gargalhadas, a tradicional farra do futebol. A derrota do vizinho não mudou nosso fracasso diante da Holanda nem nos levou de volta aos estádios da África, mas ouvi muita gente desabafar: “agora, sim, estou de alma lavada”. Era o gênio atendendo ao pedido do rapaz alegre, em mais um efeito espelho da condição humana.

Outra vez me diverti e também pensei sério. Com ou sem futebol, nossas posturas cotidianas assinalam a escassez entre nós de uma virtude basilar ainda mal compreendida: a compaixão.

Ter compaixão não se resume a sentir piedade, conforme define o dicionário, embora tal sentimento esteja contido nessa qualidade moral. A compaixão é muito mais que isso e manifesta-se na sensibilidade para sentir o outro em sua inteireza, participando afetivamente de sua situação. O compassivo é alguém que consegue perceber e compartilhar a dor do próximo, mas também se regozijar com a sua alegria. A compaixão é a capacidade de estar junto, reconhecendo no outro uma extensão de si mesmo. É nisso que se apóiam a paz e a felicidade individual e coletiva.

Até aqui, eventualmente temos sido compassivos com aquele que sofre, atitude facilitada pela posição “superior” em que nos colocamos nessas ocasiões. Difícil é manifestar real participação no êxito e no contentamento do próximo quando o ego inflado e a cultura competitiva nos induzem a apresentar ao gênio aquele velho e sórdido pedido...

# Crenças

## Por quê? Para quê?

*Por aonde vá - Tu!*

*Por onde devaneio – Tu!*

*Apenas Tu, Tu novamente, sempre Tu!*

*Tu! Tu! Tu!*

Levi Itzchak

Ao final de uma longa entrevista, José Saramago foi provocado pelo jornalista Geneton Moraes Neto: “Qual a pergunta que o sr. jamais conseguiu responder?”. O escritor laureado com o Nobel de Literatura foi ágil: “É uma pergunta muito simples: Para quê? Para que tudo isso?” A questão que desafiou Saramago, um ateu de carteirinha, até à morte, é irmã gêmea da mais insolúvel das dúvidas: por que existe algo em vez de nada? Sejam os teístas ou ateus, não sabemos. Na verdade, sequer temos respostas definitivas para “o que” - aquilo que, de modo apriorístico, rotulamos de realidade. O que é o universo? O que é a vida? A ciência nada pode dizer sobre as questões essenciais e, para aplacar nossa perplexidade, resta-nos o exercício reflexivo da filosofia e o abrigo vulnerável das religiões, incluindo-se aí a moderna religião do cientificismo.

Não é exagero afirmar que, no fundo, tudo é crença. Mesmo o ateísmo, diz o filósofo André Comte-Sponville, ele próprio um ateu, é uma crença, “um pensamento que se alimenta do vazio do seu objeto”. Nossas crenças moldam o mundo ao determinarem nosso olhar e nossa

relação com os objetos, nossos experimentos e o tipo de ciência que praticamos, produzindo ao final uma reflexividade que alimenta a espiral da percepção e da criatividade. Se as crenças mudam, o universo muda, alteram-se paradigmas e instrumentos de investigação e novas hipóteses e teorias se impõem, sempre com prazo de validade. A jornada milenar da ciência nos permite esse raciocínio e a descoberta, pela física quântica, da intrincada interação entre sujeito e experimento nos leva a considerar a subjetividade do cosmo e a intencionalidade subjacente.

A pergunta “para quê?” remete-nos inevitavelmente à questão da causalidade absoluta e, por consequência, ao duelo entre teístas e ateus. Mas, ao contrário do que possa parecer, há um elo – e, portanto, uma possibilidade de tolerância – entre esses dois tipos de crentes. Afinal, ambos combatem pelo que ignoram. Por que existe algo em vez de nada? A única resposta possível é: porque Deus, o incognoscível, o mistério. Nisso concordam inclusive os ateus, já que ser ateu, como ressalta Sponville, não é negar o mistério, mas fugir à tentação de rejeitá-lo ou reduzi-lo sem maior esforço.

Penso que existem menos ateus do que sugerem as declarações intelectuais, e a maioria deles se sustenta da visão anacrônica de um deus pessoal, à parte do universo, preservada pelas religiões ocidentais. À medida que cientistas operantes na fronteira da ciência acenam com modelos sobre o cosmo que desmontam a lógica mecanicista (centrada na partícula e não na energia), e os conceitos de linearidade dos eventos e separação entre mente e matéria, abre-se a possibilidade de uma nova concepção do divino e de uma releitura de nossa dimensão espiritual que, certamente, farão refluir o ateísmo, sem que isso signifique o fim das dúvidas.

Novas respostas suscitarão novos questionamentos e, a cada passo que dermos para frente, o horizonte recuará mais uma vez, em meio ao esforço humano para compreender o absoluto. E assim, entre teístas e ateus, continuaremos a indagar: para quê?

# Criatividade

## A-ha! Eureka! Achei!

*Um universo estatisticamente harmonioso,  
temente à lei, seria um universo morto.*

Amit Goswami

A imagem mais emblemática de um *insight* (percepção repentina) é, talvez, o episódio da maçã de Newton – lenda para alguns, fato para outros. Conta-se que o gênio da física clássica conseguiu finalmente estruturar sua teoria sobre a lei da gravidade ao observar uma fruta caindo enquanto descansava sob uma macieira. Esse acontecimento rotineiro, assistido antes por milhões de pessoas sem que lhes ocorresse nenhum pensamento especial, na mente obstinada do cientista foi o estopim de uma revolução no conhecimento. O detalhe surpreendente é que isso ocorreu em um instante de relaxamento, provavelmente depois de uma etapa de intensa ebulição intelectual e cálculos.

Essa história é ilustrativa daquilo que chamamos criatividade. O fenômeno criativo não é mera maquiagem ou a transformação do que já conhecemos. É a produção de algo novo em um contexto inteiramente novo. O aspecto fundamental aí é a novidade do contexto, o modo como as ideias se entrelaçam. Há muita “novidade” nas vitrines das lojas, nas propostas dos políticos e nas ideias dos formadores de opinião... e, no entanto, tudo apoiado em velhos conceitos embalados em artimanhas modernas. Como na canção de Belchior, nosso retrato informa: “vivemos como os nossos pais”.

Somos criativos quando descobrimos outra maneira de interpretar e lidar com as possibilidades. Ou seja: a criatividade pressupõe o rompimento de algum paradigma, um modelo a partir do qual construímos nossa realidade. Não é fácil. O apego ao conhecido é o principal entrave a que enxerguemos de outra perspectiva, lançando outro olhar sobre o universo e seus fenômenos.

Na rotina de nossas elaborações, comportamo-nos como animais de carga aos quais se aplicam viseiras para impedir que vejam ao redor. As possibilidades existem, estão no inconsciente coletivo como realidade não-local a permear todo o cosmo, mas as viseiras dos padrões aprendidos nos aprisionam a um contexto, não permitindo a visualização de alternativas. Como romper essa limitação e saltar para fora do sistema? Esforço e relaxamento contribuem para isso.

Podemos minimizar o condicionamento da mente assumindo uma postura consciente de abertura. Entrar em contato com algo a que não fomos submetidos antes, como, por exemplo, ler sobre uma nova ideia, pode provocar uma mudança de contextos em nosso pensamento acerca de um assunto não relacionado. É a ação de um estímulo não aprendido gerando novos entrelaçamentos de ideias. O mesmo pode acontecer quando conversamos e trabalhamos com outras pessoas.

A experiência de Newton, porém, realça a importância de uma mente desplugada da rotina dos pensamentos, conceitos e hábitos, como acontece no relaxamento, porta de acesso à observação plena. No espaço ampliado entre um pensamento e outro, crescem as chances do *insight*, da percepção do novo. Finalmente podemos distinguir o que permanecia encoberto pela viseira dos padrões ou pela ansiedade da busca. A-ha! Eureka! Parar, relaxar, meditar ou mesmo dormir pode fazer a diferença.

# Desilusão

## Perda e ganho

*Oh suprema ilusão! Oh suprema ilusão! Tudo é ilusão.*

Eclesiastes, 1:2

Nesta vida não temos nada a perder, senão a ilusão. O juízo não é meu, é pérola da reflexão de diferentes pensadores ante as dores e lamentos que marcam a trajetória humana. Penso que eu teria me poupado a muitos sofrimentos, se soubesse disso em minha juventude. E imagino como estariam abalados os caixas dos terapeutas e os das igrejas utilitaristas, se as multidões ávidas por ganhos e angustiadas pela frustração percebessem essa verdade simples confirmada pela experiência. O bom senso, porém, adverte-me: outra vez me enredo em devaneios.

A ilusão é a essência mesmo do universo na eterna sucessão das formas que se agregam e se desintegram, sob a lei inflexível da impermanência. Precisamos dela para seguir no propósito que chamamos vida, cumprindo nossos ciclos até o momento em que, provocada nesse jogo cósmico, a consciência habilita-se a ver além do véu. É quando cai a ficha e vislumbramos a face nua do real, o ser em sua mais profunda solidão. É devastador, mas necessário. Sob seu impacto, caem antigas estruturas psíquicas para que outras se levantem (inclusive ilusões), possibilitando-nos novas experiências.

Quem já viveu além dos 30 anos, certamente tem o seu próprio relato desse tsunami que pode chegar com um drama familiar, uma

carreira interrompida, o abandono dos amigos, o desmoronamento dos valores e mesmo da fé... Santos e sábios viveram intensamente esse momento no qual tudo se reduz a cinzas, rotulado por São João da Cruz de “a noite escura da alma”. Mas isso pode ser também arrebatador em pessoas de perfil pragmático, como é o caso do apresentador Cid Moreira, um ícone de homem realizado. No livro “Boa Noite”, ele confessa:

“Sou uma pessoa que teve grande credibilidade em meu trabalho e muitas coisas que muitos poderiam chamar de sucesso. Era reconhecido por um país inteiro, (...) tive relacionamentos amorosos com mulheres bonitas e inteligentes, tive dinheiro, prestígio e cultura. Usufruí de conforto e pratiquei esportes. (...) Visitei várias partes do planeta. Então, muitos vão insistir que isso é sucesso e tudo o que o homem precisa nessa vida. Eu vou dizer do fundo do meu coração: é tudo ilusão, como refletiu o sábio rei Salomão. (...) Não que eu não seja agradecido por ter vivido as minhas experiências (...) Estou dizendo que, em algum momento, a gente para para pensar e se dá conta de que se sente imensamente sozinho.”

Sob esse choque de realidade, Cid caiu em pranto, “chorou de soluçar” e ali se manteve até que uma luz no fundo do abismo lhe apontasse a saída de sempre. Era preciso atribuir um novo significado à caminhada, encontrar um sentido maior para vida. No seu caso, isso se deu com a decisão singela de utilizar seu vozeirão para gravar um CD da Bíblia. Mas as possibilidades são infinitas quando, enfim, aprendemos a lição. Todas as perdas se resumem em uma só, mas perder a ilusão não é prejuízo, é ganho - o único real e duradouro.

# Dinheiro

## Quem precisa de grana?

*O dinheiro que temos é o instrumento da liberdade;  
aquele de que corremos atrás é o da servidão.*

Jean-Jacques Rousseau

Dizem que um bom teste para avaliar-se a sanidade mental de uma pessoa é oferecer-lhe uma nota de 100 reais. Se ela rasgar a cédula, é louca. Nunca rasguei dinheiro, mas confesso: jamais corri atrás de grana, mesmo depois de aposentado (pelo INSS!). Ainda assim, costumo fazer uma fezinha quando, forçado à espera em algum aeroporto ou rodoviária, deparo com um guichê de lotérica. Nessas ocasiões, aplico 1 ou 2 reais na sorte – não mais que isso – pensando mais em ajudar os programas sociais bancados pela jogatina oficial que na possibilidade de levar a bolada. Talvez eu seja só meio louco.

Em 31 de dezembro, encontrava-me em Porto Alegre, preparando-me para voltar a Natal, e, portanto, poderia ter arriscado na mega sena da virada, aquela do maior prêmio de loteria já pago no Brasil: quase 145 milhões de reais. Desisti por causa das filas e, sobretudo, ao ler uma crônica do jornalista Paulo Santana, no jornal *Zero Hora*, que ecoava para milhares de leitores aquilo que confabulo com os meus botões.

Quem ganha tantos milhões, dizia o cronista, perde sua identidade, vira outra pessoa. Primeiro tem de mudar de casa, de cidade ou até de país para escapar dos interesseiros. Precisa

contratar 20 seguranças, e aí passa a não dormir com medo dos guarda-costas. Enfim, perde o encanto de fazer amigos, uma das melhores coisas da vida. Sua rotina vira uma encrenca e quem dele se aproxime sempre parecerá alguém de olho na fortuna repentina. Definitivamente, não é o que desejo para mim.

Pode parecer bobagem, mas isso é o óbvio ululante na história universal e na saga dos ganhadores da loteria, inclusive os dois sortudos que racharam a mega sena da virada. Soube que, mal colocaram a mão na grana, os dois homens de origem humilde sumiram e agora dependem de proteção armada para se locomover. Suas vidas mansas viraram, sim, uma complicação. Um deles, Adolfo, 78 anos, o jardineiro de Santa Rita do Passa Quatro (SP) que dormia tranquilo com uma pensão de 1 salário mínimo, já não prega o olho; ocupa-se em acalmar os 12 filhos, engalfinhados pela grana que não lhes pertence. Até os antigos vizinhos estão sobressaltados. Temem o cerco de estranhos à casa do velho, motivo de reforço policial na cidadezinha. É... ganhar na loteria pode tornar-se um inferno.

Claro que o dinheiro, por si, nada tem a ver com isso. Dinheiro é papel pintado ao qual atribuímos um valor. A questão é como lidamos com essa representação e o que fazemos dela no nível prático da vida. Uma mesma cédula pode financiar o crime, sustentar a prostituição, gerar emprego ou saciar um faminto. É a mente e o coração que lhe dão serventia. Mas uma cédula é uma cédula e assim precisa ser vista se quisermos manter nossa sanidade. Identificarmo-nos com ela é mergulhar na loucura dos que, adorando ao dinheiro, deixaram de viver.

# Doença

## Ela não é nossa inimiga

*Olhando-me por dentro, estarei sempre criando.*

Bhagavad Gita

O inglês Stephen Hawking, um dos físicos mais brilhantes da atualidade, é também protagonista de uma bela história de superação. Preso a uma cadeira de rodas desde os 21 anos, devido à doença degenerativa que lhe tirou os movimentos e a fala, foi salvo das trevas por dois sonhos que o levaram a encarar sua dor de uma nova perspectiva. “Sonhei que eu ia ser executado e, subitamente, me dei conta do que podia realizar se me fosse dado mais um tempo”, diz Stephen em seu site [hawking.org.uk](http://hawking.org.uk). Depois, viu-se conjecturando que, se a morte era iminente, o melhor seria usar o resto de vida para fazer o bem e sacrificar-se pelo próximo. Na época, os médicos lhe acenaram com uma sobrevida de poucos meses. Desde então, passaram-se 47 anos nos quais, além de teorias revolucionárias sobre o universo, ele tem nos brindado com a excelência na arte de viver: casou-se duas vezes, é pai, escritor, gravou sua voz sintetizada em um CD do Pink Floyd, participou de filme e até se submeteu à gravidade zero em um simulador para astronautas.

O caso Hawking é um exemplo – extremo, sim – de que podemos reavaliar nossa relação com a doença, tornando-a uma aliada em nosso propósito de crescimento. Não é fácil. Isso fere o senso comum, que vê na enfermidade apenas o seu lado doloroso, não raro identificado com azar ou punição. Mas, sem que viremos masoquistas, é possível observá-la com

um olhar equânime e aproveitar seus benefícios ocultos.

Uma doença é uma sinalização do corpo a nos pedir atenção e ajuste: em algum momento, ultrapassamos o sinal vermelho dos limites físicos ou psicológicos e o organismo reage, acionando o alarme. A doença é parte mesmo do processo de cura, impondo-se como último recurso da natureza para livrar-nos de um estilo de vida nocivo, apoiado por hábitos relacionados ao egoísmo e a emoções negativas.

O procedimento natural libera a mente de fixações que a fazem operar como um CD emperrado na trilha dos impulsos e abre novas possibilidades a partir do reconhecimento do valor intrínseco da vida. Desbloqueados os canais internos, geralmente a criatividade flui e a mudança se instala sobre uma base de sentimentos nobres e inclusivos.

Tenho amigos de perfil complicado que mudaram da água para o vinho depois de serem postos na geladeira por um mal grave e súbito. Tornaram-se serenos e solidários, justos e compassivos, menos dogmáticos, mais humildes... O “exílio” na cama fez cair a ficha e alguns até redefiniram radicalmente suas crenças e objetivos, dando início a uma nova jornada.

É claro que, para firmar-se, toda mudança exige motivação e persistência. Não é fácil construir hábitos e mais difícil ainda desconstruí-los. A mente sempre procura sua zona de conforto, onde pode flutuar no movimento das pulsões, e aí a autossabotagem emerge quase como uma fatalidade. Só a plena atenção e o uso da vontade nos levam a transpor esse obstáculo.

Dor

## Uma estranha aliada

*Aceitar o desafio do sofrimento  
é sinal de maturidade humana.*

Jacques Maritain

A tragédia do terremoto no Haiti chocou o mundo e deu margem a todo tipo de reação. Li coisas horríveis enquanto Porto Príncipe enterrava seus mortos e aqui chorávamos a partida de Zilda Arns e outros 21 brasileiros. Um pastor americano atribuiu a hecatombe a um suposto pacto com o diabo feito pelos pais da pátria haitiana – escravos que, em 1804, libertaram o Haiti do domínio francês. O próprio cônsul do Haiti em São Paulo, um branco, escorregou no preconceito racista e religioso, insinuando que o país sofrera a fúria da natureza porque seu povo tem sangue africano e pratica macumba. Felizmente, li também coisas maravilhosas que reforçam minha aposta na vida e no homem. Nunca se viu antes uma mobilização internacional tão rápida diante de um desastre natural. O esforço para ajudar as vítimas e reerguer Porto Príncipe excedeu rapidamente à capacidade de coordenação da ajuda e a logística local. Parece que o mundo inteiro foi tocado pela compaixão. E isso me fez pensar sobre a utilidade da dor.

Não há nada mais universal que a dor. Todos os seres sencientes a conhecem, o que significa dizer que do ínfimo dos vegetais ao homem mais poderoso todos convivemos com essa parceira inseparável do ato de existir. O filósofo Descartes bem poderia ter afirmado “sinto dor, logo

existo”, em vez de sua famosa e questionável frase “penso, logo existo”. Uma berinjela não pensa, mas existe. E um pé de berinjela, como todo ser vivo, sente um golpe físico, embora de um modo rudimentar. No homem, a dor ganha requintes e ocupa, talvez, a posição mais relevante na trajetória de ascensão e declínio do indivíduo. Ela pode doer no corpo ou na alma, pode exhibir-se ou ocultar-se, sem nunca perder a identidade: é sempre dor, fonte de desconforto, aflição ou angústia. Poucos se resignam diante dela. O mais comum é que, em vão, tentemos esgrimí-la ou dela fugir em desespero. Apesar disso, nenhuma conquista ou gesto nobre, individual ou coletivo, estabeleceu-se na Terra sem ter a dor como pano de fundo.

A dor é um desafiante que nos provoca constantemente e, de um jeito ou de outro, acaba nos tirando do sono patológico da acomodação e dos apegos. Forjamos a civilização para eliminá-la, contê-la ou minimizá-la e quando, por fim, a olhamos de um patamar mais alto já não sabemos se é mais adequado chamá-la de maldita ou bendita dor. A dor que nos poda e maltrata é a mesma que nos faz crescer, a que nos isola, a mesma que nos une.

Se a experiência dolorosa é inerente à existência, então a pergunta-chave é: o que fazer com a minha dor? São muitas as possibilidades, como provam as marcas deixadas por santos, sábios, artistas, cientistas, desbravadores, déspotas, assassinos, missionários... Como eu e você, todos eles tinham uma dor visível ou oculta com a qual subiram ao céu ou rolaram no abismo.

## Ação e reação

*O sofrimento é o melhor remédio para acordar o espírito.*

Émile Zola

Pelo menos 30 mil pessoas devem ter perecido no terremoto e no tsunami que devastaram este mês uma parte do Japão e, ao danificar a usina de Fukushima, ameaçaram o mundo com uma nova catástrofe nuclear. É o dobro do número de mortos do grande sismo, também seguido de maremoto, que em 1º de novembro de 1755 destruiu Lisboa, então a quarta maior cidade da Europa. O tremor no Japão alcançou 8,9 pontos na escala Richter, por coincidência uma magnitude semelhante a que é estimada para o abalo na capital portuguesa.

No século 18 não havia TV nem internet para impactar o mundo com imagens apocalípticas, como as que vimos no caso japonês e no terremoto do Haiti, no ano passado. A notícia da calamidade lisboeta só chegou a Londres três meses depois. Ainda hoje, porém, as narrativas dramáticas do pavor de sobreviventes ensanguentados, arrastando membros expostos entre metralhas, e do fogo que durante cinco dias transformou em cinzas o que restara de pé na cidade justificam a excitação do imaginário popular e o das elites da época. O que explicaria o fato de Lisboa, uma cidade tão beata, ter sido alvo da fúria da natureza precisamente na data consagrada a todos os santos no calendário católico? Por que seu povo fervoroso e contribuinte fiel da arca da Igreja sofreria um flagelo à altura de Sodoma e Gomorra?

Os tempos são outros, o ocidente tornou-se laico, mas a cada tragédia natural repetimos as mesmas perguntas atônitas, agora disfarçadas pelo verniz intelectual que dá ares de formulação científica à nossa dificuldade de lidar com os incontroláveis movimentos da vida. Por que o Japão, tão

preparado, organizado e disciplinado, capaz de comover o mundo com a postura serena e ética de sua gente mesmo em situação tão extrema? Por que o Haiti tão pobre e sofrido, há séculos abandonado à própria sorte?

Não é simples estabelecer uma relação de causa e efeito entre desastres naturais e a história de um povo. Sempre corremos o risco de cair na resposta simplória da “ira de Deus”, reforçando preconceitos. Mas se é verdade que uma borboleta batendo asas na Ásia tem a ver com o clima aqui, como hoje é aceitável diante de novas teorias científicas, é razoável admitir que pensamentos e atitudes também tomem parte nessa intrincada cadeia reativa.

As ilações são mais fáceis quando, em vez do antes, focamos o depois desses eventos inusitados. Catástrofes costumam ser sucedidas por ondas de progresso social, deixando para trás muitas imperfeições e mazelas. A de Lisboa, que levaria à construção dos primeiros prédios resistentes a terremotos e ao surgimento da ciência da sismologia, acabou influenciando até a Inconfidência Mineira e, mais tarde, a independência do Brasil em razão do aumento de impostos para cobrir as despesas com a reconstrução da cidade. A do Japão atual talvez nos leve a repensar o uso da energia nuclear e o nosso próprio modelo econômico.

Há causa e efeito, sim, mas, quando a dor se manifesta, não significa necessariamente que a natureza está aplicando uma punição ao homem. Embora isso não nos agrade, a dor é indispensável ao processo evolutivo. É ela que desafia a inteligência e o coração e faz crescer indivíduos e a humanidade.

# Educação

## Ensina-me a amar

*Muita gente acha que o coração é piegas e sentimental.  
Não é. O coração é intuitivo.*

Deepak Chopra

Os jornais noticiaram que, em apenas três anos, triplicou o número de crimes cometidos por adolescentes em Natal. No período, houve também uma mudança significativa na tipificação dos delitos nessa faixa etária. Antes, garotos de 16 e 17 anos se envolviam basicamente com pequenos furtos. Agora aparecem como autores de assaltos e homicídios. Não temos ainda o exército de adolescentes, entre 14 e 17 anos, que de arma em punho serve a narcotraficantes nas favelas do Rio de Janeiro, e, por enquanto, não registramos a participação de menores de 11 anos em crimes contra a vida, como já acontece em São Paulo. Mas aqui, como nas metrópoles inseguras, estamos diante de um problema comum que desafia a nossa capacidade de autocrítica e ação.

O diagnóstico das ciências sociais para essa situação é conhecido: ela decorre da exclusão social que sufoca anseios de qualidade de vida e participação de milhões de adolescentes confinados à vida dura de famílias desestruturadas onde, não raro, falta o que comer. As estatísticas não contemplam a violência de adolescentes ricos ou da classe média, que dificilmente são alcançados pela Justiça. Tempere-se essa constatação com uma breve referência à crise de valores e, pronto, a sociedade já pode dividir-se quanto à solução para o drama. Há quem clame por

mais presença do estado nas áreas de risco, com investimentos maciços em educação, segurança comunitária e geração de empregos. Há quem exija maior punição aos delitos praticados por menores, incluindo-se aí a redução da maioria penal. São posturas que, vistas sem a exaltação dos ânimos, até podem ser conciliadas em um grande esforço sócio-político-jurídico para enfrentar o problema. Ainda assim, estaríamos limitados à superfície da questão, deixando intocadas suas causas mais profundas.

Uma delas diz respeito à maneira como lidamos com emoções e sentimentos e como passamos isso às novas gerações. Numa sociedade racional e materialista, que elegeu a competição como norma e a vitória sobre o oponente como ideal de realização, tornou-se constrangedor falar em amor, compaixão, cooperação, perdão e todo o elenco de sentimentos nobres que, dentro de nós, polarizam com as pulsões de luta ou fuga, necessárias ao nosso estágio ancestral nas savanas. Pais, instrutores e mesmo a mídia sentem-se à vontade para ensinar esperteza, dissimulação, domínio com ou sem o uso da força, vingança... mas se sentem inibidos, sem jeito, se convidados a falar de nossa melhor parte, aquela que às vezes enxergamos como mera pieguice.

Segundo antiga lenda, nosso conflito sentimental é uma luta de dois lobos na arena do coração. E quem vencerá a contenda? Aquele a quem dermos alimento. Se observarmos anseios e ações de nossas crianças e jovens, com certeza, saberemos qual lobo temos alimentado.

# Envelhecer

## A melhor idade

*Agora que a maré da juventude baixou e permaneci na praia,  
posso ouvir a profunda música de todas as coisas.*

Rabindranath Tagore

Meses atrás deparei, num banheiro do aeroporto de Guarulhos, em São Paulo, com uma cena inusitada. Diante do espelho, um homem forte, e aparentemente saudável, lamentava-se de seus 60 anos ironizando a expressão “politicamente correta” que hoje nomeia o que antes conhecíamos tão somente como velhice. “Melhor idade... que melhor idade?”, dizia, conferindo no próprio corpo as marcas deixadas pelo tempo. “Agora tenho rugas no rosto, músculos flácidos... Melhor idade era quando eu tinha 20 anos!” Desapontado, ainda tentei consolá-lo, lembrando que há vantagens e desvantagens em cada fase da vida, mas seu pronto olhar de censura fez-me recuar. Contagioso como todo pessimista, o de Guarulhos quase conseguiu estragar meu dia de cinquentão. Fui salvo pela lembrança de meu pai, lépido e festeiro aos 85 anos, ensaiando passos de samba, mesmo sem as pernas ágeis do atleta que foi no passado, e comentando a política brasileira, apesar da memória embaralhada pelos anos.

Sim, há bons motivos para admitirmos que envelhecer não é tão amargo quanto parece aos olhos de quem aposentou a vontade de viver ou se deixou abater pelo preconceito de uma sociedade que idolatra a juventude e a beleza física. Não bastasse a disposição de nossos idosos

anônimos, a história nos presenteia com uma enorme galeria de homens e mulheres que, em idade avançada, souberam se reinventar, legando-nos exemplos de criatividade, garra e sabedoria. Mais: em que pese a redução da vitalidade e das habilidades corporais, a velhice pode ser, sim, a fase mais feliz da vida, conforme sugerem estudos recentes.

É o caso de uma pesquisa realizada pelo Instituto Gallup com 340 mil americanos, divulgada agora pela Academia Nacional de Ciências dos Estados Unidos. Para surpresa geral, o estudo constatou que, sob quase todos os indicadores utilizados – o que inclui saúde, sexo, finanças pessoais, estresse e emoções de raiva, tristeza e alegria –, o nível de felicidade das pessoas aumenta com a idade, obtendo índices bastante elevados entre 50 anos e 85 anos. Comprovou-se ainda que a autoaceitação, atitude fundamental para a felicidade, sofre declínio a partir dos 18 anos, mas volta a subir aceleradamente aos 50, atingindo o ápice aos 85 anos.

A pesquisa é auspiciosa e, penso, confirma o papel insubstituível da experiência para o nosso amadurecimento psicológico e espiritual. Com ou sem filosofia, a vida tende a desbastar nossas ilusões, liberando-nos das algemas de padrões inflexíveis e acordando-nos para a arte de viver simplesmente apoiado na própria consciência. Exceções à parte, os anos nos ajudam a enxergar-nos no espelho do próximo, desenvolvendo autocrítica e compaixão. E, ao reduzirem ou acalmarem nossos desejos, nos fazem descobrir a abundância de dádivas e a alegria da gratidão. Envelhecer com dignidade é alcançar um estágio de liberdade que só a autoaceitação e a sensação de dever cumprido nos podem conceder: a capacidade de nos sentirmos plenos, acima de impulsos e distrações.

# Exclusão

## Viva a geléia geral

*Não há ordem sem justiça.*

Albert Camus

No início dos anos 80, o Brasil ainda vivia sob uma ditadura militar, mas para a maioria dos sul-africanos era o país dos sonhos – um modelo de democracia racial a inspirar milhões de negros oprimidos pelo regime de segregação que, durante 42 anos, deu base legal às seculares práticas racistas da minoria branca. Para quem sentia na pele e na alma o confinamento em guetos miseráveis, privado dos mínimos direitos humanos, um lugar onde negros pudessem circular livremente e compartilhar com brancos o uso de serviços públicos, as alegrias de um jogo de futebol ou até histórias de amor em casamentos interracialis só podia ser mesmo um paraíso. E o Brasil esbanjava para o mundo essa virtude de suas raízes miscigenadas.

Duas décadas depois da derrocada do *apartheid*, temos razões para nos emocionarmos mais que o resto do mundo ao vermos, nas imagens da Copa, uma África do Sul festeira, consolidando sua unidade na aquarela étnica das ruas e dos estádios. A revolução sul-africana, liderada a partir dos anos 60 por Nelson Mandela, começou inspirada na jornada luminosa de Ghandi – cujo despertar para a resistência pacífica que levou à libertação da Índia aconteceu justamente na África do Sul, ao sofrer humilhações racistas –, desviou-se depois para a reação violenta ante as atrocidades cometidas pelo

governo branco durante protestos da maioria negra e reencontrou sua via conciliatória e unificadora, entre outros motivos, devido à competência articuladora de seu líder na prisão e ao olhar lançado sobre o Atlântico em direção ao nosso país.

Há um toque de Brasil na construção do novo paradigma sul-africano, mas a saga dolorosa de nossos admiradores também nos ensina e adverte. Livres da discriminação oficial em nossa sociedade democrática e pluralista, convivemos ainda com *apartheids* consentidos, apoiados menos em critérios étnicos que econômicos, cuja existência sabota nossas aspirações de equidade e põe em risco a harmonia social. Apesar do célere crescimento econômico e da grande mobilidade social das últimas décadas, conta-se em milhões nossos segregados em guetos de pobreza e ausência do estado, uma situação que exige ação conjunta e urgente do governo e da sociedade.

A exclusão social fomenta o ódio de classe e a criminalidade, e contra isso, como prova a história, não tem efeito duradouro a mão pesada da repressão. Cedo ou tarde, os frutos amargos da segregação se multiplicam e transformam os redutos do privilégio e da indiferença em bolsões de pânico e asfixia. Em vez de muralhas, a solução efetiva exige a derrubada dos muros de preconceitos e a construção de pontes de convivência e diálogo, com base na consciência de direitos e no espírito de justiça.

O governo terá de cumprir a sua parte, mas os ricos e a classe média certamente não terão tranquilidade enquanto não subirem aos morros ou descerem às valas para o exercício do conhecimento recíproco e da interação de valores e recursos. A paz social se faz com integração e solidariedade.

Falar

## Palavras, palavras...

*A boca fala aquilo de que o coração está cheio.*

Jesus

Um ano de eleições é um oceano de palavras. A propaganda eleitoral, o comício, o noticiário esquentado por intrigas e “balões de ensaio”, o corpo a corpo dos militantes... Palavras, palavras e, muitas vezes, palavras ao vento, como sempre prova o pós-eleição de posturas heróicas recolhidas e promessas engavetadas. Para muita gente, toda essa loquacidade faz de um ano eleitoral um período pra lá de tedioso. Para outros, a simples tagarelice do dia a dia, aquela que emerge de nossas conversas repetitivas e do barulho da mídia, já é maçante o suficiente para levar à busca de refúgios criativos. Com ou sem tédio, no entanto, a palavra está na base de nossas relações e é com o seu uso cotidiano, no recurso da linguagem, que damos forma ao imponderável das ideias, tecendo a realidade aparente de nossos incontáveis mundos.

Palavras são poderosas. Podem construir, destruir e reconstruir. Podem acariciar e ferir, sustentar e sufocar, adoecer e curar. Palavras transformam, na mágica poética de realçar a luz ou a sombra, a beleza ou a feiúra, o êxtase ou a dor. Palavras encaram o mistério e dão sentido ao caos. Ainda que imperfeitas – nenhuma palavra ou discurso consegue apreender a natureza e o sentido últimos da vida e do universo –, elas são o cimento da civilização e o sustentáculo das sociedades.

Conversas, mesmo recorrentes e enfadonhas como a dos políticos,

são fundamentais para que conheçamos e respeitemos nossas diferenças, conciliando interesses díspares que, sem o auxílio do diálogo, fatalmente nos levariam de volta à brutalidade. A questão é que, egoístas, costumamos desprezar as melhores possibilidades construtivas do verbo e, não raro, o colocamos a serviço de pretensões inconfessáveis compondo falas para ocultar intenções, em vez de expô-las.

Lamentável. No jogo político ou na vida pessoal entabulamos conversas subjugados pelo medo de ser transparente e nos ferir e, assim, sentamos armados de astúcias para despistar e iludir o interlocutor, a fim de capturá-lo e usá-lo ao sabor de nossos caprichos. O diálogo que, sob uma inspiração ética, seria uma enriquecedora troca de intenções e fonte de crescimento mútuo, vira uma competição rasteira para dobrar o “oponente” na qual o receio de ser livre conduz a velhas perguntas padronizadas que, por sua vez, geram respostas estereotipadas – aquelas que, por temor do novo, queremos ouvir.

A experiência nos diz que ainda não lidamos corretamente com o poder das palavras, inclusive aquelas pronunciadas no silêncio de um olhar ou de um gesto. Se fôssemos capazes disso, certamente seríamos mais felizes e criativos. O diálogo verdadeiro destrava a mente, libera o espírito e ajusta a emoção. Mas, para isso, é preciso que aprendamos antes a ver e a escutar.

# Família

## Tempos modernos em casa

*Não há menos tormento no governo de uma família do que no de um Estado inteiro.*

Michel de Montaigne

Minha neta deu a notícia com o espanto natural de quem descobre algo incomum, mas sem qualquer sinal de censura: “Vovô, João Ricardo tem duas mães!” Os adultos na sala se entreolharam e trocaram risos de refinada reprovação... O pai de João, separado, acaba de iniciar um novo relacionamento e o menino parece à vontade com a nova figura feminina introduzida à sua vida. Confesso que fiquei surpreso, mas fingi para deixar a netinha longe de meus preconceitos. “Que bom! Esse menino é muito amado”, respondi. A resposta arranjada me faria pensar a sério na questão familiar em nossos dias.

A família desempenha um papel fundamental no processo de civilização e toda intervenção em sua estrutura ou no exercício de suas funções têm efeitos macros na rotina dos indivíduos e no organismo social. Cientistas concordam, por exemplo, que a desorganização da família nuclear no século 20 é um dos fatores que contribuíram para a crise existencial do homem contemporâneo e a intensificação de transtornos sociais, como o da violência urbana. Mas seria ingenuidade imaginar que instituições podem ficar imunes ao movimento universal através do qual a vida se afirma e surpreende.

A família sempre esteve em mutação. A diferença é que, agora,

submetidas ao ritmo frenético de nossa era, tais alterações atropelam expectativas e deixam um saldo de perplexidade. Ainda assim, há motivo para apostarmos na continuidade da instituição familiar e na sua importância como base de apoio ao indivíduo e alicerce da sociedade. A fragilidade do ser humano, ao nascer, e o conforto experimentado no núcleo doméstico são condicionantes naturais que fortalecem a convicção de vida longa para a família, talvez mais saudável e produtiva, se soubermos focar o essencial.

Mudanças no organograma familiar não significam necessariamente corrupção de valores e papéis básicos. Desde os tempos bíblicos, convivemos com combinações que extrapolam as regras civis de associação e os laços consanguíneos, como as figuras dos filhos por adoção, os meio-irmãos gerados pelas uniões sexuais fortuitas dos homens e os agregados de vários matizes, sem que isso tenha ofuscado a função harmonizadora do grupo. A novidade atual é acrescentada pela flexibilização do casamento e da vida sexual, o que certamente tornará ainda mais comum a existência de filhos com pais e mães em dobro tão logo se consolidem os matrimônios homossexuais. Nada disso é incompatível com o afeto verdadeiro, a dedicação recíproca, a proteção à criança e uma vida adulta pautada por valores éticos como honestidade, justiça, generosidade e temperança.

A viabilidade da nova família será confirmada – ou desmentida – por sua capacidade de gerar amor e transmitir valores essenciais às novas gerações mediante a verdade vivida no dia a dia pelos adultos que a compõem. Isto é: do mesmo jeito que, há séculos, as famílias tradicionais confirmam ou negam seus propósitos.

# Adolescência sem fim

*Educa as crianças e não precisará castigar os homens.*

Pitágoras

Dei um tempo ao trabalho e abri o guia de lazer de um jornalão paulistano, em busca de ajuda para ir ao cinema. Em vez da opinião do crítico, o que atraiu minha atenção foi um neologismo usado para rotular alguns filmes. “Indicado para adulecentes”, escreveu o jornalista. Adulecente? Sim. Sempre existe um por perto.

Adulecente é aquele homem ou mulher que, apesar dos anos já vividos, continua a pensar, a sentir e a se comportar como um adolescente. Antes, isso acontecia como exceção à regra da natureza, mas a modernidade parece ter tornado corriqueiro o que era um desvio eventual.

Conheço homens que, aos 40 anos, jamais trabalharam e dependem dos pais ou de alguém a quem se agarram como o náufrago à boia. Não se trata de *play boys* à moda dos anos 50, herdeiros de fortunas que optaram por marcar suas vidas com a futilidade. São filhos da nova classe média, forjada a partir do salto de desenvolvimento dos anos 70. Outros conseguem ser produtivos, mas têm dificuldade para lidar com obrigações e valores e, sobretudo, manter um mínimo de equilíbrio emocional. Um adulecente é caprichoso e inseguro. Não avalia corretamente circunstâncias e limitações, exige demais das pessoas sem oferecer contrapartida e, ao mesmo tempo, depende exageradamente da opinião dos outros por ser incapaz de se autoconhecer e estabelecer o próprio rumo.

Talvez outro neologismo - aborrecente - se aplique com mais precisão a esse tipo de adulto que aos garotos e garotas dos 11 aos 17 anos que,

desafiados pela descoberta do corpo e a explosão dos hormônios, entram em parafuso e enlouquecem a rotina dos pais. Adultercentes costumam perturbar por sua incontida tolerância zero a tudo o que não combina com suas preferências e exigências, o que os torna incapazes de uma vivência afetiva madura e profunda.

Não sei até onde essa situação vai nos levar, mas acho que o aumento do número de adultercentes tem a ver, entre outros fatores, com um erro de visão a que fomos levados ao longo do processo de melhoria da qualidade de vida e da mobilidade social no Brasil nas últimas décadas. Os pais da nova classe média, em geral, cresceram em lares pobres onde a falta até do essencial impedia a superproteção paterna e estimulava os adolescentes a buscar cedo o mercado de trabalho, aprendendo com a vida a noção de direito e dever, trabalho e recompensa. Ao ascenderem na pirâmide social – e sob a influência hedonista do nosso tempo – a maioria desses pais passou a ver as lutas heróicas do passado tão somente como sofrimento e humilhação e, assim, decidiram poupar os filhos da experiência indispensável de caminhar com os próprios pés e a lidar serenamente com o êxito e a frustração.

É obvio que as famílias têm o direito de proporcionar aos filhos conforto compatível com as suas posses. Mas a superproteção que aprisiona o espírito e menospreza valores fundamentais, como o trabalho, sempre resultará em adultos inabilitados para a vida.

# Felicidade

## O PIB não é tudo

*O cofre do banco contém apenas dinheiro. Frustrar-se-á quem pensar que nele encontrará riqueza.*

Carlos Drummond de Andrade

Meu pai é um mossoroense típico. Mudou-se para Natal ainda adolescente, na década de 1940, mas o lugar em que nasceu é, até hoje, o seu grande referencial. Sempre que viajo, ele me aborda, querendo comparação: “Essa cidade aonde você foi é maior ou menor que Mossoró?”. Divirto-me com a pergunta. O sonho de meu pai é ver sua Mossoró repleta de edifícios altos, carrões e milhões de habitantes exibindo nas ruas sinais exteriores de riqueza. E nisso ele é igual à maioria da população urbana, acostumada a avaliar o desenvolvimento apenas com base em números.

Em setembro, fui arrancado temporariamente da aposentadoria a fim de dirigir um projeto editorial da Editora Abril numa famosa capital nordestina. Causou-me espanto a intenção dos gestores locais de suprimir nas fotos imagens praianas tradicionais, como a jangada, e realçar a fileira de edifícios à beira-mar, sob o argumento de que aquelas remetiam ao passado pobre da cidade e os arranha-céus sinalizavam sua abundância e modernidade. Era meu pai expondo seus argumentos através de outras bocas... sustentando a urgência do gigantismo e da demonstração de poder.

Foi sempre assim. Avaliamos o desenvolvimento de uma cidade ou de um país pelo tamanho de sua produção e de seu consumo – os números do PIB – e sonhamos com mais e mais crescimento, na suposição de que isso basta para suprir todas as necessidades humanas. Ilusão. Um PIB gordo não resolve por si mesmo sequer o problema da distribuição da renda e da injustiça: o nosso, por exemplo, está agora entre os oito maiores do mundo, mas o Brasil continua entre os campeões da desigualdade social. Nem mesmo um bom IDH (o novíssimo Índice de Desenvolvimento Humano, que considera na avaliação aspectos como saúde e educação) consegue retratar a real condição de um povo, sua qualidade de vida. Afinal, se o PIB e o IDH são robustos, mas os indivíduos sofrem com a solidão, a dependência a drogas, a violência doméstica ou a violência das ruas é que há algo podre e indesejável sob os tapetes da aparência glamourosa.

É auspicioso que, neste momento, um grupo de pensadores, técnicos e governantes considere esse grito da realidade e se debruce, com o apoio das Nações Unidas, sobre a nova proposta do FIB – Felicidade Interna Bruta –, um índice que leva em conta, no cálculo do desenvolvimento, dimensões como o bem-estar psicológico, o uso equilibrado do tempo pelo cidadão, a vitalidade comunitária, o acesso à cultura e a governança. A experiência pioneira começou no Butão e já sensibilizou setores do Canadá e até o governo da França. Oxalá possa expandir-se. A grandeza de uma nação passa pela capacidade de seus filhos sorrirem, abraçarem-se e serem solidários. Não há desenvolvimento se não há povo feliz.

# Felicidade comprada

*Que é mais meu: minhas posses externas ou meu íntimo ser?*

Lao-Tsé

Está deprimido? Vá ao shopping center.

A ideia de que a felicidade é proporcional à nossa capacidade de comprar e acumular bens e serviços transformou o cartão de crédito numa versão *high-tech* do psicólogo e das pílulas ansiolíticas que, por sua vez, já há algum tempo ocupam o lugar antes reservado ao médico da família, ao sacerdote e ao filósofo. É tudo tão fácil! Um passeio pelas alamedas de lojas, o ritual rápido de adoração às vitrines e, finalmente, a obtenção do milagre da aquisição mediante a confirmação do “mérito” em nosso chip polpudo. Voltamos para casa sorridentes, aparentemente com a autoestima revigorada, até que no dia seguinte... Bem, você sabe, essa ilusão dura pouco. Com a expansão do comércio eletrônico, o cartão ficou ainda mais poderoso, capaz de produzir maravilhas a um simples clique, tornando maior o nosso erro de percepção e nossa dependência à compulsão consumista.

Até a dondoca mais fútil e viciada em shoppings sabe que a felicidade não pode ser comprada. E com um pouco de observação, até ela poderia concluir que uma enorme liberdade surge da constatação de que não precisamos de tantos penduricalhos para o nosso bem-estar. Isso, no entanto, seria uma elaboração intelectual, e não um *insight* (discernimento íntimo da verdade), e certamente não mudaria sua rotina. Um fumante conhece os males do cigarro, o alcoólatra sabe que a bebida destrói sua vida e o viciado em crack tem consciência de seu lento suicídio, mas essa noção não é suficiente para livrá-los da dependência química. Em seu aspecto prático, a ideia enganosa de que

a felicidade está vinculada a posses também gera um vício, a compulsão por compras, que só um gradativo esforço de autoconhecimento ou o salto quântico de um *insight* podem superar.

Não é fácil descartar compulsões, principalmente quando o mal é reforçado pela cultura e por um aparato a serviço da crença de que o dinheiro é 100%. Na jornada em busca da cura, porém, valem os paliativos e um deles acaba de ser revelado em matéria do jornal *The New York Times*. Segundo a reportagem, pesquisas científicas comprovaram que a compra de serviços que nos proporcionam experiências – por exemplo, uma viagem, o acesso a um concerto, um jantar em restaurante – produzem felicidade mais duradoura que a aquisição de objetos, aí incluídos os *gadgets*, as maquietaas mágicas despejadas pelo desenvolvimento tecnológico, hoje símbolos de inserção social.

Experiências criam memórias mais profundas e menos vulneráveis e o segredo disso, atestam os estudos, está no contato e nas trocas afetivas com outras pessoas. É verdade que, na mesma matéria, o jornal, um arauto do capitalismo, conclui que se o dinheiro não nos traz felicidade é por que não estamos sabendo gastá-lo da melhor forma, mas fica aberta a trilha para a descoberta: felicidade é um estado de espírito que se nutre de nossa capacidade de aceitação, convivência e interação.

Fluir

## As três regras

*Primeiro viver, depois filosofar.*

Thomas Hobbes

Para muita gente, autoajuda é um termo que rotula uma sublitteratura, de pretensão filosófica, que dá ares de refinamento intelectual à fatuidade das multidões. Faz sentido. As livrarias estão repletas de obras que revelam “segredos” da mente para dobrar o universo ante os nossos caprichos, passo a passo para a riqueza e o poder, a grande meta de quem corre atrás de receitas prontas. As generalizações, no entanto, sempre carregam um juízo apressado e injusto, e nesse caso não é diferente. Há autoajuda de qualidade, livros que, escritos em linguagem simples e objetiva, traduzem o melhor da filosofia e das tradições sapienciais para a massa, iniciando-a no hábito da reflexão e no nível sutil da investigação da alma.

Na semana passada, entrei em contato com as ideias de Dan Millman, ex-treinador de atletas universitários e *best-seller* da literatura de autoajuda nos Estados Unidos, cuja fama ganhou o mundo depois que o primeiro de seus 13 livros inspirou o roteiro do filme *Peaceful Warrior* (O Guerreiro Pacífico), exibido no Brasil com o estranho título de “Poder Além da Vida”. Gostei. Na verdade, não li Millman e espero que ele não se tenha perdido sob a exigência mercadológica de produzir livros em série depois de um grande sucesso. Assisti ao filme, uma produção americana de 2006 da qual Millman participa como

co-roteirista, misturando ficção a pequenas doses de história real, a sua própria história. O autor consegue ecoar pérolas da filosofia budista em meio a um enredo de superação, o molho comercial para atrair o espectador médio, entorpecido pelo utilitarismo diário.

Ao contrário do que sugere o título brasileiro, o filme não faz apologia da força do pensamento, tão recorrente em peças do gênero. Em vez disso, realça a do não pensamento, com descarte do lixo mental das “pensatas” que nos impedem de vivenciar o real no único lugar e no único tempo em que ele acontece: o aqui e agora. Através de diálogos entre o jovem Dan e o funcionário de um posto de gasolina, a obra nos lembra que não somos o que pensamos, não sabemos o que supomos saber e não temos o controle dos eventos da vida – obviedades que as construções mentais às quais nos apegamos não nos permitem perceber. Não há fórmula para viver a vida senão mergulhar por inteiro em seu oceano de possibilidades. E essa entrega é a expressão do amor – aceitação daquilo que é –, pureza, força e felicidade que se manifestam na dádiva real da jornada e não no imaginário ponto de chegada.

É curioso que um filme que nos convida a esquecer normas externas e a buscar respostas no interior acabe nomeando três regras para o caminhar da vida. Mas, vá lá... não são mandamentos e sim constatações que nos cutucam a atravessar o portal: 1) Paradoxo – a vida é mistério e podemos nos enrolar se tentamos explicá-la. 2) Humor – é saudável rir da vida e, principalmente, de nós próprios, desinflando o ego perdido no mar dos pensamentos. 3) Mudança – nada permanece o mesmo e tudo passa. Ter consciência disso nos ajuda e nos conforta.

# Gratidão

## Sou grato, sou feliz

*O que é que possuis sem que o tenhas recebido?*

Evágrio Pôntico

Na *timeline* do Twitter encontrei esta pérola sobre a dissintonia entre palavra, sentimento e intenção: “Foi mal não é desculpa. Valeu não é obrigado. E eu também não é eu te amo”. A luz amarela logo acendeu. Eu tenho abusado das gírias nascidas da comunicação superficial e ciclótica pela internet, sem notar que, assim, amplio o fosso entre o sentir e o falar, esvaziando ainda mais minha relação com o outro e comigo mesmo.

“Valeu” é a minha preferida. Aparentemente, a palavrinha cunhada pelas galeras soa mais forte que o velho “obrigado”. É um verbo, traduz ação. É um signo carregado de vibração. Seu significado contém uma explosão emocional, algo como um grito na hora do gol. Mas falta-lhe a aceção serena da gratidão infundida no adjetivo tradicional com o qual expressamos agradecimento. Esquecer a gratidão é empobrecer a vida, a nossa vida.

A troca de obrigado por valeu até poderia ser vista como um sinal dos tempos. Em nosso cotidiano de egos inflados, é natural que a euforia pela imposição de vontades e a realização de desejos pessoais sufoque a percepção de que nada e nem ninguém existe por si mesmo. A interdependência abrange todos os seres, todos dependemos de uma cadeia de agentes e processos na eterna teia mutante da vida. Não há vencedores nem

heróis, nem santos nem sábios sozinhos. Não há obra que não seja coletiva. Apesar disso, a ilusão de que existimos à parte do universo, gerada pela mente, leva-nos constantemente a eger autores isolados em um divertido jogo de aparências.

Também essa falha de visão não existe por si. Suas raízes se apóiam na ignorância sobre nossa essência atemporal e ilimitada – a dimensão espiritual, onde há plenitude –, e na carência que permeia a experiência existencial exclusiva na dimensão do ego. A gratidão é um sentimento cuja frequência e intensidade são proporcionais à percepção de nossa plenitude. A ingratidão é associada a um estado de carência sustentado pelo mais puro egoísmo.

O nosso não reconhecimento das dádivas da vida não é de hoje, embora isso se tenha intensificado em nossa cultura individualista e consumista. É exemplar o caso dos dez leprosos que, tendo implorado a Jesus por saúde, receberam dele a orientação para se apresentarem aos sacerdotes. A caminho do templo, todos foram curados, mas apenas um voltou ao mestre para agradecer. A este, Jesus teria dito “a tua fé te salvou”, uma frase emblemática dos benefícios da gratidão.

O místico Meister Eckhart costumava dizer que se a única oração que fizéssemos ao longo da existência se resumisse à palavra “obrigado”, isso já seria suficiente. Ser grato é ser feliz. A gratidão não nos aprisiona, antes liberta-nos da dependência emocional a pessoas e coisas, tornando-nos aptos a enxergar, na perspectiva da unidade, as bênçãos inerentes à interdependência da vida. Ela promove a energia do amor e instala em nós a tão sonhada sensação de suficiência.

Valeu?

Eu prefiro dizer obrigado a todos os que, na infinita cadeia da vida, contribuíram com trabalho e ensinamentos para que este texto chegasse até você.

# Humildade

## E por que não eu?

*A humildade é a única base sólida de todas as virtudes.*

Confúcio

Sempre que assisto a manifestações de perplexidade e revolta diante de infortúnios que alcançam pessoas de bem ou inocentes aparentemente lesados pelo acaso, lembro de uma parábola do judaísmo citada pelo rabino e doutor em literatura hebraica Nilton Bonder em seu instigante livro *O Sagrado*. Um professor querido e admirado em sua comunidade morre ao cair nas águas de um rio congelado. Inconsoláveis, seus amigos buscam o esclarecimento de um rabino e, como acontece nessas ocasiões, bradam a pergunta óbvia: “Como é possível que isso aconteça a um homem tão bom, gentil e afável, que dedicou sua vida a compartilhar ensinamentos com os outros?” O rabino responde: “Eu sei. Mas as águas não sabiam que ele era tão especial e o gelo não reconhecia tantas virtudes...”

É sempre assim. Diante do propósito insondável da vida, evocamos a nossa pretensa condição especial, nossos méritos, para reivindicar o privilégio de sermos poupados do movimento natural do universo e da causalidade transpessoal que ignora nossos desejos. Toda a cultura reforça essa ilusão que tem no materialismo espiritual de nossos dias sua principal base de apoio. Ser especial e ter o poder de dobrar o cosmo aos nossos caprichos é a nossa mais profunda aspiração – e isso explica o sucesso das igrejas que vendem imunidades e dos livros que revelam

“segredos” para impor nossa vontade à incerteza dos eventos.

Lembrei novamente da metáfora judaica na semana passada, ao tomar conhecimento de uma entrevista do jornalista Christopher Hitchens, da revista *Vanity Fair*, dias depois de revelar em sua coluna que tem câncer na garganta, doença que costuma vencer suas vítimas em muito pouco tempo. Em situações como essa, a reação corriqueira, mesmo entre aqueles aparentemente crentes e devotados a algum culto religioso, é a pergunta angustiada e insubmissa: “E por que eu?” Mas Hitchens, um inglês de 61 anos que ganhou fama como polemista e ateu praticante que não perde uma chance de alfinetar as religiões e a ideia de Deus, surpreendeu seus leitores com uma atitude equânime e resignada. “E por que não eu?”, disse ele na entrevista, poucos dias depois de lançar um livro de memórias que está vendendo como água, proporcionando ao autor, além do lucro financeiro, a glória passageira da notoriedade e dos salamaleques.

A atitude de Hitchens pode ser atribuída à altivez de quem se libertou da ilusão de ser especial por reconhecer o caos aparente em que existimos, mas ela é digna do mais ardente místico, alguém que no cultivo profundo de sua espiritualidade se percebe como parte de algo grandioso, inexplicável, além do ego e de sua identificação com as formas transitórias. E por que não eu? pode ser a resposta serena de quem se rende ao mistério da vida e o reverencia, invertendo a lógica do materialismo expresso na prática religiosa convencional e interesseira. O ponto não é submeter o universo aos nossos caprichos, mas alinhar nossos anseios ao movimento do cosmo e à intenção que o permeia e guia acima de nosso senso egóico e de nossos delírios.

# Justiça

## O samurai e o policial

*Um soberano jamais deve colocar em ação  
um exército motivado pela raiva.*

Sun Tzu

Junto ao portão do presídio, converso com o policial da tropa de elite encarregada da segurança no estabelecimento. Bate-papo rápido, de poucos minutos, mas o bastante para o PM sacar um velho chavão: “bandido bom é bandido morto”. Os olhos do homem, musculoso e armado, brilham intensamente. Seus lábios tremem. A emoção domina o agente da lei. Breves segundos que me fazem entender as tantas manchetes sobre chacinas cometidas por policiais, tiroteios em vias públicas, torturas impostas a marginais e inocentes e também os muitos casos nos quais profissionais que deveriam conter o crime acabam enredados em seus tentáculos.

O PM impetuoso não é uma voz isolada. Suas palavras ecoam o imaginário popular e uma filosofia cotidiana reforçada nas esquinas, nos lares e pela mídia sensacionalista.

Apesar dos avanços na compreensão de direitos e deveres, o senso comum ainda identifica justiça com vingança e aposta na força bruta e arbitrária como solução para problemas que pedem, principalmente, ação cirúrgica em suas raízes sociais. Uma postura espalhafatosa, porém inútil. Com ela, realizamos a catarse das pulsões, mas fugimos à responsabilidade de repensar nossos próprios valores e o modo como eles contribuem para moldar a sociedade, com suas virtudes e perversões.

Como provam o clamor da maioria das vítimas e o palavreiro dos que disputam audiência remexendo a dor alheia, nossa resposta à violência é pura explosão emocional e, por isso mesmo, pouco eficaz. E quando esse impulso reativo orienta a ação dos agentes do estado, a atitude deixa de ser só inócua, tornando-se também perigosa e corruptora. Sob o império das emoções, nossa visão se turva, o bom senso desaparece e a noção de dever cede à força instintiva dos desejos. A fronteira entre civilização e barbárie mostra-se tênue e os extremos se tocam.

No Japão feudal, os samurais cultos e espiritualizados costumavam praticar meditação para controlar os impulsos e cumprir sua missão apoiados unicamente na disciplina e na obediência. Conta a tradição que um deles chegou a descumprir a ordem de seu senhor para decapitar um velho pelo simples fato de que, alvejado por insultos do ancião prestes a morrer, sentira ódio no momento de usar a espada. No cumprimento de seu dever, era imprescindível que fosse guiado pelo preceito (a lei) e não pelo instinto.

A sabedoria do *bushido*, o rígido código dos samurais, nos lembra a necessidade de incluir ou aprofundar na formação de nossos policiais o estudo da ética e da psicologia – sobretudo, o capítulo das emoções – e introduzir na rotina dos pelotões, presídios e delegacias práticas que promovem o equilíbrio psíquico, inclusive a meditação, hoje uma técnica de pacificação e controle mental respaldada pela ciência. Sem a estabilidade emocional dos executores da lei, o medo e o ódio continuarão alimentando o circuito da violência, perpetuando a insegurança e a corrupção.

# Liberdade

## A grande prisão

*O perigo do passado era que os homens se tornassem escravos.  
O perigo do futuro é que os homens se tornem autômatos.*

Erich Fromm

O dicionário define liberdade como a faculdade de decidir e agir segundo a própria consciência. Em nossa cultura, a liberdade é, ao mesmo tempo, a conquista básica e o sonho maior de realização pessoal e coletiva, em nome da qual somos capazes de lutar até à morte, desafiando todo tipo de opressão física, legal ou moral. A busca da liberdade produz heróis e enche de glórias biografias e páginas da história, mas desconfio que, apesar dessa epopéia, lá no fundo, bem no fundo de nossa alma, fugimos da liberdade como o diabo da cruz.

Trasladada do conceito para a experiência, a liberdade pesa e assusta. Ela nos remete à solidão do ser e ao fardo de fazer escolhas no mar incerto da vida, aceitando o ônus das consequências. É um baita desafio que pede a coragem da busca e – surpreendente paradoxo - só se resolve com uma grande capacidade de renúncia, privilégio de sábios e santos. Independentemente do sistema econômico e do regime político, a liberdade é uma exceção. A regra é que nos acomodemos à chamada zona de conforto da mente, acolchoada por crenças, hábitos e padrões que nos proporcionam uma fugaz sensação de segurança em meio ao furacão de medo e perplexidade.

Essa zona de conforto é, de fato, uma prisão – a grande prisão mental

onde permanecemos algemados por apegos e aversões, vício natural e consentido em que nos refugiamos da realidade crua e da dura experiência da liberdade. Atracarmo-nos ao que já conhecemos, ou supomos conhecer, gera a ilusão de uma garantia que o eterno movimento da vida jamais nos oferece. E, para nos mantermos nesse devaneio, não hesitamos em erguer paredes de preconceito e discriminação ante as ameaças do novo e do diferente. É cômodo termos alguém ou uma doutrina que nos diga o que fazer, e a quem transferimos a responsabilidade da escolha. Parece seguro pertencermos a um grupo e nos submetermos às suas regras, mesmo que seja uma torcida organizada e seu *non sense* de brutalidade. É prazeroso experimentar, sob o efeito de substâncias ou de rituais, uma leveza supostamente imune à causalidade do universo.

A prisão mental está na base de todas as formas de dependência, do vício químico ao fundamentalismo laico ou religioso, e na corrupção do próprio conceito de liberdade, frequentemente confundida com o império dos impulsos e a tirania dos movimentos reativos. No alicerce dessa clausura encontramos as sensações a que nos escravizamos, mediante atitudes de apego ou aversão que estreitam horizontes, empobrecem a percepção e, pela ação do medo, nos impedem de navegar.

O preço da liberdade é alto e poucos se dispõem a pagá-lo. Na verdade, poucos podemos pagá-lo. Ele se compõe de autoconhecimento, equanimidade e – ironia divina! – total submissão ao mistério da existência e ao propósito insondável do universo. Penso que jamais alcançaremos a liberdade senão na companhia do amor, a aceitação plena que dissolve o medo e nos permite caminhar, braços abertos para a vida.

# Meditação

## Encontro com o silêncio

*Penso noventa e nove vezes e nada descubro; deixo de pensar, mergulho em profundo silêncio – e eis que a verdade se me revela.*

Albert Einstein

No último final de semana fiquei mudo. Não pronunciei palavra e mergulhei em profunda introspecção, atravessando as horas de olhos fechados, centrado em minha respiração, das 4 e meia da madrugada às 9 e meia da noite. Só levantei para o café da manhã e o almoço, sem direito a lanche, jantar ou cafezinho. Desliguei o celular e fiquei longe da internet. Não vi TV nem li ou escrevi. Não estava sozinho, mas só pude desfrutar do olhar e do carinho das 22 pessoas reunidas no 6º Encontro com o Silêncio, promovido pelo Sapiens, na partilha final de experiências, quando, enfim, cada um pôde relatar sua viagem interior.

Para mim, um veterano em eventos do gênero, foi tranquilo, o que não significa que o tempo todo eu tenha navegado em águas plácidas. Silenciar e meditar, ao contrário do que se imagina, não é necessariamente instalar-se na serenidade e flutuar no prazer provocado pelas endorfinas e a serotonina produzidas pelo cérebro nessa ocasião. É também descer aos porões da mente e encarar emoções indesejáveis, submetendo-se ao desconforto psicológico do encontro com aversões não processadas e seu reflexo na moldura do corpo. Esse reverso da prática meditativa pode ser bastante doloroso para quem desbrava pela primeira vez o território da própria alma ou se dispõe a avançar nessa investigação.

Em 2007, no alto da Serra do Mar, no estado do Rio, quase entrei em pânico quando, após alguns anos de meditação regular, mas superficial, vivi 10 dias de silêncio absoluto e exercício intensivo de vipassana, um tipo de meditação que nos faz ir fundo na observação da mente e das sensações que seu estado reativo geram no corpo. Como se fora um iniciante, fui assaltado por dores físicas e por uma onda de temores aparentemente justificados pela minha incomunicabilidade com a família e cheguei a pensar em largar a experiência, numa espécie de fuga desesperada ante o iminente fim do mundo. E como sempre acontece nesses casos, a continuidade e mesmo a intensificação da prática acabaram por dissolver essas colunas de fumaça que me pareciam tão sólidas e revelar-me a fonte de todos os contratempos: minha mente inquieta, seus apegos e aversões. Identificado o factóide mental, ele perde força, liberando-nos do sono hipnótico em que agimos sob o império dos impulsos.

Encontros de silêncio e meditação funcionam como cirurgias nos olhos da alma, incapacitados de ver com clareza – principalmente o nosso interior –, enquanto vendados pela cortina de tagarelice e barulho tecida por nossos mecanismos de fuga. São eventos úteis em nosso tempo de ansiedade e medo, mas é curioso, e quase um absurdo, que precisemos montar estruturas e recorrer a técnicas terapêuticas, e até a tecnologias, para realizarmos algo tão simples e natural: ficar em silêncio. Desconectados de nossa espiritualidade, perdemo-nos nas miragens de nossas mentes, a eterna fonte das complicações.

# É simples, mas...

*A meditação reduz nossa probabilidade, de quase 100%, de uma resposta fixa a um estímulo condicionado.*

Amit Goswami

Os amigos da *Palumbo* pediram-me um texto sobre meditação. Que dizer? Muito se escreveu sobre essa antiga prática espiritual a partir da década de 1960, quando cientistas constataram seus benefícios psicológicos e físicos e os Beatles, no auge da fama, encantaram-se com o guru Maharishi, na Índia, popularizando assim, no ocidente, o que até então era um privilégio de místicos e sábios. Nos últimos anos, jorraram livros sobre o tema, produzidos por pesquisadores e curiosos. Eu mesmo escrevi um (*Meditação*), publicado pela Editora Abril.

A divulgação massiva serviu para dissolver preconceitos e trazer à ordem do dia um item fundamental ao debate sobre qualidade de vida e saúde integral, mas... Não se surpreenda com o que vou dizer: ler ou escrever sobre meditação tem pouca relevância na consolidação do hábito de meditar e suas consequências para o indivíduo e a sociedade. Meditação é experiência. É a prática, e não a teoria, que faz o meditador. E a experiência meditativa é, sobretudo, desconstrução, um esforço de não-fazer num mundo de pessoas hiperativas, enterradas em ocupações. Meditar é resgatar a naturalidade e a espontaneidade que conhecemos antes que nos aplicassem um nome, um papel social, uma referência egóica que traça a fronteira aparente entre o “eu” e o universo. Quem tentou, sabe. Isso faz uma baita diferença.

Então, eis o convite. Vamos começar?

Sente-se numa cadeira de espaldar a 90 graus, relaxe o corpo, mantenha a coluna ereta e respire. Respire conscientemente, observando

cada movimento de inspiração e expiração. Só isso. Nada mais que isso. Interrompa a leitura deste texto e mantenha-se assim durante 5 minutos.

E aí? Conseguiu? De uma coisa eu tenho certeza: agora você já sabe que meditar é simples, mas não é fácil (pelo menos para um iniciante). Tudo o que a meditação nos pede é sentar, respirar e observar. Ou seja, a postura trivial de um bebê admirado com a descoberta do mundo. Mas o que foi feito de nossa capacidade natural de atenção ao que se passa no momento? Perdemos-nos na torrente dos pensamentos que continuamente nos deslocam para o passado e para o futuro, tempos imaginários onde as memórias produzem angústia e, as projeções, ansiedade.

Meditar é estar presente no presente, o único tempo da realidade. É centrar a atenção e, com isso, ganhar clareza de visão, a capacidade de ver aquilo que é diretamente e não através dos filtros das construções mentais, das memórias e condicionamentos e seus rótulos separatistas. É abrir uma vereda interna para alcançar a essência informe e serena (e, portanto, feliz), escondida sob a ilusão das formas aprisionadas em apegos e aversões. Praticar a atenção é dar uma chance à criatividade interna, ao *insight* renovador que emerge nos espaços alargados entre os pensamentos.

Apesar dos benefícios físicos obtidos quando a mente acalma seu vulcão de pensamentos e emoções – o fortalecimento do sistema imunológico, a produção de hormônios e neurotransmissores que estabilizam o humor e ampliam o prazer, o equilíbrio dos sistemas circulatório e digestivo etc –, ninguém deve meditar apoiado numa expectativa de ganhos. Isso seria alojar-se no futuro, a casa da ansiedade, estragando a oportunidade.

A sabedoria da meditação está no aqui e agora, local e tempo da entrega à vida e da reconciliação com o universo. Os rastros de técnicas e dicas deixados pelos pioneiros e pesquisadores podem ajudar, mas é bom não esquecer: este é um caminho único cujo percurso se faz sentando e respirando, sentando e respirando, sentando e respirando. É simples, é difícil, mas... vale a pena tentar.

# Medo

## Círculo da violência

*Se uma causa exterior te perturba, a tua aflição não vem  
dessa causa, mas do teu juízo a respeito dela.*

Marco Aurélio

Minha rua está cada vez mais parecida com um campo de concentração. Minha rua, não. Todas as ruas de meu bairro. Para ser preciso, todas as ruas de todos os bairros onde vivem a classe média e os mais abonados da cidade há alguns anos vêm passando por essa triste metamorfose. Primeiro reduziram, ou eliminaram, os jardins que davam boas-vindas aos visitantes, a fim de ampliar as garagens e, assim, acolher mais carros sob o mesmo teto. Depois, as muretas cederam lugar a paredões inexpugnáveis, deixando as casas – e muitos condomínios – com a aparência sombria de contêineres de pedra. Desde então, a situação só piorou. As muralhas ganharam portões blindados de controle remoto, câmeras de vigilância e, por último, a perigosa cerca elétrica, acessório que faltava para compor o visual de campo de confinamento. Um horror.

Pergunte-se a quem investiu milhares de reais nessas “melhorias” o que motivou tamanho exagero e a resposta surgirá na ponta da língua: a violência que está aí. Isto é, a multiplicação dos furtos, assaltos, sequestros, estupro, homicídios e todo tipo de agressão e perversidade, praticada por marginais ou gente turbinada pelas drogas, que a TV nos serve como sobremesa na hora do almoço e do jantar e os jornais

requeentam e analisam para complementar nosso café da manhã. As notícias indicam que a roda da criminalidade está mais e mais acelerada e não há como negar que isso é fato se os números são crescentes e se pertinho de nós – ou mesmo em nossa vida – a violência mostrou a sua cara. O que impressiona é como o problema, um dos mais graves, mas não o único de nossa sociedade, começa a destruir nosso bom senso.

O tema da violência passou a ser o grande referencial da convivência urbana, uma sobrecarga que mente alguma consegue processar sem pagar um alto preço. No caso, o preço é o aumento do medo, exatamente o agente que está na raiz de todo ato violento – da briga doméstica ao ataque terrorista. Antes de qualquer causa social ou motivação ideológica, agredimos por que nos sentimos acuados, ainda que essa sensação proceda de um erro de avaliação ou de um delírio. Sentimo-nos ameaçados pela simples presença, pela respiração do outro, e reagimos de um modo instintivo e irresponsável. Exceto os psicopatas, delinquentes são pessoas guiadas pelo medo, sempre armadas contra o inimigo concreto ou invisível. E, pelo andar da carruagem, esse é o rumo a que todos temos sido levados, fechando o círculo da violência social pela intensificação do pânico.

Pode parecer ingênuo, mas psicólogos e cientistas que se ocupam dos porões da alma sabem hoje que o medo é o sentimento que polariza com o amor. Numa sociedade cujos valores se apóiam basicamente no egoísmo, é natural que escasseie o amor e abunde o medo e sua carga de violências defensivas. Isso é ciência atual, mas também sabedoria antiga. O evangelista João, por exemplo, dizia que Deus é amor e “onde existe amor, não existe medo”. E como precisamos, nesses dias de perplexidade, de algumas gotas de sabedoria.

# Moderação

## Caminho do meio

*Tenro e flexível é o homem quando nasce.  
Duro e rígido quando morre.  
Tenras e flexíveis são as plantas quando começam.  
Duras e rígidas quando terminam.  
Rígido e duro o que sucumbe à morte.  
Tenro e plasmável o que é repleto de vida.*

Lao-Tsé

Há mais do que beleza e encanto nos versos de “Certas Coisas”, uma das canções mais conhecidas de Lulu Santos e Nelson Motta: *Não existiria som / se não houvesse o silêncio. / Não haveria luz / se não fosse a escuridão. / A vida é mesmo assim, / dia e noite, não e sim...* Inspirados na simples constatação da realidade, nossos poetas resgatam em ritmo melodioso a velha filosofia sobre o equilíbrio dos opostos. Tudo que é percebido pelos nossos sentidos ou pela imaginação só o é em função de sua negação.

Se é verdade que o som exige o contraponto do silêncio, não é menos verdadeiro que a virtude só se faz notar diante do pano de fundo do mal. Entre uma e outra polaridade, desenrola-se o nosso cotidiano de combinações variadas no qual a mente, não raro, se perde na ideia de separação e autossuficiência, assumindo perigosa radicalização.

É fácil ser radical. Basta entregar-se ao impulso natural da mente, que se nutre de nossos apegos e aversões. Nessa situação, forjamos verdades absolutas, inconciliáveis com o eterno dinamismo da vida, e logo

complicamos a nossa rotina e erguemos bloqueios ao relacionamento com o próximo. Ao contrário, ser moderado pede esforço para ver com clareza, liberto do egocentrismo, e o bom senso de aplicar a ação adequada a cada evento. Nessa circunstância, tornamo-nos hábeis para lidar com a virtude contida em cada pecado e a podar o pecado de cada virtude, alcançando o ponto de equilíbrio numa vida harmoniosa.

Viver bem exige de nós a habilidade de lidar com paradoxos, o contrassenso que a mecânica quântica afirma existir mesmo no mundo físico, como na misteriosa alternância entre partícula e onda no fenômeno da luz. Em termos práticos, isso nos leva a considerar, por exemplo, a utilidade até do orgulho, da avareza e da luxúria, três dos pecados capitais que estão por trás do progresso material e do conforto alcançado pelo homem, sem que isso descarte o objetivo maior de purificar sentimentos e intenções, capacitando-nos a promover o desenvolvimento sustentável em uma nova sociedade apoiada na solidariedade e na cooperação.

A aceitação da existência dos opostos, e dos matizes que colorem o espaço entre um e outro, nos livra do sectarismo, combustível dos conflitos irracionais, e salva-nos da ignorância que nos faz enxergar *non sense* onde o universo manifesta inteligência e perfeição. Fica mais fácil também administrar as situações do dia a dia, embora isso nos transforme, a exemplo dos grandes mestres, em pessoas menos previsíveis, ainda que mais confiáveis.

O caminho dos sábios é o do meio, aquele no qual respondemos a cada evento de forma apropriada, dosando elementos de ação às vezes opostos, mas sempre sob a mesma inspiração da equanimidade e do amor. Não é fácil, mas é possível. E a recompensa de uma vida saudável, com equilíbrio emocional e consciência, vale o esforço para seguir nessa trilha.

# Morte

## Viver e morrer

*O que você dará quando a morte bater à sua porta?  
A plenitude de minha vida.  
O doce vinho dos dias de outono e das noites de verão.  
Meu pequeno tesouro acumulado através dos anos.  
E horas repletas de vida.*

Rabindranath Tagore

Dogen Zenji, fundador da escola Soto Zen, do budismo japonês, escreveu a propósito da busca espiritual: “Estudar o caminho é estudar a si próprio. Estudar a si próprio é esquecer-se de si próprio. Esquecer-se de si próprio é tornar-se iluminado por todas as coisas do universo”. Uso esse ensinamento do grande mestre para entender melhor o tema da morte.

Não existe assunto mais recorrente. A noção de nossa finitude é a raiz de nossa angústia existencial e, ao mesmo tempo, um propulsor de nossos movimentos e criatividade. Apesar disso, desperdiçamos nossa relação com a morte, evitando encará-la antes da hora inevitável, na ilusão de que assim fazendo privilegiamos a vida e aplacamos nossa perplexidade.

É nesse ponto que aplico uma paráfrase da sabedoria de Dogen. Falar da morte é esquecer da morte – esquecer de si mesmo, desse “eu” inseguro, aprisionado a miragens. É descobrir-se vivo numa grande teia, deleite de sentir-se parte, sentir-se meio e não fim.

Não dá para acessar essa dimensão sem antes fazer as pazes com a “indesejada”, compreendê-la em sua natureza e aceitá-la como um aspecto essencial do próprio fenômeno da vida, que dela carece para manifestar-se. Vida e morte são faces da mesma moeda. A morte está presente na impermanência de todas as coisas, nas mutações de cada segundo. E, no entanto, o que se assiste nessa sucessão de apagar e acender de luzes é a continuidade do mesmo espetáculo – o show da vida – que surpreende a cada ato.

Escrevo esta pensata estimulado pelo lançamento, esta semana, de um novo título do chamado cinema transcendental brasileiro: o filme “As mães de Chico Xavier”. Hollywood já faz isso há alguns anos. O teatro e a arte em geral tratam da morte e da vida no além há séculos. Na cinematografia nacional, a novidade é que o gênero vem florescendo sob a inspiração das ideias espíritas e da vida do médium Chico Xavier, dois ingredientes que abrem a possibilidade de abordagens inéditas e de um jeito brasileiro de entrelaçar a vida de “lá” e a “daqui”. Em “As mães de Chico”, os diretores Glauber Filho e Halder Gomes alcançam esse objetivo com um filme suave, que toca o coração e provoca o pensamento ao relacionar espiritualidade e questões dramáticas do dia a dia, como o suicídio, as drogas e o aborto.

É uma boa notícia que, em meio à sofreguidão materialista, estejamos falando mais sobre a morte e, conseqüentemente, habilitando-nos a desfrutar serenamente a vida, em qualquer de suas dimensões. Obviamente nossa percepção ainda se ressentida da sutileza do olhar do sábio ou do místico, que veem a vida de uma perspectiva transpessoal. Ela é ainda limitada por desejos egóicos de satisfação pessoal que, não raro, corrompem nossas descobertas com a adição de novos medos e ilusões. Mas isso também passa. Encarar a morte e aceitá-la é um passo largo em direção à humildade. E humildade, como diria o rabino Nilton Bonder, é tão só “o contentamento por sermos parte de algo belo e maravilhoso”.

# Mudança

## Metamorfose humana

*Não há começo. Não há fim. Só há mudança.*

Bob Toben e Fred Alan Wolf

Durante quatro décadas escrevi textos que, reunidos, resultariam, talvez, em um volume de tamanho aproximado ao da Bíblia. A maioria é reportagem, relatos de acontecimentos e sua interpretação. Mas há também ensaios, comentários e crônicas, peças nas quais minha alma e minha visão de mundo aparecem sem disfarces em considerações sobre fatos, ideias e pessoas. Resta muito pouco dessa produção em meu arquivo. São textos publicados em jornais e revistas nacionais em que atuei – *O Estado de S. Paulo, Folha de S. Paulo, Jornal do Brasil, Veja, Exame, Istoé, Superinteressante e Viagem e Turismo* – e algumas páginas que assinei, antes dessa etapa, no *Diário de Natal* e na *Tribuna do Norte*. Essas relíquias integram o que, durante anos, considerei o melhor de minha saga jornalística. Textos que ecoaram de norte a sul e, em algumas ocasiões, agitaram o cenário nacional. Crias lambidas com carinho e orgulho.

A questão é que hoje, ao manusear as páginas amareladas, quase não me vejo nelas. Essa percepção é nítida nos recortes que me arrastam às profundezas do passado, enevoada nos textos mais recentes. Seja como for, reler o que escrevi me faz perceber o óbvio: não sou mais a mesma pessoa. Não é milagre nem enlouqueci. É lei da natureza. Ninguém é hoje a pessoa que era há alguns anos. Na verdade, ninguém é hoje a mesma pessoa que foi ontem.

Nem sempre essa percepção é clara – e, nesse caso, revirar as gavetas e rever velhos registros nos ajuda a dissolver a bruma dentro da qual imaginamos uma autorreferência fixa e imutável. A cultura, ela própria mutante, e os conceitos a que nos apegamos reforçam essa ilusão, cujo preço pode ser o sofrimento de tentar conter o fluxo da vida e seu impulso criativo.

Quem sou eu? Eis a pergunta que não tem resposta. Quando o imperador chinês Wu perguntou ao monge budista Bodhidarma “quem é você?”, ele, de pronto, respondeu: “Não tenho a menor ideia”. Em seu lugar, certamente teríamos sacado a cédula de identidade ou o currículo, mas isso é próprio da soberba dos ignorantes.

É possível dizer o que não somos. Até hoje, porém, nenhuma ciência, filosofia ou religião nos forneceu elementos para afirmarmos o que somos. No máximo, construímos metáforas que aliviam nossa perplexidade, como a representação do ser por uma chama, que persiste sem jamais ser a mesma, ou um prisma, através do qual a luz infinita da consciência se desdobra em múltiplos aspectos.

A experiência descerra véus e abre canais por onde, a cada instante, formas temporárias expressam as incontáveis possibilidades de uma mesma essência desconhecida. E é assim que se estrutura o conhecimento, com a verdade saltando de dentro para fora na medida que interagimos na rede universal. Ter consciência disso faz uma enorme diferença no modo como lidamos com as nossas limitações e metamorfoses. Sobretudo, muda a qualidade de nossa relação com a diferença do próximo. A compaixão emerge quando percebemos e aceitamos a diversidade e o eterno movimento da vida.

# *Normose*

## **A praga da normalidade**

*O medo de não ser como os outros desencadeia o medo de conhecer a si mesmo.*

Jean-Yves Leloup

No mundo inteiro, e com mais intensidade em algumas sociedades, predomina a crença de que tudo o que a maioria das pessoas sente, acredita ou faz deve ser considerado normal e, assim, deve servir de guia para o comportamento geral e de roteiro para a educação. Foi essa crença que inspirou os cuidados de nossos pais, nos dias de nossa infância, e é nela que se apóiam, hoje, os nossos esforços para ajudar filhos e netos a encontrarem um lugar ao sol. Mais: essa convicção permeia e dirige todo o aparato social, que tende a discriminar e excluir tudo e todos que se movem na contramão do habitual.

Parece cândido e legítimo, mas não é. Em alguns casos, é a crueldade que sufoca a vida e a beleza de sua expressão criativa. Afinal, nem todas as normas adotadas por conformidade são benevolentes e muitas provocam sofrimentos, doenças e morte. A normalidade, do jeito que a encaramos, é patogênica, e a prova está em transtornos pessoais aceitos, como a soberba e a avareza, nas guerras e na destruição dos ecossistemas, tudo isso validado pelo consenso social.

Nossa fixação em ser normal é neurose. Ou, com mais precisão, é normose, como bem o disseram os pensadores Jean-Yves Leloup, Roberto Crema e Pierre Weil, os formuladores desse novo conceito. A

normose é uma praga que se dissemina rapidamente em nossa época de comunicação massiva, de ídolos e estereótipos forjados por técnicas de marketing, indústria de tendências e hábitos enraizados na sofreguidão dos sentidos e na avidez pela posse. Estamos cercados de modelos de homem ideal, mulher ideal, casal ideal, vestuário ideal, sociedade ideal... padrões que nos levam a perder o contato com a humanidade real e a sufocar o nosso próprio ser e suas aptidões. O normótico é alguém que vive a tragédia da negação de si mesmo e de sua originalidade, transmutado em zumbi a vagar pela noite dos modismos em busca de um sentido jamais alcançado.

A normose se sustenta do medo inconsciente que se opõe ao desejo primordial de abertura, manifestado na curiosidade e na disposição de experimentar das crianças tenras, ainda não engessadas nos condicionamentos culturais. É o grande medo do desconhecido ou do que pode não ser aprovado por consenso, eterna fonte de ansiedade, angústia e, não raro, terror. É uma força negativa que nos induz a procurar proteção nas posturas padronizadas e nos preconceitos, ingredientes que mantêm a coesão grupal na ausência do amor, sempre inclusivo e libertário.

Em princípio, instalar-se nesses falsos abrigos pode gerar a ilusão de que encontramos o rumo e a pacificação interior, mas esse efeito costuma durar pouco. Renunciar à autenticidade e aos dons que a vida nos confiou sempre resulta em tumulto interno e em torno de nós e, nesse caso, a tensão e o conflito darão o tom de nossa existência e de nossas relações com as pessoas e o mundo. Nosso perfil ajustado e validado será tão somente o inferno no qual arderá, em fogo brando e interminável, o melhor de nossa essência.



## Sabbath

*Existe uma forma de violência contemporânea:  
o excesso de atividade e de trabalho.*

Thomas Merton

O feriadão acabou, seria natural agora se todos os rostos exibissem sinais de relaxamento e satisfação. Mas basta olhar em torno de nós ou dar uma espiada no espelho para constatar: continuamos tensos e exauridos. O que tivemos no feriadão? Atividade, muita atividade, incessante atividade. O agito das baladas e *raves*, o trabalho do escritório levado para casa, o “bico” sazonal para complementar a renda, a ação beneficente voluntária... Não importa. No final, chega-se ao mesmo efeito sobre o corpo e a alma: estresse.

Mergulhados na agitação, perdemos o ritmo entre trabalho e repouso. Passamos a trafegar na contramão da vida. O ritmo que descartamos é o que está presente na alternância entre o dia e a noite, no movimento das marés, no intervalo das batidas do coração...

A ação exige o comparecimento da pausa para que se dê a contradança, expressão de harmonia e equilíbrio. Nossa cultura da acumulação, no entanto, diz que fazer alguma coisa – qualquer coisa! – é sempre melhor e mais produtivo do que não fazer nada e, assim, nos afasta da quietude e do descanso real. Estar sempre ocupado, muito ocupado, virou um sinal de inclusão social. A recompensa? Mais dinheiro, mais reconhecimento, mais poder, mais patrimônio, quem sabe até mais amor e mais segurança. Mais, mais, mais.

Engano, ilusão. Como lembra Wayne Muller, autor do livro *Sabbath*, mesmo quando as intenções são nobres e os esforços sinceros, mesmo quando dedicamos a vida a servir ao próximo, a atividade excessiva e frenética inflige sofrimento a nós mesmos e aos outros. É violência consentida que fere a muitos: ao nosso corpo, obrigado a operar além dos seus limites; à família, para a qual já não dispomos de tempo para conviver e assistir; aos amigos, que não mais recebem o retorno de suas expressões de carinho; e à comunidade e ao mundo, que o medo de perder nossas posses transforma em ameaça a ser evitada, roubando-nos a chance de sermos bons e generosos.

A lógica da atividade incessante – e, erroneamente, chamamos isso de busca da felicidade – serve à inquietação da mente, que precisa ser disciplinada a fim de que possamos desfrutar a vida. Permanecer nesse estado é cair em um pandemônio de produção e consumo inconscientes no qual perdemos as coisas essenciais e nada saboreamos plenamente.

A solução? Lembrarmo-nos do *sabbath*, praticarmos o *sabbath*. Toda sabedoria ancestral nos convida a cumprir o preceito que na tradição judaico-cristã aparece inscrito no terceiro mandamento anunciado no Sinai: santificar o sábado (*sabbath*), o dia do descanso e da contemplação, da imersão em si mesmo. Pausa, ócio, atenção à vida.

O *sabbath* é um conceito. Não é uma prisão ao calendário. É a observância do ritmo feito de trabalho e repouso, ação e meditação. É equilíbrio produtivo. Como dizia Thomas Merton, “o frenesi da nossa atividade destrói a frutificação do próprio trabalho porque mata a raiz da sabedoria que torna o trabalho frutífero”.

Ouvir

## Surdos e cegos

*O ouvido é o caminho do coração.*

Voltaire

O escritor Rubem Alves expressou numa bela crônica, que hoje circula na internet, o seu espanto diante da oferta de cursos de oratória nestes tempos de marketing pessoal, redes de relacionamento e desejo compulsivo de chamar a atenção dos outros para o espetáculo quase sempre medíocre de nossas vidas. “Nunca vi anunciado curso de *escutatória*. Todo mundo quer aprender a falar. Ninguém quer aprender a ouvir”, disse, cravando o centro da questão. Queremos nos inserir em grupos ou estabelecer conexões, mas, na maioria das vezes, não é a vontade de interagir e compartilhar que nos move nesse sentido. Entretidos com o próprio umbigo e deslumbrados com nossas performances solitárias, o que queremos mesmo é que o mundo – ou pelo menos alguém – aplauda o que temos a dizer, mesmo que isso não passe de grunhidos.

Com a palavra tecemos a realidade, porém, sob o império do egoísmo e toda sua carga de avareza e medo, nossa loquacidade visa mais a ocultar intenções que revelá-las. Falar sem escutar esconde a suprema intenção de nossos egos inflados: a de confirmar a fantasia de que somos mais importantes que o outro e o que ele tem a falar ou não tem valor algum ou já não nos acrescentaria nada por se tratar de coisa velha que há muito conhecemos.

Às vezes até conseguimos ouvir (a regra é que nem isso aconteça, perdendo-nos na grosseria de cortar bruscamente a fala do interlocutor com algum tema que nos devolva ao centro do palco). Mas ouvir não é escutar, atitude mais sutil e abrangente que registrar sons. Podemos também escutar com os olhos, ver o que o outro tem a comunicar. E Rubem Alves evoca Alberto Caeiro, um dos heterônimos do poeta Fernando Pessoa, para nos fazer entender essa sutileza da *escutatória*: “Não é bastante não ser cego para ver as árvores e as flores. É preciso também não ter filosofia nenhuma”. Não há como ver de verdade quando os olhos estão vendados por imagens preestabelecidas, os preconceitos, nem escutar quando continuamente se ouve o barulho da “filosofia”, a rigidez de conceitos e padrões aprendidos.

Em nossos diálogos de surdos, o tempo concedido a quem nos ouve é aquele em que, fingindo escutá-lo, ensaiamos nossas respostas demolidoras, o discurso em que reafirmaremos a nossa superioridade nem que seja por meio de um “mas isso não é nada, veja só o que me aconteceu...”. É o traje *casual* de nossa arrogância para desmerecer a fala do próximo e nos colocar de novo em evidência.

Para escutar, temos de ficar em silêncio e permitir que, pelo canal da atenção, nossa mente vazia de saberes e julgamentos possa assimilar o que alguém nos comunica. Sem isso, nossas conversas continuarão a ser representações toscas através das quais nos enganamos, na ilusão de que enganamos os outros, abrindo mão de trocas de conhecimento e de afeto que nos deixariam mais completos e felizes.

# Preconceito

## Homofobia

*É mais fácil desintegrar um átomo do que um preconceito.*

Albert Einstein

Em dois meses, as câmeras da avenida Paulista, o coração de São Paulo, flagraram dois ataques a homossexuais que passavam no local. Seus autores são jovens cuja explosão de violência injustificável tem a mesma motivação: aversão à orientação sexual de suas vítimas. O nome do crime: homofobia. O termo surgiu da união do grego *phobos* (fobia) com o prefixo *homo*, como remissão à palavra homossexual. Não é, portanto, o mais adequado para expressar as cenas de brutalidade exibidas na TV, mas etimologicamente vai à raiz do problema. Fobia é medo instintivo a algo. Neste caso, medo da homossexualidade do outro, a que se reage com agressão física e crueldade.

A homofobia existe há milênios e tem sido reforçada por conceitos religiosos e cânones morais acerca do sexo que resultaram em preconceitos e muita hipocrisia. No passado foi pior. Ainda que cercados pela intolerância explícita ou velada, os homossexuais vivem hoje no melhor dos mundos se considerada a dura experiência dos que os antecederam, condenados à clandestinidade, à prisão ou à morte. A divulgação de atentados à sua dignidade e a pronta reação institucional aos autores de tais delitos constituem um marco da civilidade e do intento da sociedade de assegurar a igualdade de direitos entre todos os cidadãos.

Apesar dos obstáculos culturais que tornam o reconhecimento pleno dos homossexuais mais difícil que o de minorias étnicas ou raciais, a realidade acena com um futuro em que ninguém será discriminado ou segregado em razão de sua sexualidade. Mas para isso teremos antes de responder à questão a que nos remetem os espasmos homofóbicos do presente. Por que alguns homens e mulheres perdem o equilíbrio diante de um homossexual? Por que reagem com tanta violência?

Uma das explicações acatadas pela psicologia refere-se a um efeito espelho constatado em todos os casos de aversões irracionais. Sentimo-nos incomodados quando identificamos no próximo aquilo que consideramos nossas fragilidades e “defeitos” reprimidos a duras penas. E, a menos que tenhamos desenvolvido autoconhecimento e autoaceitação, a dor dessa experiência pode ter consequências abomináveis. No caso da homofobia, a suposição preconceituosa de que todo gay é feminino e toda lésbica masculinizada pode catalizar a insegurança de homens e mulheres às voltas com conflitos sexuais ou com a ignorância acerca das qualidades passivas e ativas – o *anima* e o *animus* arquetípicos – que sustentam em cada pessoa o equilíbrio das emoções e da vida afetiva.

Alguém assim, habituado a reprimir seus impulsos naturais, pode ver no espelho humano da alteridade uma ameaça real a ser destruída. A solução? Educação. Informação sobre o espectro sexual, mais variado do que imaginávamos nos homens e animais. Releitura dos conceitos religiosos e a prática dos ensinamentos de amor e tolerância de todos os grandes mestres, corrompidos depois pela pequenez dos discípulos. Autoconhecimento e aceitação, mesmo que isso venha a mexer profundamente com nossos valores e referências.

Rede

## Nova democracia

*Numa sociedade em rede não há centros de poder absolutos.*

Fritjof Capra

A democracia não é perfeita. Nada é perfeito.

Olhamos para a forma de organização que inspirou o nosso regime político – a participação popular em Atenas, na Grécia antiga – e a consideramos um modelo ideal, inalcançável em nossa era de cidades superpopulosas. O formato grego era o da democracia direta, com o povo na praça interferindo sem rodeios na tomada de decisões, mas sua perfeição era aparente. Apenas os cidadãos podiam votar e esse era um atributo dos atenienses natos, seus filhos e netos. Ficavam de fora as mulheres, os escravos e os mestiços, portanto, a maioria da sociedade.

A prática ocidental levou à democracia liberal e representativa de nossos dias, inspirada nas revoluções francesa e americana e na experiência inglesa de governo. Mas esse modelo é vulnerável à manipulação e à corrupção, como provam os escândalos que abalam governos e parlamentos. Então, sempre voltamos a conjecturar sobre uma participação popular mais ampla e verdadeira, algo que nos aproxime do ideal da democracia direta.

Uma boa notícia é que o velho sonho está mais perto da realização, graças à tecnologia e às formas de organização social na internet. As

ferramentas virtuais ajudam a gerar um novo tipo de comportamento no qual as pessoas, além de conquistarem maior poder de pressão sobre os governantes e as instituições, tornam-se mais disponíveis para exercerem a cidadania no ambiente livre e criativo das redes sociais.

Recentemente, o documentário inglês *Us Now*, produzido pela Banyak Films, mostrou como redes online autoorganizadas têm desafiado as hierarquias verticais e influenciado as transformações nos processos de gestão. O filme apresenta instituições reinventadas dentro dessa nova cultura colaborativa, entre as quais um time de futebol totalmente administrado por torcedores e um banco onde cada cliente é o gerente. Mas é da longínqua Austrália que vem o primeiro exemplo concreto no campo da política. Lá, um novo partido, o *Senator Online* (SOL), deve participar das próximas eleições com uma proposta inédita: seus deputados se comprometem a seguir as decisões da maioria dos eleitores, apuradas no site da legenda, em todas as votações no Parlamento. A transparência será total e os eleitores serão esclarecidos sobre cada projeto, com argumentos a favor e contra, no espaço virtual do partido. Com isso, o SOL espera dar voz às pessoas e reduzir a influência dos lobistas nas decisões do governo.

Parece o paraíso, mas ainda não é. A iniciativa australiana provoca os políticos, convidados à mera função operacional de confirmar o desejo da maioria, e levanta temores sobre como, nesse caso, as opiniões das minorias poderiam ser validadas ou como se poderia evitar uma calamidade social se, por exemplo, os eleitores aprovassem o fim de impostos indispensáveis. A possibilidade de escolhas desastrosas, ao sabor de paixões coletivas manipuladas pela propaganda e pelos demagogos, é um risco que exigirá habilidade máxima dos atores no palco dessa nascente democracia.

# Relacionamentos

## Baile de máscaras

*Se não houver absolutamente imagem, não há conflito.*

Krishnamurti

Na semana passada fui a Porto Alegre e lá, sob o calor úmido dessa época do ano – o chamado bafo –, decidi perambular pelas ruas do centro que um dia inspiraram Mario Quintana. Com aroma de poesia, o périplo ganhou sabor de *insight* quando meus olhos se fixaram nos versos cortantes da gaúcha Eliane Alberche, expostos num ponto de ônibus: “Web / msn / orkut / scrap / blogs / emails... / Mesmo assim, / solidão em mim”. De imediato, postei o poema no Twitter. Estava ali a radiografia de um aspecto crucial de nosso tempo: a solidão do homem na multidão interligada.

Em nenhuma outra época estivemos tão juntos como agora. Habitamos espaços comuns, criamos pontos de encontro que reúnem milhares de pessoas e a tecnologia nos fez superar distâncias com a comunicação instantânea e as redes sociais. Mas nada disso aplaca nossa sensação de isolamento, aquela carência emocional na qual nos sentimos incompletos e abandonados. Ao contrário, o novo ritmo cotidiano parece ampliar essa privação, atirando-nos ao esforço interminável em busca de reconhecimento.

Para entender o paradoxo dessa situação, antes absolvamos a tecnologia. Ela é neutra. A solidão existencial diz respeito, principalmente, à maneira como vemos a nós próprios e os outros. E,

nesse aspecto, todos pagamos o preço da ilusão. Projetamos imagens, baseadas em padrões aprendidos que não correspondem à nossa essência, identificamo-nos com elas e mergulhamos num cansativo faz-de-conta, baile de máscaras que sempre acaba em frustração. Na vida social, com ou sem internet, são as imagens que se relacionam, o ser real permanece oculto e oprimido sob o jogo de aparências.

Aquilo que realmente somos (e isso é mistério que só pode ser experimentado) é plácido e pleno, contenta-se em ser, confia e entrega-se. Enxergamos isso quando, reflexivos, abrimos mão de nossas projeções e nos sentimos um com o universo. O ser essencial é o oposto de nossa autoimagem calculista, orgulhosa de si e tão insegura em sua visão separatista.

Certamente a vida precisa dessas miragens para manifestar sua riqueza criativa. Até aqui, o baile de máscaras nos permitiu construir o progresso e erguer civilizações que distraem os sentidos e o pensamento lógico. Mas, se no nível atual da consciência, clamamos por uma experiência mais profunda, então está na hora de perceber além do véu.

Que tal olhar para dentro? Este é o primeiro passo para transcender a solidão. A sabedoria milenar ensina que olhar para si mesmo é esquecer de si mesmo. Quando nossas imagens são percebidas como tais, caem as barreiras que nos isolam e a expressão autêntica de nós próprios produz um efeito dominó no tabuleiro de nossas relações. Aí ficamos mais leves, aprendemos a rir de nós mesmos e nos liberamos da carga de exigências que nos impedem de conviver.

# Sabedoria

## Sábio ou erudito?

*Azar dos que confundem filosofia e erudição,  
rigor e chatice, sabedoria e poeira.*

André Comte-Sponville

Não é necessário ser gênio para notar que em nós há mais informação do que conhecimento e mais conhecimento do que sabedoria. Costumamos empregar essas três palavras com a mesma acepção, mas é grande a distância que separa seus reais significados. Informação é o dado em estado bruto, aquilo que captamos através dos sentidos. Conhecimento é o resultado do processamento dos dados, o que pressupõe análises e conexões. Já a sabedoria é o conhecimento digerido em um nível mais profundo, não raro intuitivo, que acaba estruturando um novo modo de pensar.

Nosso tempo febril e a tecnologia produzem montanhas de dados cujo efeito em nossas vidas nem sempre é saudável. Há bilhões de pessoas “antenas”, em dia com as novidades, que, no entanto, seguem desorientadas, incapazes de perceber contextos, fazer escolhas e traçar o próprio caminho. Estão simplesmente intoxicadas pela overdose de informação não processada. Ao lado dessa massa caótica, milhões se tornaram aptos a operar no nível do conhecimento, sob a motivação do pragmatismo, sem que isso, necessariamente, se manifeste como criatividade interna, isto é, sabedoria, ou mesmo inteligência, a destreza mental que nos permite aprender e compreender.

É fácil notar a fugacidade do “antenado” perdido em seus dados desconexos, mas é difícil reconhecer a superficialidade de nossa erudição. Muita gente dá show recitando trechos de autores renomados diante de situações assemelhadas às das narrativas, mas é incapaz de elaborar uma opinião ou solução para o problema, uma mostra de que a erudição, embora possa secundar a sabedoria e a inteligência, muitas vezes não passa de exibição de uma memória afiada. Podemos saber de cor textos de grande expressão artística ou filosófica sem que isso altere nossas crenças e ações viciadas.

A sabedoria não decorre do acúmulo de conhecimentos, mas da reflexão e da meditação daquilo que se conhece. É possível alguém ser sábio sem erudição, como provam tantas pessoas que jamais tiveram acesso ao conhecimento acadêmico, muitas vezes em nossas famílias. Quem nunca conviveu com uma bisavó iletrada ou um tio bronco hábeis em fazer associações e extrair de eventos corriqueiros lições óbvias que ninguém enxergou antes? Sua aptidão para lidar com situações adversas nos surpreende, atestando que, mais do que meros portadores, eles são o próprio conhecimento emergindo da mente e do coração.

Sempre que contemplo a sabedoria dos simples, convenço-me do acerto de Lao-Tsé, o sábio do Tao, ao afirmar: “Na busca do conhecimento, cada dia algo é adquirido. Na busca da sabedoria, cada dia algo é abandonado”. Sobrecarregados de informação, temos sufocado a intuição e a sensibilidade em prejuízo da sabedoria que nos presentearia com entendimento pleno e fruição da vida. Ficamos mais pobres, ainda que aparentemente ricos. Um paradoxo que nos leva a indagar com o poeta T. S Eliot: “Onde está o conhecimento que perdemos com a informação? Onde está a sabedoria que perdemos com o conhecimento?”

# Chico Xavier, o homem

*Quem é respeitado? Aquele que respeita a todos.*

Sabedoria do Talmude

Conheci Chico Xavier na madrugada de 23 de março de 1970, quinze meses antes de sua participação no programa “Pinga-Fogo”, da TV Tupi, quando conquistou o país com seu carisma e mudou para sempre a imagem do Espiritismo no Brasil. Naquela época, Chico contabilizava 43 anos de mediunidade, polêmicas, adversidades e, sobretudo, amparo a carentes do corpo e da alma que o buscavam dia e noite. Eu era um menino, 17 anos, e chegara à Comunhão Espírita Cristã de Uberaba imaginando cenários e falas logo descartados pela realidade.

Em vez do ambiente solene e asséptico de minha fantasia, deparei com um clima de pronto-socorro de hospital público, com “pacientes” esbarrando-se em espera ansiosa, produzindo uma algaravia que o som de músicas clássicas tentava abafar. Chico encerrara a psicografia daquela noite. Agora, no fundo da sala, aquele homem baixo, franzino, metido num despojado paletó cinza – e ainda sem a controvertida peruca que escondia sua calvície acentuada –, distribuía sorrisos, beijos e palavras de ânimo numa maratona que, não raro, ia até o amanhecer. Na fila, eu esperava por um recado qualquer de Emmanuel, o guia do médium, mas nenhum espírito iluminado (nem zombeteiro) se deu ao trabalho de me enviar um ”torpedo”. Em vez disso, ganhei de Chico um abraço como eu jamais experimentara, toque macio e ternura maternal, e um “Deus te abençoe” ao pé do ouvido que me fez conhecer a paz dos anjos sem, contudo, desbastar a frustração de moleque desejoso de um fenômeno retumbante.

Só a maturidade me faria entender, anos depois, aquela madrugada singela no interior de Minas Gerais. Sem que os meus sentidos fossem abalados pelo inusitado, revelara-se ali, à minha mente e ao meu coração, a poderosa força que move os santos: a capacidade de experimentar sua humanidade no limite da virtude essencial, o amor. Hoje consigo perceber que não foi a vasta e complexa fenomenologia que assinalou a trajetória de Chico que o transformou em marco e unanimidade na sociedade brasileira. Afinal, fenômenos paranormais sempre existiram e existirão, mas seus efeitos costumam durar o tempo da excitação dos sentidos. Foi a sua capacidade de materializar o substrato ético de tais eventos que o tornou único e confiável. Como outro Francisco, o pobrezinho de Assis, Chico Xavier empenhou a vida no propósito de provar a viabilidade do amor nas refregas do dia a dia, como exemplificara antes Jesus, o grande inspirador de ambos.

Em Chico, o apóstolo se funde ao homem que, conhecendo suas fraquezas, descobre no exercício da compaixão o seu grande recurso de superação. Fiel às suas crenças, soube entender a diversidade, respeitando o perfil de cada pessoa. E, graças ao seu trabalho, o Espiritismo iniciado por Allan Kardec tornou-se uma religião brasileira na qual o toque de sincretismo – tão próprio de nossa gente – sintoniza com o anseio mundial por alteridade e tolerância. Chico é nossa mensagem de paz ao mundo.

# Sensibilidade

## Mundo feminino

*A função da mulher é reintroduzir o amor na sociedade.*

Pierre Weil

O mundo convencional tem a marca masculina. Foi construído a partir do impulso de conquista e domínio, apoiado em apetite voraz e numa obstinada busca de prazer físico. A palavra-chave nesse contexto é crescer. Graças a essas características saímos da caverna e superamos obstáculos de variada ordem, erigindo nossa civilização tecnológica para a qual nem mais o céu é o limite. Em compensação, a ânsia masculina de avançar e dominar nos levou a perder de vista o detalhe e o oculto, que abrigam a suave essência da vida, deixando-nos relegados ao eterno combate. O resultado dessa “falha estrutural” é prático e óbvio. Manifesta-se em nós e ao nosso redor sob a forma de angústia, solidão, avareza, medo e violência.

Um mundo assim, tão masculino e tão áspero, só pode ser salvo por um toque feminino. Isso não significa necessariamente que as mulheres devem ocupar todos os postos de comando e, então, impor seus valores e sentimentos ao universo masculino. Agir desse modo seria perpetuar o traço machista que, durante milênios, as condenou à submissão e ao confinamento. Na verdade, isso não tem a ver sequer com os aspectos exteriores dos gêneros, mas com algumas características psicológicas associadas à feminilidade: sensibilidade, emoção, capacidade de partilha, atenção a detalhes, intuição, espiritualidade... Um toque feminino no

mundo contribuiria para balanceá-lo, suavizando a dureza e o rastro de dor e sangue de nossa pulsão por poder e controle.

A psicologia analítica de Carl Jung faz referência a dois aspectos inconscientes que se opõem à personalidade, equilibrando-a. No homem, esse fator arquetípico chama-se *anima* ou, simplesmente, a porção mulher descrita na canção de Gilberto Gil. Ela é realçada, por exemplo, na alma dos artistas, dos religiosos e parte dos intelectuais e sufocada na dos guerreiros, dos competidores compulsivos e dos excessivamente lógicos. Na mulher, trata-se do *animus*, o lado masculino que se expressa principalmente na coragem das mães e no ímpeto de correr riscos com soluções inovadoras. Tais aspectos também se manifestam no ambiente coletivo e mesmo cósmico, funcionando como polaridades presentes em variados fenômenos.

Em termos sociais, é fácil perceber que *anima* continua a ser reprimido, apesar da ascensão funcional das mulheres, não raro ao preço do sacrifício de seus valores e sentimentos, justo aquilo que poderia melhorar o mundo. Mas há sinais otimistas em toda parte, que se refletem na expansão da arte e da espiritualidade em plena aridez do mercado e da racionalidade dogmática. Uma sinalização recente é a pesquisa sobre o perfil do homem urbano brasileiro, maduro e bem sucedido, encomendada pela revista Alfa, nova publicação masculina da Editora Abril. Esse é o homem que, ao contrário do passado, hoje considera como qualidades essenciais ser honesto, responsável e bom pai (em vez de ser rico e sedutor), não se incomoda em chorar e acha que a coisa mais importante na educação dos filhos é passar o senso de família (em vez da agressividade competitiva). *Anima* começa a mostrar a sua face...

# Sexualidade

## Sexo e culpa

*Quando duas pessoas fazem amor,  
Não estão apenas fazendo amor.  
Estão dando corda ao relógio do mundo.*

Mario Quintana

Sim, eu sei, a energia sexual é a mais poderosa das forças que movem o ser humano. É algo que extrapola o conceito de libido, o desejo de prazer sensual, manifestando-se em tudo o que fazemos como motor de vida e criatividade. Ela está na sofreguidão do devasso e no êxtase dos santos, na sensibilidade do artista e na perspicácia do cientista... Sem ela, em sentido amplo, sucumbiríamos ao tédio, sem falar que, se viesse a nos faltar em sentido estrito – aquele que embala os amantes –, há muito teríamos desaparecido da Terra. É compreensível que as pulsões libidinosas sejam o mais frequente objeto de nossas confabulações. O que não consigo entender é a overdose de conversa fiada, *gossip* e insinuações maliciosas que recheiam até hoje, meio século após a chamada revolução sexual, nossos papos, textos, imagens e seja lá o que for em que o tema recorrente do sexo é abordado.

Desde os estudos de Alfred Kinsey (que nos anos 40 revelaram o comportamento sexual dos americanos), a descoberta da noretindrona (que levou à pílula anticoncepcional), e a maré libertária dos hippies (que implodiu a hipocrisia em que se ocultava a sexualidade até os anos 60), parecia que, finalmente, a naturalidade do sexo seria resgatada,

ficando para trás a velha imagem de coisa suja e proibida que asfixiava o mundo afetivo de homens e mulheres, enquanto sustentava, à margem, o sórdido negócio da prostituição. Não foi o que aconteceu. Jamais falamos tanto em sexo quanto nos dias atuais, mas o fazemos quase como nossos pais no banheiro da escola ou nas rodas de bar: entre risos e olhares marotos de quem se vê diante do ridículo ou do pecaminoso.

Sei não... mas desconfio que a geração que só pensa naquilo e consome como nunca os produtos da indústria do erotismo, padece do mesmo sentimento de culpa de nossos ancestrais ante esse ato corriqueiro. Ainda falamos de sexo como quem se imagina cometendo uma transgressão. Mais: desconfio que, ocupados em escrever e ler tanto sobre sexo, fantasiar diante de tantas imagens, ensaiar tantas performances e desperdiçar tanto tempo em aventuras virtuais, nós, os liberais desta era permissiva, desfrutemos bem menos que os conservadores do passado do prazer através do qual a vida se replica ou se fortalece em profundas trocas energéticas.

Numa sociedade sexualmente liberada, a prostituição e a pornografia certamente seriam negócios condenados ao fracasso. Afinal, fazer sexo é tão natural e espontâneo quanto respirar. No momento certo, os hormônios dirigem o corpo, e o sentimento, esse grande ausente do sexo maquinal e envergonhado, guia o coração. Se ainda precisamos comprar um momento de parceria íntima e se dependemos de estímulos artificiais para gozar o que a vida nos oferece como dádiva, então está na hora de rever nossos critérios... e ilusões.

# A prisão dos sentidos

*A luxúria é como a avareza: quanto mais tesouros tem, mais ávida se torna.*

Montesquieu

Os jornais noticiaram a descoberta e prisão de uma máfia de prostituição que usava até crianças para saciar os apetites sexuais de clientes de alto poder aquisitivo, inclusive autoridades, em bacanais realizadas em casas de campo e hotéis. Apesar do alarde das manchetes, nenhuma novidade. A profissão mais antiga do mundo nunca esteve tão ascendente como nos dias atuais. Rompeu os limites e a transparência dos velhos bordéis e espalhou-se por toda a sociedade, não mais como um meio, mas como um estilo de vida para jovens de ambos os sexos nesta época de relações humanas estraçalhadas. Sob o eufemismo de acompanhante ou dissimulada em profissões apoiadas na beleza corporal, ganhou a aparência de atividade lícita e até o aval de pais desavisados ou avaros. Sofisticada, passou a bater ponto no nosso ambiente de trabalho e nos casamentos venais.

As ruas são o único lugar onde a prostituição ainda mostra a cara limpa, em sua versão decrepita, e onde as máfias que tomaram o lugar das ingênuas cafetinas exibem o seu lado mais sórdido e perigoso, porta de comunicação com o tráfico de drogas, outro assunto recorrente nos jornais. Talvez por isso as notícias sobre prisão de bandos que exploram sexo e drogas ainda provoquem indignação e nos mantenham conscientes de que há algo podre no ar. Distraídos, não conseguimos perceber a face sutil do desequilíbrio, exceto quando ela explode em crimes hediondos como o que envolveu recentemente o goleiro Bruno, do Flamengo, e sua amante Eliza, uma história trágica gerada na prostituição vip. Admitir então que participamos dessas estruturas

corruptoras é quase impossível diante de nossa aversão à autocrítica e nosso apego à hipocrisia.

A exemplo do mercado legal, os negócios ilícitos apóiam-se na lei de procura e oferta e tornam-se mais competitivos – e, no caso, mais perigosos – quanto maior é a busca pelo produto ou serviço oferecido. Prostituição e drogas dependem de consumidores, gente que se beneficia do *delivery* do crime, por telefone e pela internet, e em seguida sai às ruas para clamar por repressão a prostitutas e traficantes e seu rastro de brutalidade e sangue. O fingimento, no entanto, não é o centro do problema. A questão é: por que ainda precisamos de prostituição se conquistamos a liberação do sexo do mundo dos tabus, e por que ainda dependemos de drogas para nos sentirmos relaxados e livres quando podemos ser mais autênticos hoje que no passado moralista?

Não nos viciamos em substâncias, pessoas ou situações e sim em sensações prazerosas, uma espécie de prisão dos sentidos na qual nos sentimos protegidos da ameaça de olharmos para dentro e administrar nossas contradições. Numa sociedade que elegeu o *non sense* do prazer imediatista, é doloroso enxergar essa verdade simples, mas não há saída se não nos entendemos com o nosso dragão. Essa *pax* interna é a chave para reduzir as compulsões, abrindo-nos a possibilidade de fruir a vida naturalmente, sem a ansiedade e o medo que sustentam o círculo dos vícios.

# Talento

## Onde nasce a frustração

*Quando você está trabalhando, o passar das horas deve soar como música extraída de uma flauta.*

Kalil Gibran

E se, de repente, alguém interrompesse este seu momento de paz e leitura e lhe alvejasse com a pergunta: qual o propósito de sua vida? Imagino que você teria dificuldade em responder, pelo menos com precisão e sinceridade. Eu teria. A maioria da população também. Não é regra, em nossa cultura, estimular uma pessoa a meditar sobre sua finalidade na vida e, por consequência, sobre seus dons ou talentos, aquilo que a torna única e especial e deveria ser a base de sua atuação no mundo. Em geral, vivemos no piloto automático, fazendo coisas que nos foram impostas ou buscadas sob a motivação de acumular dinheiro e prestígio, supostamente os garantidores de nossa sobrevivência na selva civilizada e de nossa realização aparente.

Como nossos pais, numa época em que podiam determinar antes do nascimento a profissão de um filho, procuramos induzir nossas crianças ao sucesso financeiro, sem levar em conta suas características psicológicas, desejos e habilidades. Para isso não é preciso nem sequer o autoritarismo do passado. A crença corrente no poder do dinheiro, as tendências de mercado, o apelo do marketing e o fetiche da fama ajudam a “fazer a cabeça” de jovens sem ideal, empurrando-os para uma ilusão de alto custo individual e coletivo.

Imenso é o malogro de quem faz o que não gosta. E seria ingenuidade debitarmos apenas na coluna dos baixos salários e das precárias condições de trabalho a enxurrada de profissionais mau-humorados, preguiçosos, relapsos, indiferentes, irresponsáveis, desonestos, arrogantes, incompetentes e sem nenhuma inclinação para servir que encontramos nos mais diferentes ramos de atividade, especialmente no serviço público, área onde ainda são escassos ou inexistentes os critérios de avaliação e generosas as cláusulas de estabilidade no emprego.

Quantos artesãos natos estão hoje aprisionados no papel de médico? Quantos cantores estão sufocados na armadura do burocrata? Quantos comerciantes estão paralisados sob a bata do professor? A poda da alma tem efeitos desastrosos. Ela nos transforma em zumbis perdidos nos movimentos vegetativos, eternamente carentes de vida e sentido. É o inferno da frustração, onde caímos pela incapacidade de descobrir nossa missão e onde permanecemos estagnados pelo receio de romper algemas e virar a mesa.

No caminho do crescimento pessoal e da felicidade não existe receita pronta, mas arrisco-me a afirmar que teríamos mais gente feliz e comunidades bem servidas se, desde criança, perscrutássemos o espírito com objetivo de identificar nossos talentos e estabelecer nosso propósito de vida.

O que é que eu faço me divertindo, sem sentir o passar das horas? O que eu faço bem e de um jeito só meu? O que me faz sentir-me útil e acende em mim o desejo de servir à humanidade? Quando conseguimos responder com segurança a perguntas como essas, simples e indispensáveis, é por que, finalmente, encontramos nosso lugar no mundo, aquele no qual estamos sempre plenos e realizados, gratos à vida e disponíveis para os desafios evolutivos.

Tempo

## O que é um ano novo?

*Viver no presente? Tem de ser, já que só isso nos é dado.  
Viver no instante? De jeito nenhum! Seria renunciar à memória,  
à imaginação, à vontade, ao espírito e a si.*

André Comte-Sponville

No próximo sábado ganharemos um ano novo. Isso quer dizer que o sol vai surgir no horizonte do jeito que conhecemos, as marés cumprirão o mesmo ciclo e os pássaros cantarão como antes, mas a contagem dos dias recomeçará e, por convenção, todos ganharemos uma nova chance. Verdade? Assim é, se assim lhe parece... Podemos também considerar que o sol não será o da véspera, as marés terão uma filigrana a mais ou a menos e o canto dos pássaros um novo e sutil arranjo. Enfim, tudo, inclusive cada um de nós, será diferente, pois assim é a cada dia, a cada minuto. E ainda assim persistirá a sabedoria do rei Salomão no Eclesiastes: “O que foi é o que há de ser e o que se fez, isso se tornará a fazer. Não há nada novo debaixo do sol”.

A questão do tempo é complicada. Imaginamo-nos existindo nele. Mas, na verdade, é ele que existe em nós. O tempo, como intuíram sábios do passado e deduzem, hoje, cientistas que atuam na fronteira da ciência, é só uma função da mente, simulação decorrente da marcação de eventos sob a aparente separação entre sujeito e objeto, o observador e o mundo. Uma releitura de Salomão à luz dessas teorias audaciosas remete-nos a um mar infinito de probabilidades, um eterno “é” onde tudo

o que já fizemos ou faremos, imaginamos ou ainda imaginaremos existe em potência na dimensão essencial da consciência. É o ato da escolha que transmuta a ideia em forma temporária, sustentando a “realidade”. Ou, como diriam alguns físicos quânticos, é a consciência que produz o “colapso” da onda, transformando-a em partícula, a matéria aparente, em ciclos que eclodem no emaranhado do incognoscível.

Ficou mais complicado? Então chamemos os Titãs, a banda roqueira. Um de seus melhores álbuns é o “Tudo ao mesmo tempo agora”, um título que resume os *insights* dos velhos sábios e os modelos dos novos cientistas sobre a intrincada questão do tempo. É isso aí. Agora é tudo o que existe. Não como um momento que se esvai (pois isso seria imaginar novamente o tempo linear, feito de passado, presente e futuro), mas como eternidade, o ilimitado que abrange o antes e o depois. Não há nada a fazer senão agora. O presente é o único tempo da ação. Mas viver no presente, como lembra o filósofo André Comte-Sponville, não é amputar a memória ou a vontade, que são componentes dele.

Como será o seu ano novo? A resposta é: como está você agora? Mesmo quando os arcanos do tarô – ou outro simbolismo através do qual tentamos adivinhar o futuro – vaticinam uma paisagem, é de nosso presente que eles tratam, revelando pelo mecanismo da sincronicidade as cores ocultas de nosso inconsciente. O passado é só registro; o futuro, só projeção.

E ainda assim persistirá a sabedoria do Eclesiastes. Na ficção das formas, os opostos garantirão a vida e sua beleza e o novo ano será feliz para quem souber compreendê-los e aceitá-los: “Há tempo de nascer e tempo de morrer. Tempo de plantar e tempo de arrancar o que se plantou. Tempo de derrubar e tempo de edificar. Tempo de chorar e tempo de rir. Tempo de abraçar e tempo de afastar-se do abraço. Tempo de buscar e tempo de perder. Tempo de estar calado e tempo de falar. Tempo de amar e tempo de aborrecer. Tempo de guerra e tempo de paz” (Ecl 3:2-8).

# Armadilhas do tempo psicológico

*Este é o dia que o Senhor fez:  
regozijemo-nos e alegremo-nos nele.*

Salmo 118

Abro ao acaso o livro *O poder do agora*, de Eckhart Tolle, e deparo com uma afirmação que transita na contramão das crenças e valores que sustentam o nosso mundo. “Toda negatividade é causada pelo acúmulo de tempo psicológico”, diz o autor. No estudo das narrativas, o tempo psicológico, que flui na imaginação, é colocado em contraposição ao tempo cronológico, o tempo “real” medido pelo relógio. No livro de Tolle, é tudo aquilo que está fora do agora, a única instância da realidade. Passado e futuro são ficções. O tempo é uma ficção. Um simples movimento do dedo mindinho ou um pensamento só são possíveis no presente, no agora.

Isso é fato. Mas a cultura nega, a mente nega. Vivemos no tempo psicológico, negando o presente, e o preço pago por essa distração é cada vez mais alto na teia de miragens a que nos aprisionamos. O desconforto, a ansiedade, o estresse e todas as manifestações de medo resultam do excesso de futuro em nossas vidas, lembra Tolle. A culpa, o ressentimento, a tristeza, a injustiça e a impossibilidade do perdão são sintomas do excesso de passado. Não existem problemas no agora, todos eles acontecem no tempo, seja este de 1 minuto ou 10 anos.

É difícil compreender esse conceito quando nos encontramos atolados nas ocupações e obrigações de uma rotina construída na linha do tempo psicológico. Os negócios, a política, os relacionamentos e, principalmente, a salvação da alma – bandeira das religiões predominantes – estão apoiados na expectativa de uma felicidade que

está por vir e em nome da qual, muitas vezes, atropelamos a vida e as pessoas com o uso de meios abomináveis. O próprio Tolle, antes um alemão de carreira brilhante na Universidade Cambridge, na Inglaterra, só percebeu isso ao mergulhar numa crise existencial e saltar para fora do sistema, refazendo o caminho de desapego e introspecção de sábios e loucos até descobrir o seu novo lugar no mundo.

Podemos alegar que o foco no futuro estabelece a esperança. E a esperança nos leva a prosseguir. Foi assim que chegamos até aqui, edificando a civilização. O foco permanente no futuro, no entanto, perpetua a negação do presente e, por consequência, a infelicidade sinalizada pelas tensões e pela insegurança. A sanidade da humanidade pede o “delírio” de rompermos um padrão mental que nos remete continuamente a outro lugar em busca de uma “situação de vida” enquanto a vida está aqui e agora. Um delírio que nos revele o engano dos sentidos e a loucura do corpo e nos devolva a verdade silenciosa a que se refere Cecília Meireles em seu poema:

*Os teus ouvidos estão enganados / E os teus olhos / E as tuas mãos / E a tua boca anda mentindo / Enganada pelos teus sentidos / Faze silêncio no teu corpo / E escuta-te / Há uma verdade silenciosa dentro de ti / A verdade sem palavras / Que procuras inutilmente / Há tanto tempo / Pelo teu corpo, que enlouqueceu.*

# Transcendência

## O segredo e o sagrado

*O drama do homem contemporâneo consiste em relativizar o absoluto e absolutizar o relativo.*

Kierkegaard

O sagrado diz respeito à essência, à pureza, à vida em sua manifestação espontânea. Aprendemos a vê-lo como algo separado, um modo de dar limite ao ilimitado e explicar o inexplicável. Foi assim que, no passado, criamos representações de sua emergência, como totens e ritos que nos ajudam a recordar a origem, a energia da criação e a totalidade em que estamos imersos.

Em nome da razão dessacralizamos o mundo, uma opção onerosa para indivíduos e sociedades. Sobrou o profano, o trivial que, sem a referência do sagrado, torna-se experiência de dissociação na área periférica do ego, reino caótico de conflitos em que predominam o egoísmo e a insegurança.

Mas isso é teoria. Na prática, nada se mantém sem seu oposto. O profano pede a existência de algo que contracene com a superficialidade de suas manifestações, ainda que como farsa ou arremedo da plenitude do sagrado. E é aí que entra o segredo, o artifício com que emulamos a sacralidade, porém atados às mesquinhas cotidianas. Em todos os tempos, multidões correram atrás de segredos, fenômeno recorrente cuja fonte mais concorrida são as instituições religiosas manipuladoras. A diferença hoje é que isso assumiu uma proporção colossal, com

consequências desagregadoras. Em sua falsa contraposição ao materialismo, o segredo escora a nova mitologia na qual o homem aparece como senhor de um universo capitalista e consumista que o abastece de bens e independência.

O sagrado é o oculto que permeia e une tudo. Pode ser sentido, vivido, mas jamais conhecido e controlado. O segredo é para ser revelado e aprendido, servindo aos interesses da consciência utilitarista. É a chave do sucesso, da realização dos desejos. Imaginamo-lo apoiado no antropocentrismo e no devaneio egóico, como lembra o doutor em literatura hebraica Nilton Bonder. Ou seja, a partir da crença de que a humanidade é o centro e propósito máximo do universo, eu sou o centro da humanidade e o propósito máximo de mim é o meu desejo. Qualquer desejo. Há alguns meses, ouvi um rapaz dizer, entusiasmado, que aprendera a usar o poder da mente depois de assistir ao filme *O Segredo*: “Agora, quando vou ao shopping center, mentalizo uma baia do estacionamento e sempre encontro um lugar livre para o meu carro”...

O segredo existe sempre no nível pessoal e é marcado pela carência e pela submissão ao querer, o que descarta a surpresa, o encanto, a espontaneidade, a simplicidade, a bênção. É a própria antessala do tédio e do medo. O sagrado acontece no nível transpessoal, no qual discernimos com clareza os sinais da vida, os caminhos livres e os interditados. Só nesse nível podemos ser íntegros e justos, pois nele conseguimos trafegar na contramão dos interesses pessoais, o grande entrave à retidão e à justiça.

Faz falta, muita falta, a noção do sagrado em nossos dias. Mas substituí-lo pela farsa do segredo apenas nos ilude e mascara o alto preço que pagamos, em vão, por nosso materialismo. O segredo e sua intenção egoística nos separam e nos isolam do outro e do universo na maldição da carência.

# Memórias do Natal

*Em uma noite ditosa, tão em segredo que ninguém me via...*

João da Cruz

Minha lembrança mais longínqua da Noite de Natal é uma imagem que em mim evoca emoções profundas. Na pracinha, meus olhos de criança se perdiam ante o palco modesto, em forma de navio, onde homens humildes fantasiados de marinheiros encenavam a Chegança, um antigo folguedo lusitano que rememorava as batalhas entre portugueses e mouros. Depois, iam apreciar, ao lado, o presépio montado na igreja de Nossa Senhora de Lourdes, a imaginação solta sobre um evento que eu sentia sem compreender. Era tudo tão pequeno e simplório, mas aos meus olhos de menino, guiados pela narrativa singela de minha avó semianalfabeta, pareciam espetáculos da Broadway a preencher de magia meu coração já arredio e solitário.

O Natal era o meu grande momento. O ano inteiro sonhava com a repetição de suas cenas de cores e sentimentos. Minha mãe montando a árvore, rodeada pelos filhos barulhentos, cada um querendo pendurar um ornamento... A preparação da ceia, todos nós na cozinha apertada, lambuzados de massas e frutas que só apareciam em nossa mesa naquele dia especial... A missa do galo na capela, onde acordes do órgão desafinado levavam-me às lágrimas em prece ingênua e vívida...

Doces recordações.

Onde foram parar o meu presépio, minha Chegança, minha Missa do Galo pontualmente à meia-noite, minha ceia feita em casa e não na linha de produção de um bufê? Onde a praça e seu cordão de luzes comuns que pareciam feéricas, as famílias desfilando roupas

novas em meio à integração alegre e espontânea? Como no soneto de Machado de Assis, caberia indagar: mudaria o Natal ou mudei eu?

Cresci, corri o mundo, formei família, conheci outras gentes, vivi outros natais. Mesas fartas e, em volta, corpos empanturrados, fatuidades, exibições de poder... Tudo tão longe do presépio, do palco da Chegança, da ceia parca saboreada como num banquete real. Imagens de fé e afeto que, no silêncio da madrugada natalina, sempre iriam me conduzir de volta à oração e ao sentido, sob o brilho das estrelas.

Tantos natais. Alguns entre dores e lágrimas, mergulhado no mar escuro dos desejos. Soledade, reclusão. “Sozinho com o universo inteiro”, diria Fernando Pessoa. Mais próximo do presépio, da Chegança... a mesma prece ingênua e vívida sob o brilho das estrelas.

Há quem diga que o Natal é triste. Pode ser. E daí? Meus natais têm sido alegres ou tristes, mas sempre intensos e transformadores.

Num mundo essencialmente hedonista, aprendemos a confundir felicidade com euforia e, assim, perdemos a chance da plenitude. Uma pena. A vida é feita de opostos que nos salvam do tédio. E o Natal, por nos remeter ao caldeirão contraditório da família e da infância – berço das alegrias e dores que forjaram nossa *persona* –, é o grande cenário em que anjos e demônios ressurgem, disputando nossa alma. Acolhê-los e integrá-los, eis o caminho. Tudo isso somos nós.

Como lembra Vinicius de Moraes, em seu *Poema de Natal*, fomos feitos “para chorar e fazer chorar”. Um Natal sob o peso de angústias, expostas ou ocultas, pode assustar, mas é auspicioso que a inspiração do poeta nos dirija a um *grand finale*: “Pois para isso (também) fomos feitos: para a esperança no milagre, para a participação da poesia”. Na “noite jovem” do Natal, o milagre é que “da morte apenas nascemos. Imensamente”.

## O Natal na Índia

*No amor, não há alto nem baixo,  
    má conduta nem boa,  
nem dirigente, nem seguidor, nem devoto,  
    só há unidade, tolerância e entrega.*

Rumi

No próximo dia 25, enquanto a maioria de nós estiver curtindo a ressaca da mesa farta e das garrafas entornadas na véspera, o menino Jesus na manjedoura será evocado na pequena Puttaparthi, na Índia, por milhares de homens e mulheres. Eles não são cristãos e prestarão sua homenagem em um cenário insólito. Ali, no centro de uma comunidade cercada por árvores e torres, a imagem do menino de Belém estará guarnecida por uma deidade com tromba de elefante (Ganesha), um macaco devoto (Hanuman), uma dama de cinco cabeças (Gayatri), um vaqueiro tocador de flauta (Krishna) e muitas outras figuras do panteão hinduísta. Mais incomum ainda: a homenagem se dará sob os auspícios e na presença de Satya Sai Baba, um homem que é, para muitos, a própria encarnação divina, espécie de Cristo hinduísta que desceu à Terra com propósito idêntico ao daquele que conhecemos.

É assim o Natal em Prashanti Nilayam, o *ashram* indiano onde encontrei a maior demonstração de tolerância e respeito às diferenças entre todos os ambientes místicos que conheci em cinco continentes. Próximo à casa de Sai Baba, por exemplo, um Museu das Religiões conta a história das tradições espirituais e realça o objetivo comum a todas de religar o homem à sua própria essência, o potencial de amor, energia básica que cria, sustenta e dá sentido à vida. Um andar inteiro do edifício é dedicado a Jesus e aos seus seguidores, detalhe

que emociona a quem lá chega na expectativa de encontrar uma mera exaltação ao hinduísmo e à sabedoria milenar que lhe deu origem.

A reverência a Jesus dentro de um *ashram* hindu é lição inspiradora para uma civilização que, motivada pela visão separatista e salvacionista, sempre buscou a supremacia de seus valores ainda que ao custo de muita crueldade. (Estão aí os rastros dolorosos das cruzadas no Oriente médio e na África, das expedições conquistadoras na América e das guerras contemporâneas que opõem potências a países tribais no mesmo jogo atávico no qual usamos o nome de Deus ou os interesses da pátria para atender à nossa megalomania.) Mas é também reveladora do humanismo e da universalidade desse homem formidável que derrubou barreiras e legou à posteridade um roteiro de redenção.

Dizem que o esforço dos mestres costuma perder-se nas picuinhas dos discípulos, cujas disputas por poder acabam gerando o fundamentalismo ou a burocracia que confrontam avatares, crenças e homens. É o “diabo” urdindo sua armadilha sob o pretexto de “organizar” a verdade, sabotando a força dos ideais vividos. No cotidiano da vida, como no Natal de Prashanti Nilayam, no entanto, Jesus sempre pode confabular com Krishna ou Buda, Zoroastro ou Maomé. Afinal, esta é a mensagem da manjedoura: no cenário sem muros do campo, um homem nasce livre e aberto à esplendorosa diversidade do Uno.

# Vícios

## Calamidade moral

*Dentre os vícios, qual o que se pode considerar radical?*

*– O egoísmo. Daí deriva todo mal.*

O Livro dos Espíritos, perg. 913

A jovem magérrima, vestindo apenas uma camiseta, aproxima-se do ponto de ônibus, em São Paulo, e pede um cigarro. Não fala, só balbucia. Os olhos verdes, sem brilho, imploram. As pessoas se afastam e murmuram críticas. Minutos depois, a menina cai, treme, agita-se. Então, do meio do pequeno grupo, a voz de um rapaz, limpo e bem vestido, se destaca. “Tem gente que não sabe viver”, diz, contrariado. “Eu também uso crack, mas nunca fiquei assim, largado pelas ruas”.

É uma cena emblemática. São Paulo, nossa megalópole, parece resignada com a devastação de corpos e almas promovida pela banalização do consumo e do negócio das drogas. Há os que “sabem” cachimbar e os que “não sabem”, os que viram lixo humano e os que permanecem aninhados na família e no emprego...

Os “nóias” paulistanos estão em toda parte. Para os mais pobres, a feira livre das drogas no centro e em pontos periféricos funciona dia e noite. Ruas inteiras tomadas por desvalidos na busca alucinada das pedras da morte. Nos bairros chiques e nas cercanias das empresas, o *delivery* do vício garante abastecimento com comodidade.

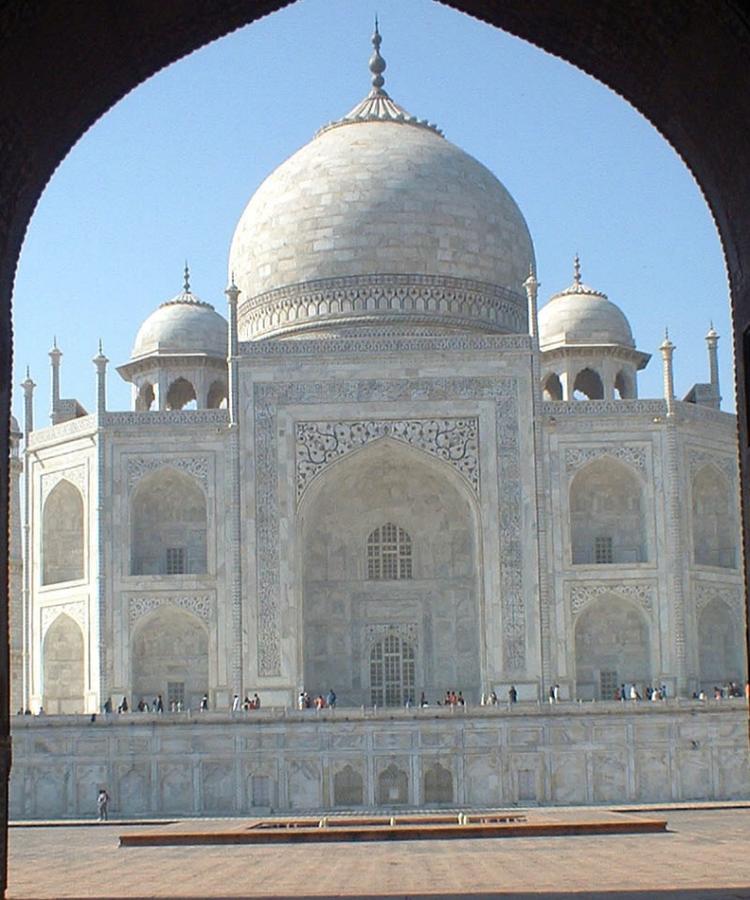
São cenas fortes do lado obscuro de nossas grandes cidades que,

lamentavelmente, têm sido imitadas no resto do país. Acabo de chegar a Porto Alegre e eis que vejo na TV as mesmas imagens a que se acostumaram o Rio e Sampa: postos de vendas de drogas funcionando abertamente, clientela de jovens e senhores, olheiros e policiais corruptos dando cobertura. Com variações que sinalizam o nível de gravidade, a situação se repete em Natal, nas outras capitais e até em cidadezinhas do Pará, onde a profissionalização do tráfico implantou a violência e o comando territorial de gangues.

Infelizmente, ainda não conseguimos perceber a verdadeira natureza e a dimensão do problema. Não estamos diante de um caso de polícia, embora se faça necessária a atuação policial para conter efeitos colaterais, como a violência contra pessoas e patrimônios. Não se trata de uma questão exclusiva de estado, embora a incompetência e a leniência das instituições tenham contribuído para o seu agravamento. A ameaça que nos cerca é uma calamidade moral da qual não sairemos até entendermos que a solução efetiva está no âmbito dos valores, responsabilidade individual e coletiva que precisamos assumir.

O mal em si não é o uso de maconha, cocaína, ecstasy ou crack. Isso é apenas um dos sintomas da doença real da alma sufocada no egoísmo e no individualismo. A vida nesse contexto será sempre o reino da carência que, em vão, tentamos suprir ou disfarçar com o apego a sensações prazerosas. Afastamo-nos da serenidade, onde florescem o sentido e a partilha, e nos perdemos em movimentos reativos que nos aprisionam a acumulação compulsiva, consumo compulsivo, sexo compulsivo, droga-adição compulsiva...

A cura da doença social do crack e demais drogas não será diferente da de qualquer dependente individual: terá de começar pela consciência de que somos todos viciados.



**À margem do caminho**  
*Reflexões viageiras*

## Este mundo é meu

O homem é um viajante. Começamos nossa história como nômades, migrando das adversidades climáticas da África, conforme supõe a ciência hoje, em direção à Europa e outras regiões do planeta. Durante milhões de anos fomos apenas animais errantes, em busca de água e alimento até que o surgimento da agricultura estabelecesse uma relação duradoura entre nós e o chão que garante a nossa sobrevivência.

Com o advento das cidades e, posteriormente, do estado, essa relação telúrica foi aprofundada, sem que abandonássemos completamente nosso impulso de correr o mundo. Continuamos a migrar movidos pela dureza das condições naturais e pela escassez de trabalho, como fizeram milhões de nordestinos entre o final do século 19 e meados do século 20, em direção ao sudeste do país, e as levas de brasileiros que, legal ou clandestinamente, se instalaram nos Estados Unidos e na Europa entre as décadas de 1970 e 1990. Além disso, descobrimos o prazer de viajar por viajar, a viagem de lazer que durante séculos permaneceu como um privilégio dos poderosos e endinheirados e, finalmente, foi democratizada pelas facilidades de recursos e os novos estilos da pós-modernidade.

Para mim, viajar, a trabalho ou por puro prazer, é um barato. Agora mesmo escrevo esta coluna em trânsito. Estou viajando no rumo sul. Isso mesmo. Sem destino determinado. Provavelmente chegarei a Montevideú, no Uruguai, e, de lá, cruzarei o estuário do rio da Prata de barco até Buenos Aires. Viajar é um curso sobre vida e convivência e um recurso pedagógico para que aprendamos a conviver com as diferenças e nos livremos de preconceitos. Mais: viajar facilita o processo de autoconhecimento. No espelho do próximo, acabamos percebendo nuances de nosso ser.

Algumas das minhas melhores descobertas sobre mim aconteceram em viagens pelo Brasil e outros 28 países em cinco continentes. E,

principalmente, naquelas ocasiões em que perambulei como mochileiro – e não como jornalista, com o apoio logístico de empresas.

O mochileiro, imagino, é o viajante que curte integralmente o prazer de dar asas à aspiração de conhecer o mundo. Em suas andanças prevalece a magia da surpresa e do contato humano, sem a pressa, a superficialidade e a manipulação comercial dos chamados pacotes turísticos. Ou o mochileiro é livre ou não será mochileiro. Roteiros e horários rígidos, tensão, ansiedade e submissão a um programa de compras não combinam com esse jeito descolado de viajar.

Há quem teme colocar a mochila nas costas e aventurar-se por mares nunca dantes navegados. Alega-se que há violência e malícia em toda parte, muitos perigos. Exagero de nosso tempo de medo, subproduto de nosso egoísmo. No Brasil ou na Bolívia, nos Estados Unidos ou na Índia, na Nova Zelândia ou no Marrocos encontrei gente. Gente como a gente. Muita gente amável e pouca gente grosseira. Gente que me esclareceu com paciência e até abriu as portas de suas casas para mim. Gente que me levou a envergonhar-me de ser tão desconfiado e arredo diante de um humano.

# Índia

## A deusa de mil faces

É DIFÍCIL AMAR A ÍNDIA, disse Jean-Claude Carrière, um dos grandes roteiristas do cinema contemporâneo, autor de um livro em que expõe sua paixão por esse país distante e enigmático. Depois de percorrer mais de 10 mil quilômetros em território indiano e, ao longo de quarenta dias, visitar cidades e vilas, conhecer uma parte de seus templos milenares e de sua modernidade caótica, pousar em *ashrams* de diferentes gurus e interagir com o seu povo em situações que, não raro, desafiam a lógica, peço licença para acrescentar outro detalhe à constatação do cineasta francês. É também difícil, muito difícil, não se deixar seduzir pela Índia. E mais difícil ainda esquecê-la. Amando-a ou detestando-a – e as duas reações podem ocorrer simultaneamente –, voltamos de lá com um selo indelével aplicado à mente e ao coração, uma marca formatada por choques e êxtases que, de algum modo, nos faz refletir sobre o que jamais pensamos antes.

Mais que misteriosa e mística, a Índia é diversificada e contraditória. E essa predisposição para lidar com os opostos e acolher tudo, tudo transmutando em seu caldeirão de regras escritas e ocultas, é a primeira causa de espanto para quem chega trazendo na bagagem uma visão idealizada do país.

Não é confortável ver o clichê de um lugar tranquilo, asséptico e espiritual, onde as pessoas entoariam mantras o dia inteiro, dissolver-se na poeira, na fumaça e na sujeira das ruas, na algaravia constante das multidões – onipresente num país com mais de

1 bilhão de habitantes –, na miséria exposta de milhões de pessoas, na esperteza de certos mistificadores e, sobretudo, no trânsito infernal das cidades, onde pedestres, carros, riquixás (tríciclos movidos a motor ou a pedal) e vacas têm que improvisar acordos na ausência de semáforos.

Para alguns, é a frustração de um projeto de vida. “Já vi pessoas que vieram para ficar três meses retornarem na primeira semana”, disse-me o canadense Gilles Bacon, um professor de yoga de Montreal que, pela terceira vez, está passando 1 ano na Índia. “Algumas choram, decepcionadas”.

**COMO OS CONQUISTADORES ARROGANTES** de outrora e os preconceituosos de todas as épocas, os que se agarram aos contornos imaginários de uma Índia etérea e pura acabam impossibilitados de perceber uma outra sutileza desse complexo subcontinente. Na Índia, o presente não descarta o passado e muitas eras compartilham o mesmo espaço, numa aquarela de hábitos, ideias, crenças, filosofias e também ciência que se relacionam até quando se encontram em aparente rota de colisão.

Quem consegue superar esse choque inicial, logo percebe que a Índia, apesar de seus contrastes, não é um país mergulhado no atraso, em descompasso com o mundo globalizado. Ela detém a segunda concentração de PhDs do planeta, atrás apenas dos Estados Unidos, fornece especialistas em informática para vários países, dispõe de um excelente sistema de comunicações, envia satélites ao espaço e até virou potência nuclear.

Favorecida por um estado laico e democrático, sua economia cresce ao ritmo de 7% ao ano e pode tornar-se a terceira do planeta até 2040, segundo algumas previsões. É, no entanto, zelosa de seu patrimônio cultural e espiritual de mais de 5 000 anos e a ele se refere constantemente para viver o presente, ainda que não existam garantias de que continuará a fazê-lo para moldar o futuro. Conhecê-la é desfrutar uma oportunidade rara de realizar uma viagem física no

tempo, navegando na diversidade e complexidade do único império ancestral a sobreviver quase intacto nos nossos dias, com seu arcabouço filosófico a cada dia mais solicitado no ocidente.

EM VARANASI, A MAIS SAGRADA DAS SETE CIDADES sagradas do hinduísmo, deparei com um retrato perfeito dessa acumulação dos séculos. Numa viela enlameada, uma vaca, ciosa de seu status divino, aguarda a passagem de devotos de Shiva, a caminho do Templo Dourado, esgueirando-se sob a placa de uma lan house bem equipada, onde jovens se conectam ao resto do mundo pela internet. Pés descalços e testas marcadas pelo *vibhuti* vermelho, a cinza sagrada com a qual os hindus assinalam o *ajna* – o olho astral, entre os supercílios –, muitos na multidão portam telefones celulares sofisticados, produzidos a alguns quilômetros dali e exportados para vários países. Quando uma brecha se abre entre os fiéis, a vaca cruza a viela, entra por uma pequena porta e, finalmente, acomoda-se num curral doméstico de menos de 20 metros quadrados para espanto de visitantes, como eu. Que país conseguiria manter assim, tão próximos e interagindo, uma era de rituais totêmicos e os tempos cibernéticos? A Índia consegue e, às vezes, isso é difícil de entender se não olharmos para a mitologia sobre a qual ela existe e se move.

À margem de rios e na solidão das florestas, os indianos conceberam no passado um universo que - ao contrário daquele modelo estreito e linear, centrado na Terra, adotado por muitos séculos no ocidente – tinha dimensões incomensuráveis e ciclos temporais que se repetem e se entrelaçam. Nessa representação, é possível a convivência dos opostos e compreensível a existência de um panteão de divindades que beira os 36 000 deuses e semideuses, cada um expressando tão somente aspectos, diferentes e polarizados, de uma única substância. Desde a concepção védica, baseada em arquétipos e cultos tribais, o universo indiano é complexo e repleto de atalhos que realçam a impossibilidade de um sentido único, evidenciam a ilusão das formas e nos convidam a fruir o prazer dos encontros inevitáveis. A Índia vive esse modelo. Para entendê-la, é preciso que esqueçamos, ainda que por um breve tempo, o pensamento lógico de nossas elaborações e

comparações, permitindo-nos o deleite em suas cores e crenças sem a preocupação de explicar coisa alguma.

**EM BODHGAYA, ONDE SIDARTA GAUTAMA** tornou-se o Buda, ao ver budistas e hinduístas praticando rituais distintos sob o mesmo templo, perguntei a meu jovem guia, Habi, qual a sua religião. Habi respondeu, sorrindo: “Na Índia, todos somos hinduístas. Tudo é hinduísmo”. Não poderia ser mais preciso. O que chamamos hinduísmo – e essa é uma palavra criada pelos ingleses no século 19 – não constitui uma doutrina homogênea, mas uma amálgama de crenças ancestrais, seitas e filosofias que têm por base a ideia de um universo multifacetado, essencialmente inexplicável e só compreensível pela experiência.

Talvez esteja aí o espírito zen que tantos buscam e nem sempre encontram nas peregrinações junto ao Ganjes e nos retiros com gurus: uma abertura fundamental para a vida, a disposição de fluir com ela e, ao contrário do que imagina o senso comum, também para interagir e mudar com as circunstâncias.

Na mitologia hindu, registrada parcialmente no gigantesco poema épico *Mahabharata* e no *Ramayana*, nem os deuses estão presos às suas identidades e atribuições. Shiva já foi Rudra na pré-história védica. Gayatri, um raio do sol, metamorfoseou-se numa deusa de cinco cabeças. Indra perdeu parte de seu poder. Textos sagrados se sucederam e se completaram ao longo de milênios. Abaixo desse Olimpo, a Índia humana e concreta também se move, mais rapidamente do que podemos perceber à distância, na direção de um futuro só em parte decifrável.

As vitrines do Connaught Place, a área do comércio chique de Delhi, não escondem, com a sua profusão de modelitos ocidentais e roupas sumárias, que os indianos estão sendo assediados por novos desejos. A escassez de santuários hinduístas nas ruas de Bangalore, a capital da informática e da biotecnologia na Índia, talvez seja um sinal de que Krishna e Ganesha já disputam espaços com os deuses da tecnologia. A explosão em Mumbai – a locomotiva econômica e cultural do país –, de bares que vendem bebidas alcoólicas e de boates liberais onde

até um tímido movimento gay mostra a cara apontam para o início de uma revolução de costumes numa Índia tradicionalmente conservadora e pacata.

**O ESPÍRITO DA ÍNDIA ANCESTRAL E ASCÉTICA** sobreviverá a esses tempos de Mc Donalds e Pizzas Hut, de rock e música tecno, debates na imprensa sobre liberação sexual e consumo explícito nas ruas e na televisão?

Talvez a resposta certa para essa questão seja a que ouvi do executivo Shaile Singh, no trem que me levou a Rishikesh. “Há séculos os ocidentais despejam aqui suas novidades. Nós as absorvemos e as transformamos”, disse o jovem, devoto de Hanuman, o mítico macaco servidor de Rama, invocado pelos hindus nas situações em que se faz necessária uma saída criativa. Talvez a razão esteja com a serenidade de Deepak Lakshman, um engenheiro de cabelos grisalhos que encontrei a caminho de Puri, no extremo leste. “Chegou a hora do equilíbrio”, afirmou. “É preciso aproveitar o melhor dos sistemas de vida do oriente e do ocidente”. Talvez, enfim, estejam certos os que acreditam que a cosmogonia e o conjunto de tradições que resistiram a séculos de invasões e domínio estrangeiro sucumbirão em breve ao furacão da cultura ocidental globalizada.

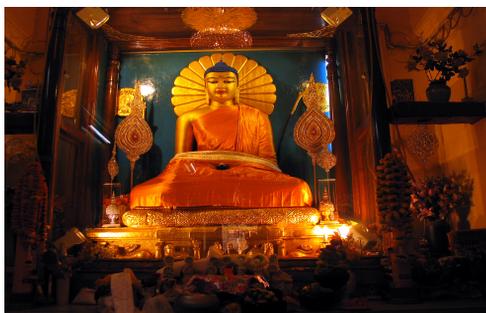
Na dúvida, o melhor é arrumar as malas e ir já conhecer o que a Índia tem a mostrar como senhora do tempo, uma deusa de mil faces.

---

Texto de abertura da edição especial “Índia”, da revista *Viagem e Turismo*, editada por Jomar Moraes em 2006.

**Clique na foto para acessar outros textos e imagens sobre o périplo do autor >>**

**O Buda do Templo Mahabodi, em Bodhgaya, erguido no local onde Sidarta Gautama tornou-se o iluminado**



# Grécia

## O poder das idéias

Diante da banca de jornais em Atenas tento ler dezenas de manchetes. Em vão. Nada entendo. Até o alfabeto é outro. Aquilo tudo pra mim é grego... Mas não é preciso dominar o idioma local para perceber o que se passa no país. Basta olhar para as ruas. Aumento da mendicância, protestos contra medidas de aperto na economia, confrontos por causa da lei de imigração... O congresso deve votar já uma lei dura sobre estrangeiros. Com o desemprego em alta, sobrou para os 2,5 milhões de imigrantes, muitos vivendo de biscates.

A Grécia, como Portugal, está em crise. Mas isso é conjuntura, logo os gregos encontrarão uma saída. O que importa – e isto resume o grande fascínio desta nação milenar – é o patrimônio de ideias que em sua saga os gregos, principalmente os de Atenas, legaram à humanidade. Aqui nasceu a democracia, depois aperfeiçoada e ainda hoje insubstituível, apesar de suas fragilidades. Aqui a condição humana, bela e horrenda, sempre contraditória, nos foi revelada na mitologia que, hoje como ontem, é o único espaço onde conseguimos reconciliar nossas polaridades. Aqui a sabedoria e a arte reafirmaram o poder das ideias luminosas frente a escuridão da força bruta.

Não foram os gregos que patrocinaram a expansão de sua cultura na antiguidade, mas seus eventuais dominadores, como Alexandre da Macedônia, o Grande, e imperadores romanos, principalmente Adriano, todos rendidos à inquietação e ao refinamento do pensamento que aqui brotou. E, no ano 54, ao discursar para filósofos atenienses na

colina do areópago, o apóstolo Paulo abriu caminho para a sedimentação de nossa civilização judaico-greco-romana.

Ao percorrer a *Ancient Ágora*, o centro comercial da antiga Atenas, lembrei dos filósofos que, naquelas mesmas ruas ou em academias nas vizinhanças, provocavam seus contemporâneos a pensar. Os estóicos, conclamando à dignidade ante a dor. Os epicuristas, ensinando a busca do prazer pela ação correta, o que hoje é confundido com mero hedonismo. Os céticos, os cínicos... Lembrei, sobretudo, de Sócrates, o maior de todos eles.

A Sócrates devemos a maiêutica, um jeito tão simples e tão eficiente de alcançarmos o conhecimento, a iluminação: desconfie de suas certezas e faça perguntas a si mesmo, aprofundando cada vez mais o questionamento. Seus ensinamentos talvez possam ser simbolizados na frase que mais repetia: “Só sei que nada sei”. Ou no ensinamento inscrito à entrada do oráculo do templo de Apolo, em Delfos, que ele ecoava pela Ágora: “Conhece a ti mesmo”.

Aqui está o segredo de uma vida consciente, aberta e despojada – e, portanto, livre e feliz. Mas isso, desde sempre, é um perigo para todos os sistemas de poder, individual ou coletivo, sempre baseados em apegos, aversões e submissões. Acusado de corromper a juventude, Sócrates foi preso e condenado a tomar veneno. Morreu sereno. Era um homem livre e iluminado.

Clique na foto para  
acessar mais textos  
e imagens >>

A Ágora, o centro  
comercial de Atenas,  
onde Sócrates pregava  
sua filosofia



# Portugal

## Tu és tuga

Para nós, brasileiros, viajar a Portugal é como visitar os avós. Sentimo-nos em casa. Para mim, isso vai além. Nas várias vezes em que estive aqui, sozinho ou com familiares, senti emoções fortes, daquelas que não sabemos de onde surgem. E em quase 30 anos pude ver e surpreender-me com as muitas mudanças no país. Na primeira vez, em 1982, deparei com um Portugal ainda de costas para a Europa, pobre e deprimido, de cujas mãos acabara de escapar as últimas jóias do antigo império – as colônias na África. Era o tempo em que os portugueses nos chamavam de “primos brasileiros”. Depois, com a entrada na comunidade europeia, vieram a prosperidade e a retomada do orgulho nacional, mas também um certo desprezo por tudo que lembra a velha e afetuosa alma da terrinha. Nessas ocasiões pode-se ouvir de um jovem português antenado: “Seja mais europeu e menos tuga”. Uma pena.

Reencontro agora Portugal em momento de preocupação. Os jornais falam em “morte lenta da economia” e até o FMI já compareceu com a receita clássica: o governo deve aumentar impostos e cortar salários. O país está envelhecendo rapidamente – em 2009 cerca de 10 milhões de portugueses geraram apenas 314 crianças –, e isso ameaça não só o futuro da Previdência. Sem força de trabalho local, a economia dependerá cada vez mais de imigrantes, detalhe que mexe com os brios de um nação de heróis desbravadores.

Seja qual for a sua etapa histórica, no entanto, Portugal sempre tem a algo a nos dizer quando nos dispomos a contemplá-lo. Natural que seja assim. Em 1985, ao falar no Parlamento português como presidente

eleito do Brasil, Tancredo Neves explicou essa relação de almas gêmeas entre brazucas e portuguesas, com uma frase óbvia, mas definitiva: “De Portugal herdamos tudo”. No presente, como no passado, olhar para o cotidiano português é como encararmos o espelho. Vemos então o maior pedaço de nossa imagem, a base de nosso jeito de ver e entender o mundo.

Como lembrou Tancredo, de Portugal, além da língua, herdamos como preciosidades a generosidade e a fé. Eu acrescentaria a nostalgia presente no fado e até o chiado lisboeta, reproduzido no sotaque carioca. Mas herdamos igualmente o nariz empinado das elites, o jeito cruel do senhorio tratar a senzala, a noção mesquinha de clã que sustenta o nepotismo, um certo desrespeito a leis e acordos (a começar pelo de Tordesilhas, para desgraça dos espanhóis e benefício dos brasileiros) e a tendência à baixa autoestima.

Há quem diga que teríamos melhor sorte se tivéssemos sido colonizados por holandeses ou franceses. Bobagem. Com todos os seus defeitos, os portugueses contribuíram para que surgisse nos trópicos uma civilização miscigenada que tem muito a dizer ao mundo, como o mundo hoje reconhece. Se isso nos incomoda, é do próprio gene português a dificuldade de olhar para dentro. Mas não é mal ser tuga e muito menos brazuca.

**Fim de tarde na Torre de Belem (ao fundo): deste ponto partiram as caravelas de Cabral**



# *Ilha da Madeira*

## **Lição do exílio**

A ilha da Madeira é um paraíso. No inverno, velhinhos europeus deslocam-se para a linda Funchal em busca de temperaturas amenas. No verão, jovens aventureiros chegam para desbravar as montanhas e apreciar sua rica fauna. Na semana passada, estive nesta jóia portuguesa no Atlântico mas, além de apreciar os seus encantos naturais, detive-me a meditar sobre um brasileiro que ali morreu, solitário e deprimido, após ajudar a escrever uma das páginas relevantes de nossa história. Diante do penhasco onde brilha há 116 anos o Hotel Reid – hoje um spa luxuoso – lembrei-me de André Pinto Rebouças, o baiano tímido e reservado, que por mérito conquistou a amizade do imperador Pedro II, tornando-se importante articulador no processo de libertação dos escravos.

Ao falarmos da abolição, costumamos citar tribunos, como Joaquim Nabuco, mas esquecemos os que sustentaram a campanha nos bastidores, com recursos financeiros e um programa ideológico, como é o caso de André Rebouças. Para ele, não bastava a alforria dos negros. Era preciso uma reforma agrária que lhes assegurasse o acesso à terra e ao trabalho. A elite escravocrata certamente tentaria perpetuar a subjugação por meio da exclusão social.

Negro, celibatário e “excêntrico”, André sentia na pele o que é conviver numa sociedade preconceituosa e utilitarista. Jovem, tornara-se brilhante engenheiro militar, mas foi o único a não obter o custeio oficial de uma viagem de estudos à Europa, financiada, afinal, por seu pai, o rábula Antonio. Ao formular o plano que

solucionou o abastecimento de água no Rio de Janeiro e construir portos no país, enfrentou o boicote da burocracia racista e corrupta, sem jamais deixar-se corromper. Muitos de seus projetos feneceram no nascedouro, sob sabotagem velada ou explícita.

André era ético, autêntico e transparente. E tinha na amizade um de seus valores mais caros. Foi assim que, ao contrário de seus companheiros, preferiu abjurar o pragmatismo político e ficar ao lado de Pedro II, quando este foi deposto em nome da República. Optou pelo exílio em Lisboa, de onde passou a incomodar os novos governantes republicanos com os seus artigos no *The Times*, de Londres. Depois, perambulou pela África e, por último, em Funchal, instalou-se no Hotel Reid, onde permaneceu até morrer, sozinho e amargurado.

Na noite de 8 de maio de 1898, André despencou do penhasco sobre o qual vivera seus últimos sete anos. Sua morte mereceu notas de não mais que oito linhas nos jornais locais, com a ressalva de que “o infeliz apresentava sinais de desequilíbrio intelectual”, fato confirmado por seu amigo Carlos Gomes. Dois dias depois, os mesmos jornais dedicariam páginas inteiras a Campos Sales, o novo presidente do Brasil, que aportara em Funchal a caminho da Europa... O mundo continuava em seu cotidiano *non sense*, mas, em todos os tempos, princípios éticos como os de André Rebouças, sempre ressurgem da escuridão.

Clique na foto para  
acessar textos e  
imagens sobre a  
Ilha da Madeira >>



Baía de Funchal,  
na Ilha da Madeira

# Argentina

## Não chore por ela

Numa madrugada de julho de 1976, eu estava em um ônibus que saía de Mendoza, na encosta da cordilheira dos Andes, para Buenos Aires quando, próximo à cidade de Córdoba, vi a cara da última ditadura militar argentina. Detido num trecho deserto da rodovia, o veículo foi revistado por uma patrulha do Exército, os passageiros arrancados do sono para exhibir documentos e pertences tendo apenas as estrelas por testemunhas. Qualquer coisa poderia ter acontecido ali, embora na ocasião eu, ainda jovem, não me tenha dado conta do perigo. Das ditaduras que assolaram o Cone Sul nos estertores da Guerra Fria, a da Argentina foi a mais sanguinolenta, gerando cerca de 30 mil desaparecidos.

Lembrei desse episódio há dez dias quando, de bermuda e camiseta, posei para foto no gabinete da presidenta Cristina Kirchner na Casa Rosada, em Buenos Aires. Foi algo inusitado. Outra vez num ônibus, eu retornava do El Caminito, reduto turístico-boêmio montado em antigos cortiços do bairro de La Boca, quando ao passar pela Plaza de Mayo deparei com turistas cruzando o arco do palácio presidencial. Desci, juntei-me ao grupo e, após submeter-me a um detector de metais, logo estava percorrendo os salões da área térrea – uma galeria de heróis e personalidades latino-americanos na qual o Brasil é representado por Tiradentes e Getúlio Vargas –, sem que ninguém me pedisse sequer um documento. É possível ir além, e eu fui. Os próprios “granaderos” da Presidência, equivalentes aos Dragões da Independência do Exército brasileiro, conduzem os visitantes à pompa e ao esplendor do segundo piso com o seu salão

branco das grandes recepções, o salão norte das reuniões ministeriais, o gabinete do chefe do governo e o grande balcão de onde Eva Perón e todos os presidentes civis falaram ao povo e onde, em 1996, Madonna cantou *Don't cry for me, Argentina* durante a filmagem da ópera-rock Evita.

Imagino o que se passa na cabeça e no coração de um argentino ao contemplar a Plaza de Mayo dessa varanda histórica, se até um estrangeiro, como eu, emociona-se ao cotejar a praça hoje ocupada pacificamente por grupos de pressão com o logradouro asséptico e lúgubre que conheci há 35 anos, sob a mira de metralhadoras do poder usurpado. A paz de uma ditadura, mesmo na ausência de cadáveres e presos de consciência, é sempre a paz das sepulturas. A vida emerge da diversidade que, no âmbito político, é assegurada pela democracia, em que pese suas fragilidades e defeitos em permanente processo de depuração. Nela, sob o império da lei, os interesses contraditórios coexistem debaixo de uma unidade de princípios e a força das armas se curva ao estado de direito.

É emblemático, na visita à Casa Rosada, que a postura marcial dos guardas engalanados se transforme em gentilezas, sorrisos e fotos com os visitantes. É auspicioso para qualquer um reencontrar Buenos Aires em novo momento de pujança e liberdades que confirmam a metrópole como um dos melhores polos culturais do mundo e um grande destino turístico.

**Clique na foto para  
ver mais imagens  
de Buenos Aires >>**



**Balcão da Casa Rosada,  
onde Madonna cantou  
Don't Cry For Me, Argentina**

Obrigado, amigo leitor.

Se voce aprova o conteudo deste livro e gostaria de ajudar o Sapiens e sua Editora Sapiens a prosseguirem na missão de divulgar ideias para melhorar o mundo, adquira outros exemplares e presenteie seus amigos.

Para conhecer e adquirir nossos livros convencionais (em papel), acesse nossa loja virtual:

**[www.sapienseditora.com](http://www.sapienseditora.com)**

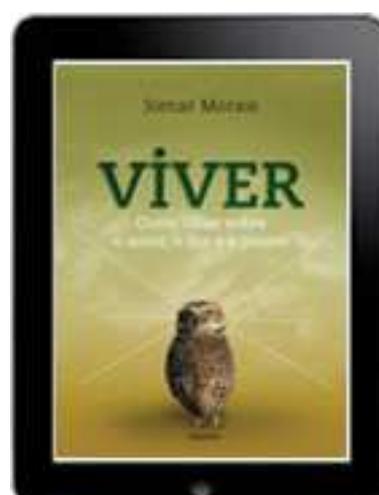
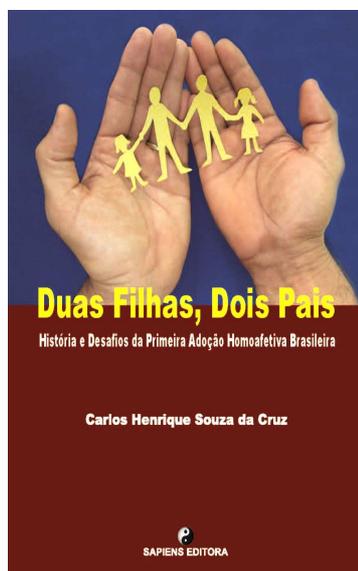
Encontrou erros durante a leitura deste livro? Por favor, comunique-nos. Para sugestões e críticas, use o e-mail:

**[sapienseditora@sapienseditora.com](mailto:sapienseditora@sapienseditora.com)**

Para conhecer o trabalho do Sapiens – Grupo de Estudos Filosóficos e Autoconhecimento, acesse:

**[www.planetajota.jor.br/sapiens.html](http://www.planetajota.jor.br/sapiens.html)**

## Conheça outros livros publicados pela Sapiens Editora



Quando o nosso olhar muda, o mundo muda.

E se o que muda é o jeito convencional de encararmos o amor, a dor e o prazer – esses três pilares da fruição da vida –, o resultado é uma metamorfose.

Temas, pessoas, situações e desafios da jornada humana ganham novos significados e cores. A sombra de hábitos e crenças que estreitam o nosso horizonte se dissolve na luz da nova percepção.

Enfim, mergulhamos numa experiência radical da qual sempre emergimos mais simples e plenos, mais gratos e mais vivos.

ISBN 978-85-912416-0-6



9 788591 241606