Para Kenna, um anjo na terra que me ensinou
o verdadeiro significado de amor incondicional
e como este pode mudar o mundo.

ÍNDICE DE CONTEÚDOS

Dedicatória 7

Índice de Conteúdos 9

Agradecimentos 11

Introdução
O que vais descobrir neste livro e como retirar o máximo da leitura 13

Capítulo 1:
A jornada de descoberta da causa principal do sofrimento 17

Capítulo 2:
A causa principal do sofrimento 21

Capítulo 3:
Porque é que pensamos sequer? 29

Capítulo 4:
Pensamentos vs. Pensar 31

Capítulo 5:
Se só conseguimos sentir aquilo em que estamos a pensar, não precisamos de pensar positivo para nos sentirmos positivos? 37

Capítulo 6:
Como a Experiência Humana é criada — Os Três Princípios Fundamentais 41

Capítulo 7:
Se o pensamento é a raiz do nosso sofrimento, como é que paramos de pensar? 45

Capítulo 8:
Como é que vamos prosperar no mundo sem pensar? 51

Capítulo 9:
Se pararmos de pensar, o que fazemos aos nossos objetivos, sonhos e ambições? 55

Capítulo 10:
Amor & Criação Incondicionais 65

Capítulo 11:
O que fazer depois de experienciar paz,
felicidade, amor e realização no presente? 69

Capítulo 12:
Não há nada bom nem mau 73

Capítulo 13:
Como saber o que fazer sem pensar? 77

Capítulo 14:
Como seguir a tua intuição 81

Capítulo 15:
Criar espaço para os milagres 89

Capítulo 16:
O que acontece quando começas a viver num estado
de não-pensamento (Possíveis Obstáculos) 93

Capítulo 17:
E agora? 97

Resumo do conceito de não-pensamento 101

Um guia para parar de pensar 105

Como determinar se estás num estado de não-pensamento 109

Guia para a criação de um ambiente de não-pensamento 111

Sistema de eliminação de fatores
que desencadeiam o ato de pensar 113

Abordagem de implementação
do não-pensamento no teu trabalho 115

Guia para ultrapassar hábitos
e comportamentos destrutivos 119

AGRADECIMENTOS

Obrigado, Sydney Banks, por partilhares com o mundo os princípios que descobriste. Graças a ti, fui capaz de encontrar a verdade dentro de mim e, agora, tenho o mesmo privilégio de a partilhar com o mundo.

Obrigado aos meus professores e mentores, Joe Bailey e Michael Neill, por partilharem os Três Princípios comigo, algo que mudou a minha vida para sempre. Sou-vos eternamente grato por toda a generosidade e pelos vossos corações altruístas, sempre dispostos a ajudar. Obrigado por tudo o que fazem e continuarão a fazer pelos outros.

Um obrigado a todos os meus queridos amigos e familiares (mãe, pai, Anthony, James, Christian, Bryan, e muitos outros) por me terem ajudado a descobrir a minha divindade interior e por me encorajarem a escrever este livro. Sem qualquer um de vós, este livro não existiria. Espero que saibam que graças a vocês, o impacto que têm em mim e em qualquer pessoa que descubra este livro é infinito e continuará a mudar a vida das gerações que estão por vir.

Obrigado, Kenna, por seres das almas mais encantadoras e efervescentes que já conheci e por me mostrares o verdadeiro significado de amor incondicional. A tua presença maravilhosa deixa-me perpetuamente emocionado e não tenho como te agradecer pela dádiva de amor infinito que me dás a mim e a todas as pessoas que conheces.

INTRODUÇÃO

O QUE VAIS DESCOBRIR NESTE LIVRO & COMO RETIRAR O MÁXIMO DA LEITURA

Este livro foi escrito para te ajudar a encontrares tudo aquilo que procuras, assim como as respostas para todas as questões que tens tido ao longo da vida. Estou consciente de que esta é uma afirmação arrojada, mas daqui a pouco vais ver o porquê de a fazer com toda a confiança.

A verdade é que não serás a mesma pessoa depois de leres este livro, tenho a certeza, do fundo da minha alma. A única constante é a mudança. O crescimento é um processo inevitável da vida, e vai ser impossível não mudares depois de o teres lido.

«Não podemos mudar aquilo de que não temos consciência, e assim que ficamos conscientes, não conseguimos evitar a mudança» — Sheryl Sanberg.

Independentemente de quem és, de onde vens, do teu passado, do que já fizeste e o que não fizeste, do estatuto social e da riqueza que tens ou não tens, se és um marciano ou não, é possível encontrares paz total, amor incondicional, realização plena e uma abundância de felicidade na tua vida. Prometo que não és a exceção à regra, mesmo que o possa parecer. O amor não conhece limites. Uma mente aberta e um coração destemido são tudo o que precisas para receberes as respostas que tens procurado.

Além disso, está claro que o entendimento do conteúdo desta obra surge acompanhado de implicações e consequências extremamente úteis, que têm sido relatadas pelos clientes do meu serviço de *coaching*, como por exemplo: um aumento de 2 a 5 vezes nos rendimentos, um crescimento exponencial nos negócios, relações mais profundas e harmoniosas, a superação de vícios que têm durado a vida toda, o desaparecimento espontâneo de hábitos destrutivos, assim como uma melhoria na saúde, na vitalidade e nos níveis de energia. Este tipo de milagres ocorre diariamente para as várias pessoas que compreendem os princípios contidos neste livro, e isto é apenas a ponta do icebergue. Se fosse começar a listar todos benefícios e resultados que os leitores têm retirado desta compreensão, mais de metade do livro seria exclusivamente dedicado ao relato destes milagres que acontecem todos os dias.

Tenho alguma relutância ao mencionar estes resultados «externos» porque esse não é o objetivo deste livro. Todas essas manifestações físicas resultam do entendimento profundo de como funciona a nossa forma de experienciar a vida. Na realidade, apenas desejamos resultados externos, como o dinheiro ou o estatuto social, porque queremos experienciar determinados sentimentos como o amor, a felicidade, a paz e a realização. Aquilo que realmente desejamos na nossa vida são os sentimentos e não os objetos, mas caímos na armadilha de que as posses materiais os vão despoletar. O segredo reside no sentimento.

Este livro irá ajudar-te a entender como desvendar a verdade que já conheces lá no fundo, assim como a descobrir os sentimentos que tens procurado a vida toda.

Passemos, agora, para o guia de exploração do livro.

Não leias este livro pela informação, lê-o pela introspeção. A introspeção (ou sabedoria) só pode ser encontrada no interior, por isso é que se chama introspeção (intro - interior). Para encontrares tudo o que procuras na vida, primeiro tens de olhar para ti mesmo e descobrir a sabedoria que já reside dentro de ti. Todas as respostas encontram-se nas profundezas da tua alma. Este livro é um mero guia que te auxilia a procurar no sítio certo. Tenho uma admiração verdadeira por qualquer pessoa que continua a acreditar que aquilo que procura ainda é passível de ser encontrado. Isso quer dizer que tens esperança. Sem

esperança, nada nos resta, por isso, o facto de estares aqui é prova viva da tua confiança, da tua coragem e da tua força. Tenho toda a certeza de que encontrarás o que procuras se continuares a percorrer este caminho com esperança no teu coração.

Quero deixar claro que este não é o único livro que contém a verdade. A verdade reside em tudo e todos. O teu olhar deve ir além da forma (o físico) para poder ver e experienciar a verdade (o espiritual). As palavras nestes livro não são a verdade. Elas apontam PARA a verdade. Procura além das palavras para a veres com os teus próprios olhos. A verdade não pode ser intelectualizada, apenas experienciada. Está contida num sentimento e é por isso que não pode ser transposta para uma palavra.

Se queres encontrar a verdade, procura além das palavras, **procura um sentimento.**

Muitos que já a encontraram descrevem-na como um sentimento de paz absoluta, de amor incondicional e de uma quantidade esmagadora de felicidade. Muitos também a descrevem como um sentimento familiar e, ao mesmo tempo, desconhecido. Quase como se já estivesses em casa. Procura esse sentimento e tudo te será revelado. Neste livro, nada te direi que já não saibas lá no fundo, nos confins da tua alma. Por isso é que terás um sentimento desconhecido, mas familiar, quando experienciares a verdade.

Não tentes compreendê-la através do teu intelecto — não vai resultar. Assim que a intelectualizares, já a perdeste. A verdade não surge quando se memoriza umas frases, isso até uma criança consegue fazer, mas não a vai compreender. A verdade chega até nós na forma de um sentimento. A partir desse sentimento alcançarás a sabedoria e a verdade que procuras e que te irão libertar. Afinal, esse é o nosso derradeiro objetivo, não é?

O que te vou revelar neste livro vai parecer simples, até demasiado simples, e o teu cérebro (o ego) vai tentar lutar contra isso ou começar a complicar. Vai pensar que não pode ser assim tão fácil. Quando essa altura chegar, quero que te lembres que a verdade é sempre simples. Tudo o que é complexo pode sempre ser decomposto em partículas mais pequenas. A verdade não é passível de desconstrução em cons-

tituintes mais pequenos, é isso que a torna verdadeira. Por isso é que é sempre simples. **Se quiseres encontrar a verdade, procura a simplicidade.**

Aborda este livro com uma mente aberta e um coração com a intenção pura de desvendar a verdade para que possas receber tudo aquilo que procuras.

Antes de prosseguirmos, quero dedicar este momento para expressar a minha gratidão mais profunda por estares aqui a partilhar o teu tempo e atenção comigo. Essas são algumas das forças vitais mais valiosas que podemos dar a outra pessoa, por isso, muito obrigado por essa dádiva que também estás a oferecer a ti mesmo. Nunca te esqueças da tua própria divindade porque só a partir dela é que somos humanos.

Com Amor & Luz,
Joseph

CAPÍTULO 1

A JORNADA DE DESCOBERTA DA CAUSA PRINCIPAL DO SOFRIMENTO

«As pessoas têm dificuldade em abandonar o seu sofrimento. Por causa do medo do desconhecido, preferem um sofrimento que lhes é familiar.» — Thich Nhat Hahn

Há uma distinção importante a fazer quando se fala em sofrimento. Neste livro, sempre que o mencionar, estou a referir-me ao sofrimento psicológico e emocional. Há uma forma de não teres de sofrer emocionalmente e psicologicamente, independentemente do que te aconteça na vida.

Não quero com isto dizer que aquilo pelo qual passamos está apenas na nossa cabeça ou é uma invenção. Todos os dias acontecem situações terríveis e lamentáveis. O que estou a dizer é que, apesar de experienciarmos muita dor nas nossas vidas, o sofrimento é opcional. Por outras palavras, a dor é inevitável, mas a nossa forma de lidar com os acontecimentos e as circunstâncias só depende de nós e irá ditar se sofremos ou não.

Os budistas defendem que sempre que passamos por uma situação negativa, é como se viessem duas flechas na nossa direção. Ser atingido fisicamente por uma flecha é doloroso. Ser atingido por uma segunda flecha, desta vez emocional, é ainda mais doloroso (o sofrimento).

Buda explicou que «na vida, nem sempre conseguimos controlar a primeira flecha. No entanto, a segunda flecha é uma reação à primeira. A segunda flecha é opcional».

Há uns anos, quando ouvi esta passagem budista pela primeira vez, fiquei desconcertado porque, apesar de perceber o que queria dizer, não sabia como a podia aplicar na minha vida. Se todos tivessem a opção clara de escolher entre sofrer ou não sofrer, acho que ninguém no seu perfeito juízo escolheria o sofrimento.

Como é que posso simplesmente escolher não sofrer? Se fosse assim tão fácil, acho que já ninguém sofreria. Só muitos anos mais tarde, quando descobri uma nova forma de compreender a origem do sofrimento, é que fui capaz de o parar mesmo na fonte.

Ao começar a minha jornada de autodesenvolvimento, defrontei-me com uma miríade de ensinamentos, estudos e métodos diferentes que pretendiam ajudar as pessoas a ultrapassar os seus problemas. Li dezenas, talvez até centenas, de livros, estudei psicologia, frequentei psicólogos, ouvi diferentes líderes de pensamento inovador, tentei mudar de hábitos, acordar às quatro da manhã, mudar de dieta, tornar-me mais organizado e disciplinado, estudar as dimensões inconscientes do meu ego (fazer *shadow work*,), estudar os diferentes tipos de personalidade, meditar diariamente, embarcar em retiros espirituais, seguir mestres espirituais e investigar as mais variadas religiões ancestrais.

O que quer que sugiras, provavelmente já o experimentei. Estava desesperado por encontrar uma resposta porque queria saber como travar o sofrimento da minha vida e ajudar outros a fazer o mesmo. Apesar de algumas destas coisas me terem ajudado a melhorar um pouco, não me impediram de sofrer. Sentia-me constantemente ansioso, receoso, insatisfeito, irritado, furioso, frustrado e como se carregasse um fardo todos os dias. Mesmo depois de ter feito todas estas atividades, ainda não tinha descoberto a resposta e, para ser sincero, ainda estava mais perdido do que no início da jornada.

Sentia-me sem propósito, sem esperança e sem qualquer direção. Já não sabia o que fazer, onde procurar ou com quem falar. Foi apenas quando cheguei a um dos meus períodos mais negros que uma centelha de esperança começou a conduzir-me até à luz.

De repente, depois de anos e anos à procura, deparei-me com um dos meus primeiros mentores, que me ensinou a tornar-me *coach* e revelou a resposta para aliviar o meu sofrimento. A resposta que encontrei exigia a compreensão de como as nossas mentes funcionam e de como a experiência humana é criada.

CAPÍTULO 2

A CAUSA PRINCIPAL DO SOFRIMENTO

«Aquele que olha em seu redor é inteligente,
aquele que olha para dentro de si mesmo
é sábio.» — Matshona Dhliwayo

Vivemos num mundo de pensamento, não de realidade. Sydney Banks afirmou uma vez que: «o pensamento não é a realidade; contudo, é a partir do pensamento que as nossas realidades são criadas». Cada um de nós vive a partir da nossa perceção do mundo, que diverge completamente da perceção da pessoa mesmo ao nosso lado. Um bom exemplo deste fenómeno é que podes estar sentado num café a ter uma crise existencial de quarto de século, completamente stressado por não saberes o que estás a fazer da vida quando parece que toda a gente já tem tudo organizado, enquanto a pessoa sentada ao teu lado está apenas a apreciar a sua bebida acabada de fazer, num estado de felicidade plena, a observar os outros de forma pacífica. Ambas estão no mesmo café, a sentir o mesmo aroma, rodeadas pelos mesmos desconhecidos, mas o mundo não poderia parecer mais diferente para vocês. Muitos de nós passamos pelas mesmas situações ou estamos no mesmo sítio ao mesmo tempo, mas a ter uma experiência do mundo completamente díspar.

Eis outro exemplo de como vivemos num mundo de pensamento e não de realidade: se abordares cem pessoas diferentes e lhes perguntares a importância que dão ao dinheiro, quantas respostas diferentes achas que vais receber? Quase cem respostas diferentes!

Tecnicamente, o dinheiro é sempre a mesma coisa, mas varia em importância de pessoa para pessoa. O dinheiro pode significar tempo, liberdade, oportunidades, segurança, paz de espírito, ou pode significar algo maligno, ganância, e ser a razão pela qual algumas pessoas cometem crimes. Por agora, não vou entrar na discussão de qual é a resposta certa ou errada (pista: não há uma resposta certa ou errada, mas isso fica para outro capítulo).

Outro exemplo que ilustra este conceito é o seguinte: se entrevistares cem pessoas diferentes e lhes perguntares o que acham do nosso atual presidente, quantas respostas diferentes achas que vais receber?

Apesar de estarmos a falar do mesmo indivíduo, vamos ouvir cem respostas distintas porque a maioria das pessoas vive na sua própria cabeça e na sua perceção do mundo. O significado (ou pensamento) que atribuímos a um acontecimento é o que acaba por determinar como nos sentimos em relação a ele. Esse significado ou pensamento é o filtro pelo qual passamos a ver a vida — por causa disto, vivemos através de uma perceção da realidade, e não na realidade em si. **A realidade consiste no facto de que determinado acontecimento ocorreu, desprovido de significância, pensamento ou interpretação.**

Qualquer significado ou reflexão atribuído ao acontecimento é da nossa responsabilidade e é assim que a nossa perceção da realidade é criada. A nossa forma de experienciar a vida é criada desta forma, surge do interior para o exterior.

Não são os acontecimentos na nossa vida que nos fazem sentir bem ou mal em relação a algo, mas sim a nossa interpretação deles. É por esta razão que as pessoas em países de terceiro mundo podem ser mais felizes do que as de primeiro mundo, assim como países de primeiro mundo podem ter pessoas mais miseráveis do que os de terceiro mundo.

Os nossos sentimentos não advêm de ocorrências externas, mas da nossa reflexão sobre essas situações. Deste modo, apenas podemos sentir aquilo em que estamos a pensar.

Vamos considerar o cenário hipotético de que odeias mesmo o teu trabalho, que te causa níveis absurdos de stress, ansiedade e frustração. O simples ato de entrar no edifício onde trabalhas já te custa e ficas furioso só de pensar nas tuas tarefas. Imagina que, enquanto pensas nisto, estás simplesmente sentado no sofá com a tua família a ver a vossa série, mas a fumegar de irritação por causa deste pensamento. Toda a gente se está a divertir menos tu.

Neste preciso momento, todos os teus familiares estão a ter uma experiência de vida diferente da tua, apesar de o mesmo acontecimento estar a decorrer. O simples pensamento sobre trabalho conseguiu criar toda uma outra perceção da realidade, apesar de não estares fisicamente a trabalhar.

Se as situações externas controlassem o que sentimos, era suposto estares feliz da vida sempre que vais para a sala ver uma série de comédia com a tua família — mas não é esse o caso.

Agora, podes estar a dizer a ti mesmo que só te sentes assim porque uma situação externa, o trabalho, te está a deixar stressado e ansioso. Vou responder a isso com outra pergunta: será uma verdade absoluta que todas as pessoas se sentem exatamente da mesma forma em relação ao seu emprego?

Duas pessoas podem estar a trabalhar na mesma posição e ter uma experiência totalmente oposta. Aquilo que para uma pessoa pode ser uma experiência maravilhosa, o emprego de sonho, pode ser o maior pesadelo da outra, um inferno na terra.

A única diferença entre estas duas pessoas é a sua maneira de pensar em relação ao cargo, o que acaba por determinar como o trabalho as faz sentir.

Regressemos ao cenário hipotético original em que odeias o teu emprego. Lembras-te da quantidade de stress, ansiedade e frustração causado apenas por um mero pensamento?

Vamos fazer uma pequena experiência de reflexão sobre isso ao responder à pergunta abaixo:

Quem serias tu sem o pensamento de que odeias o teu trabalho?

Dedica um minuto a esta pergunta para ver o que surge e não prossigas com a leitura até o teres feito.

Se não pensares demasiado e realmente permitires que as respostas surjam do teu íntimo, o mais provável é que te sintas *feliz, tranquilo, livre e leve* quando não tens aquele pensamento.

Se abandonarmos os nossos pensamentos relativamente a um acontecimento ou a alguma coisa, a forma como o experienciamos altera-se completamente. É por isto que vivemos num mundo de pensamentos e não de realidade, e a nossa perceção da realidade é projetada do interior para o exterior, através do nosso pensamento. Com este novo entendimento, acabaste a desvendar a raiz que causa todo o nosso sofrimento psicológico enquanto humanos…

A causa principal do nosso sofrimento é o nosso pensamento.

Agora, antes que atires este livro para um canto da sala e lhe pegues fogo, não quero com isto dizer que está tudo na nossa cabeça e que nada é real. A nossa *perceção da realidade* é muito real. Os nossos sentimentos estão dependentes daquilo que pensamos, e os sentimentos são reais. Isso é totalmente inegável. Contudo, a nossa conceção das coisas vai parecer uma realidade inevitável e imutável até começarmos a ver o seu processo de criação. Se soubermos que apenas podemos sentir aquilo que pensamos, ficamos a saber que é possível alterar os sentimentos através de uma mudança no pensamento. Assim, a nossa experiência de vida é passível de mudança ao sabermos que esta advém da nossa mente. Se isso for verdade, estamos a um pensamento de distância de ter uma experiência diferente que pode transformar as nossas vidas a qualquer momento — através de um estado de não-pensamento, isto é, onde não pensamos.

Resumindo, a partir do momento em que pararmos de pensar, damos início à nossa felicidade.

O Jovem Monge & o Barco Vazio (Uma história zen sobre o pensamento ser o responsável pelo nosso sofrimento)

Há muito tempo atrás, um jovem monge zen vivia num pequeno mosteiro cercado por uma floresta que tinha um pequeno lago nas proximidades. No mosteiro viviam alguns monges mais velhos e experientes, enquanto os restantes eram recém-chegados que ainda tinham

muito para aprender. Os monges estavam encarregues de um conjunto de obrigações no mosteiro, mas uma das mais importantes consistia na sua rotina diária em que tinham de se sentar, fechar os olhos e meditar em silêncio durante horas a fio.

Depois de cada sessão, o progresso de cada um deveria ser reportado ao seu mentor. O jovem monge tinha dificuldades em manter-se focado durante o exercício de meditação, o que se devia a várias razões que o deixavam zangado. Sempre que o jovem reportava o seu progresso, ou melhor, falta dele, ao mentor, o monge mais velho fazia-lhe uma pergunta simples que continha uma lição escondida:

— Sabes o que é que te está realmente a deixar irritado?

Ao que o jovem respondia:

— Bem, assim que fecho os olhos e começo a meditar, alguém começa a mexer-se e não me consigo concentrar. Fico agitado com a ideia de que me estão a perturbar, apesar de saberem que estou no exercício de meditação. Porque é que não podem ter mais consideração? Depois, quando volto a fechar os olhos e tento focar-me, passa um gato ou outro animal pequeno que acaba por me incomodar novamente. A partir daí, até os sons do vento ou de um ramo de árvore me deixam enervado. Como se já não bastasse, os pássaros insistem em chilrear e parece-me impossível encontrar paz neste sítio.

O monge mais velho limitava-se a fazer a seguinte observação ao seu pupilo:

— Estou a ver que ficas mais zangado a cada interrupção que aparece. Esse é exatamente o objetivo oposto da tua tarefa durante a meditação. Deves encontrar uma forma de não te zangares com as pessoas, os animais ou qualquer outra coisa que perturba o teu exercício.

Depois de cada encontro, o jovem monge saía do mosteiro e começava a olhar ao seu redor, à procura de um local mais sossegado onde pudesse meditar em paz. Encontrou o local ideal à beira do rio lá perto. Levou o tapete, sentou-se e deu início à meditação. Mas, pouco tempo depois, um bando de pássaros começou a chapinhar no lago, próximo da zona onde o jovem se encontrava. Ao ouvir o ruído, abriu os olhos para ver o que se passava.

Apesar de a beira do rio ser mais silenciosa do que o mosteiro, ainda havia coisas que perturbavam a sua paz e o deixavam zangado. Mesmo não tendo encontrado a paz que procurava, o jovem monge continuou a regressar ao lago. Certo dia, viu um barco atracado num pequeno cais. Naquele momento, foi atingido pela seguinte ideia, «porque é que não levo o barco e remo até meio do lago para meditar? Lá no meio, nada me poderá incomodar!». Remou até ao destino e começou a meditar.

Como tinha antecipado, naquela zona do lago nada havia para o inquietar, pelo que conseguiu meditar o dia todo. Ao final do dia, regressou ao mosteiro. Manteve esta rotina durante dois dias e estava extasiado por ter encontrado um sítio onde meditar em paz. Não se andava a sentir zangado e já podia continuar o exercício calmamente.

No terceiro dia, o jovem monge sentou-se no barco, remou até ao centro do lago e voltou à meditação. Poucos minutos depois, ouviu um chapinhar na água e sentiu que o barco balançava. Começou a ficar consternado com o facto de que até no lago poderia haver algo ou alguém a incomodá-lo.

Assim que abriu os olhos, viu um barco a vir diretamente na sua direção. Gritou:

— Desvia o teu barco, senão vais bater no meu!

Mas o outro barco manteve a trajetória, já a poucos metros de distância. Voltou a gritar, mas sem sucesso, e o barco em andamento atingiu o seu:

— Quem és tu e porque é que bateste no meu barco no meio de um lago tão extenso?

Não obteve resposta, o que o enfureceu ainda mais. O jovem monge levantou-se para ver quem se encontrava no outro barco e, para sua surpresa, *descobriu que ninguém lá estava*.

O barco devia ter-se perdido e começado a andar à deriva até chocar contra o barco do monge, que sentiu a sua raiva a dissipar-se. Era só um barco vazio! Não havia ninguém com quem se zangar!

Naquele momento, recordou-se da questão do seu mentor, «sabes o que é que te está realmente a deixar zangado?» e depois pensou, admirado, «não são as outras pessoas, as situações ou as circunstâncias. Não foi o barco vazio; foi a minha reação a ele que causou a minha raiva.

Todas as pessoas ou situações que me perturbaram e enfureceram são exatamente como o barco vazio: não têm o poder de me irritar se eu não reagir».

O monge procedeu a remar de volta a terra. Regressou ao mosteiro e começou a meditar juntamente com os outros monges. À sua volta ainda havia ruídos e interferências, mas o jovem pensava nelas como o «barco vazio» e prosseguia a meditação em paz. Quando o monge mais velho se apercebeu da diferença, disse simplesmente ao seu pupilo:

— Estou a ver que encontraste aquilo que te estava realmente a deixar zangado e o ultrapassaste.