

*Para a Kenna, que me ensinou o que é realmente
o amor incondicional e como ele pode mudar o mundo.*

ÍNDICE

<i>Prefácio da Edição Alargada</i>	11
Introdução:	
O que encontrarás neste livro	15
Capítulo 1:	
A jornada para descobrir a causa principal do sofrimento	23
Capítulo 2:	
A causa principal do sofrimento	27
Capítulo 3:	
Porque pensamos?	37
Capítulo 4:	
Pensamentos <i>versus</i> pensar	41
Capítulo 5:	
Mas não precisamos de pensar positivamente?	49
Capítulo 6:	
Como paramos de pensar?	55
Capítulo 7:	
Passos práticos para parar de pensar	61
Capítulo 8:	
Como podemos prosperar no mundo sem pensar?	69

Capítulo 9:	
E quanto aos nossos objetivos, sonhos e ambições?	75
Capítulo 10:	
Nada é bom ou mau	85
Capítulo 11:	
Como seguir a tua intuição	89
Capítulo 12:	
Abrir espaço para a compreensão	97
Capítulo 13:	
Potenciais obstáculos ao viver num estado de não-pensar	103
Capítulo 14:	
Amor incondicional	111
Capítulo 15:	
E agora?	115
Prática	119
Trabalho interior	121
Trabalho exterior	133
<i>Diário</i>	143
<i>Recursos</i>	149
<i>Agradecimentos</i>	157

PREFÁCIO DA EDIÇÃO ALARGADA

E escrevi o *Não acredites em tudo o que pensas* para me salvar da minha própria mente. Desde que me lembro, nunca conheci uma vida sem ansiedade e medo crónicos. Por mais que tentasse mudar a forma de pensar, sentia-me sempre igual: ansioso, frustrado e stressado. Foi apenas quando parei de lutar contra a minha mente e comecei a tentar *compreendê-la* que as coisas começaram a mudar. O que descobri transformou para sempre a minha relação com a mente. O que antes era o meu pior inimigo tornou-se o meu melhor amigo.

A minha intenção ao lançar a primeira edição deste livro foi partilhar o que tinha descoberto e, com sorte, ajudar outras pessoas a libertarem-se da sua mente ansiosa. Para mim, se o livro ajudasse uma pessoa que fosse, já teria sido um sucesso.

Nunca esperei que, em apenas dois anos, chegasse a mais de setecentas mil pessoas em dezenas de países e fosse traduzido para mais de quarenta idiomas. Todos os dias, sinto-me imensamente grato pelo carinho que o livro tem recebido e pela frequência com que os leitores o têm partilhado com amigos e familiares. Não tenho palavras para agradecer a gentileza e generosidade de cada leitor.

À medida que o livro era divulgado, recebia milhares de mensagens de gratidão e inúmeras perguntas. Fiz o meu melhor para responder a tantas quanto possível, e muitos leitores comentaram o quão úteis

foram as respostas. Então, quando surgiu a oportunidade, decidi rever e expandir o livro para abordar todas essas relevantes questões dos leitores. Espero que o resultado os ajude de forma mais profunda na sua jornada para encontrar a paz.

Nesta edição alargada, adicionei novos exemplos, experiências mentais, metodologias e explicações mais profundas de muitos tópicos sobre os quais os leitores queriam saber mais. Há agora poemas ao longo do livro que oferecem outra dimensão para a reflexão sobre cada ideia.

Uma das perguntas que recebi com mais frequência foi sobre como aplicar estes conceitos na vida quotidiana, pelo que adicionei um capítulo inteiro que orienta os leitores passo a passo através de uma metodologia para os ajudar a abandonar o pensar negativo da forma mais simples possível. O livro também inclui agora uma secção final com exercícios projetados para ajudar os leitores a praticar e integrar os ensinamentos na sua vida de forma mais fácil e natural.

Espero sinceramente que este guia te ajude tanto quanto me ajudou. Obrigado por me permitires acompanhar-te nesta jornada, e mal posso esperar por te encontrar nestas páginas.

Com todo o meu amor,
Joseph

a maioria de nós só muda
quando a dor de nos agarrarmos ao que nos
prende é maior do que o medo do
desconhecido

INTRODUÇÃO

O QUE ENCONTRARÁS NESTE LIVRO

Não podemos mudar aquilo de que não temos consciência e, a partir do momento em que ganhamos consciência de algo, não podemos evitar a mudança.

SHERYL SANDBERG

Conheces a sensação.

Sentas-te para realizar uma tarefa simples no trabalho e, de repente, és inundado por pensamentos de dúvida e autocrítica. Porque não fizeste essa tarefa antes? Não és bom o suficiente — provavelmente vais falhar de qualquer forma. E se as pessoas descobrirem que na verdade não sabes o que estás a fazer? Porque foram eles promovidos e tu não?

Numa reunião da empresa, tentas estar presente, mas sentes-te consumido por pensamentos sobre o quanto odeias o teu trabalho. Queres demitir-te e seguir o sonho que sempre tiveste, mas sabes que não há como ter sucesso nisso. Tal nunca vai acontecer e, ademais, desistir do emprego é muito arriscado. Preferes sofrer com a certeza a viver com o medo da incerteza. É melhor nem tentar do que tentar e falhar, não é?

Mas não se trata apenas do trabalho. Ao longo do dia, esse pensamento acompanha-te. Uma interação com um amigo faz-te entrar numa espiral. Porque disseste aquilo? Porque são eles teus amigos? Será que te acham estranho? Terás dito algo de errado? Falarão de ti pelas

costas? Porque és tão diferente deles? Porque é tão difícil fazer amigos? E se acabares sozinho?

Ao chegares a casa, mexes no telemóvel e vês dezenas de publicações perfeitas, todas elas a lembrar-te daquilo que não tens, de como o mundo está a piorar e de como a vida dos outros parece ser melhor do que a tua. Porque te sentes tão atrasado? Porque parece que todos têm a vida organizada e tu não? Quando é que as coisas vão começar a correr-te bem?

No fim do dia, estás exausto. A tua mente esteve em sobrecarga o dia todo, a pensar demais, a analisar demais, a julgar cada decisão que tomas. Agora, deitado na cama, a ruminação continua e não consegues dormir. Só queres um momento de paz. Ser capaz de deixar de lado a ansiedade e o excesso de pensamentos que consomem os teus dias. Os círculos viciosos de dúvida, vergonha e raiva. Ser capaz de sentir a alegria, a satisfação e a paz que parecem estar sempre longe do teu alcance.

Mas esse tipo de mudança parece impossível. Tens tentado a vida inteira, mas nada diminuiu o sofrimento mental que sentes todos os dias. Concluístes que a vida é sofrimento, e pronto.

Tudo se apresenta sem esperança.

Mas isso é apenas metade da história. A narrativa que estás a viver pode ser alterada a qualquer momento porque está a ser escrita em tempo real — por ti.

A vida não tem de ser assim. A vida não é sofrimento. O sofrimento é *parte* da vida, mas não tem de ser a maior parte dela.

Não estás fundamentalmente estragado. Não és um problema a ser resolvido, és um ser humano que deve ser compreendido. Ao compreenderes-te e como a tua experiência de vida é criada na mente, podes encontrar paz.

Como sei disso? Porque essa também foi a minha jornada. Recusei-me a acreditar que a vida era só isso, e então dediquei-me a descobrir como acabar com o próprio sofrimento psicológico e emocional. No processo, encontrei mais perguntas do que respostas.

O que é o sofrimento? Porque sofremos? Qual é a causa principal do sofrimento? Haverá um botão de «desligar» para este tipo de ruminação no cérebro? Como podemos parar de pensar demais? Poderá qualquer

pessoa encontrar a paz, ou estará isso reservado apenas aos que acreditam em certas religiões, se tornam monges ou alcançam a iluminação? Será possível encontrar a paz, independentemente do que nos aconteça na vida?

Estas são as questões centrais que me levaram a escrever este livro — para me salvar e, espero, ajudar outros a conseguirem o mesmo.

Este livro foi escrito para te ajudar a descobrir essas respostas por ti mesmo e, finalmente, encontrar a paz que tens procurado.

É uma afirmação ousada, mas tenho plena confiança de que não serás a mesma pessoa depois de leres esta obra. A única constante na vida é a mudança; o crescimento é inevitável. Portanto, não importa quem és, de onde vens, o que fizeste ou não, o que tens ou não, sei do fundo da minha alma que podes encontrar paz, amor incondicional, realização e abundância de alegria na vida.

Prometo que isto te inclui, mesmo que ainda não pareça ser o caso. O amor não conhece fronteiras. Uma mente aberta e um coração disponível são tudo o que precisas para receber as respostas que tens procurado. É claro que há benefícios práticos em reduzirmos o sofrimento mental: sucesso na carreira ou no trabalho, relações mais profundas e harmoniosas, vencer vícios de longa data, abandonar hábitos destrutivos e melhorar a saúde, vitalidade e energia geral.

No entanto, esses resultados externos não são o objetivo deste volume. São subprodutos da compreensão de como as nossas mentes funcionam e da redução da turbulência mental que nos impede de criar uma vida que amamos.

E mais importante, se investigarmos mais a fundo, veremos que a maioria dos nossos anseios por aprovação, dinheiro e significado vêm do desejo de vivermos certos sentimentos, como amor, alegria, paz, liberdade e realização.

Esses sentimentos são o que queremos; a armadilha psicológica está em acreditarmos que apenas coisas externas nos proporcionarão esses sentimentos. A chave consiste em concentrarmo-nos nos próprios sentimentos e percebermos como as nossas emoções podem ser independentes do ambiente.

Não leias este livro para obter informação; lê-o para conseguir compreensão. A compreensão (sabedoria) só pode ser encontrada dentro de nós. Não te direi nada que já não saibas no fundo da tua alma. Para encontrares tudo o que procuras na vida, deves olhar para dentro de ti e descobrir a sabedoria que já lá existe. É aí que está a verdade. Este volume é apenas um guia para te ajudar a saber onde procurar.

A jornada começa com a esperança de que é possível levarmos uma vida melhor. Sem esperança, não temos nada, então o facto de leres isto agora é uma prova de fé, coragem e força. De certeza absoluta que encontrarás o que procuras se continuares no teu caminho com a crença que existe no coração.

As palavras neste livro não são a verdade; apontam para ela. A verdade não pode ser intelectualizada; apenas vivida. Está dentro de todos e de tudo. Mas deves olhar além da forma (do físico) para veres e viveres a verdade (o espiritual).

Vê além das palavras. A verdade vem na forma de uma sensação. **Procura-a.** Dessa sensação virá a sabedoria que procuras e que te libertará. E é isso que todos nós procuramos, não é?

Muitos dos que descobrem a verdade descrevem a sensação como uma ressonância no coração e um alinhamento e harmonia com quem são. É uma experiência de paz e libertação. Dizem que é a sensação desconhecida mais familiar, como se finalmente estivessem em casa. É a sensação de descobrirem aquilo que já sabem.

Este guia pode parecer simples. Na verdade, as soluções que propo-nho podem parecer quase simples demais, e a tua mente (ego) pode tentar combatê-las ou torná-las complexas. Quando esse momento chegar, quero que te lembres de que a verdade é sempre simples.

Se queres encontrar a verdade, procura a simplicidade. Aborda este livro com uma mente aberta e um coração com a intenção pura de conhecer a verdade, e encontrarás tudo o que tens procurado.

Este guia foi concebido para te ajudar a descobrir a causa principal do teu sofrimento mental — e como todos nós temos o poder de escolher uma nova experiência. Para resolver um problema, primeiro precisas de o compreender profundamente e, por isso, grande parte deste livro é dedicada a descrever tal compreensão.

Mas também te quero dar ferramentas que facilitarão a aplicação dessas ideias na tua vida e gerarão a transformação que procuras. É aí que entra em cena a secção «Prática», no final do livro. É a tua caixa de ferramentas, com guias, sugestões e exercícios que oferecem ajuda tangível e passo a passo para que encontres mais paz, amor e alegria. À medida que os integrares na tua prática diária, a mudança que desejas tornar-se-á inevitável.

Antes de prosseguirmos, quero expressar a minha mais profunda gratidão por estares aqui e partilhares o teu tempo e atenção comigo. Esses são alguns dos presentes mais valiosos que se pode dar a outra pessoa. Obrigado por esse presente que me estás a dar e a ti também. Nunca te esqueças da tua própria divindade, porque é apenas através da nossa divindade que temos a nossa humanidade.

Do meu coração para o teu,
Joseph

aquilo a que nos agarramos
perpetua a nossa realidade
aquilo que deixamos ir
cria novas possibilidades

CAPÍTULO 1

A JORNADA PARA DESCOBRIR A CAUSA PRINCIPAL DO SOFRIMENTO

*As pessoas têm dificuldade em abandonar o sofrimento.
Por medo do desconhecido, preferem o sofrimento que lhes é familiar.*

THICH NHAT HANH

Antes de explorarmos como acabar com o sofrimento, temos de entender o que queremos dizer com «sofrimento». *Sufrimento* não é o mesmo que *dor*, e entender a diferença entre os dois é a chave para perceber que, independentemente do que aconteça na vida, não precisamos de sofrer emocional e psicologicamente. Um ensinamento budista ajuda a explicar este conceito.

Diz-se que duas flechas voam na nossa direção sempre que passamos por um acontecimento negativo. Ser atingido pela primeira flecha dói — essa é a dor. A segunda flecha é a nossa reação emocional à primeira e, muitas vezes, é ainda mais dolorosa. É nessa segunda que o sofrimento se gera.

Buda explicou: «Na vida, nem sempre podemos controlar a primeira flecha. No entanto, a segunda é a nossa reação à primeira. É opcional.»

Por outras palavras, a dor é inevitável, mas a forma como lhe reagimos depende de nós, e essa reação determinará se sofreremos ou não. Ora, não estou a dizer que as experiências difíceis pelas quais passamos são

todas imaginação nossa. Pelo contrário, coisas terríveis e infelizes acontecem todos os dias. Estou a dizer que, embora inevitavelmente passemos por dor na vida, o *sofrimento* é opcional. E é desse sofrimento que nos podemos aprender a libertar.

Quando ouvi pela primeira vez a história das duas flechas, foi uma revelação. Deu-me uma nova forma de entender o sofrimento por que passava. O problema não era a dor em si, mas sim a minha *reação*.

Mas a essa empolgação seguiu-se uma nova onda de confusão. Como podia simplesmente escolher não sofrer? Se fosse assim tão fácil, já ninguém sofreria.

Na jornada para encontrar a paz, deparei-me com muitos ensinamentos, estudos e métodos que prometiam eliminar esse sofrimento. Li dezenas, se não centenas, de livros; estudei psicologia e filosofia; conversei com terapeutas; e tentei mudar os hábitos — acordar às quatro da manhã, seguir uma dieta vegana, tornar-me mais organizado e disciplinado. Fiz trabalho de sombra, de respiração e energético, hipnoterapia; estudei tipos de personalidade; meditei diariamente; participei em retiros espirituais; segui mestres espirituais; e pesquisei religiões antigas.

Provavelmente já tentei tudo o que se possa imaginar. Estava desesperado por acabar com o sofrimento. Embora algumas dessas coisas me tenham ajudado — e talvez também a ti —, elas não terminaram com o sofrimento. Continuava ansioso, receoso, insatisfeito, irritado, zangado e frustrado todos os dias. Mesmo depois de tentar tudo, não me sentia mais perto de uma solução e, para ser sincero, desesperava ainda mais do que quando comecei. Não sabia já o que fazer, onde procurar ou com quem conversar. Foi só no meu momento mais sombrio que um vislumbre de esperança me começou a levar para a luz.

De repente, após anos de busca, deparei-me com um conceito que me levou de volta ao ensinamento das duas flechas e à forma como podia evitar que a segunda me atingisse, para já não ter de sofrer emocionalmente.

A resposta estava em compreender como funciona a nossa mente e como a experiência humana é criada.

por quanto tempo continuarás preso
à história que não queres continuar a reviver?