INTRODUÇÃO

O DERRADEIRO PARADOXO

Se não agora, quando?
— Hilel, o Ancião

Há vinte e cinco anos, enquanto viajava pela Guatemala, fiquei hospedado numa pousada no meio da floresta tropical, perto do antigo sítio arqueológico maia de Tikal. Comíamos comida vegetariana e dormíamos em pequenas cabanas entre as árvores. Um dia, um quadro negro cheio de letras coloridas anunciava uma aula de «meditação em movimento». Parece relaxante, pensei, então apareci ao amanhecer juntamente com um punhado de outros mochileiros, à espera de ser guiado ao longo de alguns movimentos suaves de ioga. Em vez disso, logo estávamos a gritar e a gemer, a saltar e a tremer, enquanto um instrutor vestido com roupas *tie-dye* nos incentivava a abandonar os nossos medos e inibições. O plano era não ter plano. Libertaríamos os nossos corpos para fluir criativamente, talvez de maneiras que nunca fizéramos antes, para «viver plenamente o momento» e descobrir os desejos e as sensações do Agora.

Achei que mais valia deixar-me levar. Procurei o Agora enquanto dobrava o meu corpo ao meio, com o olhar e as pontas dos dedos a varrerem a terra para a frente e para trás. Procurei-o enquanto me deitava de costas, a dar pontapés no ar como um bebé. Procurei-o enquanto rosnava e gritava; enquanto girava em círculos vertiginosos; enquanto as cigarras cantavam e o suor me escorria pelas costas. Olhando à

minha volta, pude ver os meus colegas meditadores a balançar-se em *tops* e anéis nos dedos dos pés, em vários estados de aparente transe. Não senti nenhuma mudança óbvia na consciência e fiquei um pouco desapontado por não ter alcançado a terra prometida do Agora. Talvez a minha reserva inglesa ou o meu cérebro cético de cientista tenham atrapalhado. Talvez a comédia da situação me tenha impedido de alcançar o foco sincero que parecia ser necessário. Olhando para trás, porém, aquela estranha dança na floresta é uma das minhas memórias mais vívidas, uma viagem de exploração intrigante que ainda guardo com carinho. Só agora me pergunto se, afinal, talvez eu tenha encontrado o momento.

O que é o Agora? Os mundos escondidos nesta pergunta continuaram a fascinar-me ao longo das décadas desde aquela viagem. Este momento imediato, o que estamos a viver *agora*... envolve-nos como o ar ou a gravidade, é a nossa realidade, tudo o que existe, tudo o que somos. No entanto, quando tentamos compreender esta qualidade, examiná-la ou colocá-la em foco, ela desaparece, escapando-nos por entre os dedos como um sonho. De certa forma, o Agora não poderia ser mais simples: é um ponto, um instante, a estreita fatia de acontecimentos que estamos a viver no momento. E, no entanto, também não poderia ser mais complicado, porque nas suas profundezas espreitam questões relacionadas com o tempo e o eu, a consciência e a realidade. O que torna o momento presente especial para nós é a nossa consciência dele, e acho que isso o torna uma porta fascinante através da qual nos podemos explorar a nós mesmos e à nossa relação com o universo em que vivemos.

É claro que não sou a única interessada no Agora. Nas últimas décadas, o «momento presente» tornou-se uma característica cada vez mais dominante da cultura popular. Atualmente, é uma ideia bastante comum que podemos encontrar autenticidade e bem-estar evitando as distrações do passado e do futuro e mergulhando nos acontecimentos imediatos das nossas vidas. Uma figura-chave na ascensão do Agora foi o monge budista e ativista vietnamita Thich Nhat Hanh, que ensinava que a felicidade reside simplesmente em estar conscien-

te do que está à nossa frente. «Se perdermos o momento presente», escreveu ele, «perdemos o nosso compromisso com a vida». Outro pioneiro foi o autor de livros de autoajuda Eckhart Tolle, que foi influenciado pelas ideias budistas quando escreveu o seu mega *bestseller* de 1997, *O Poder do Agora*. «Percebamos profundamente que o momento presente é tudo o que temos», argumentou ele. «Façamos do Agora o foco principal da nossa vida».

Como jornalista científico, escrevi extensivamente ao longo dos anos sobre o fenómeno da atenção plena: essencialmente, a arte de prestar atenção ao momento presente. A ideia é que percebermos e afastarmo-nos dos nossos pensamentos, muitas vezes usando a respiração como um veículo para devolver a nossa atenção ao aqui e agora concretos, nos protege de sermos consumidos por preocupações e medos abstratos. «Encontra segurança no momento», disse-me uma vez um professor de meditação. Ajudou-me a ver o Agora como um refúgio, o Agora como um lar. Existem centenas de estudos que mostram que o treino da atenção plena beneficia tanto a saúde física como a mental, e fiquei impressionado com o poder desta mensagem para trazer significado e conforto mesmo nas situações mais dolorosas. Uma vez entrevistei um jovem polícia chamado Gareth, vários anos depois de ele ter sido diagnosticado com a doença degenerativa esclerose múltipla. No início, ele disse-me que estava consumido pela dor, pela agonia de todas as coisas que poderia perder à medida que o seu corpo se deteriorava, desde caminhadas na montanha, de que ele tanto gostava, até futuros jogos de futebol com o seu filho em crescimento. O medo do que *poderia* acontecer impedia-o de viver e saborear o que de facto *acontecia*. Mas, quando conversámos, Gareth disse-me que estava mais feliz do que nunca. A meditação da atenção plena ajudou-o a deixar os medos de lado e a ver a alegria em cada momento.

Outros tipos de crises ou turbulências também nos podem obrigar a restringir o nosso foco no presente, com o curso normal das nossas vidas suspenso enquanto ficamos presos em bolhas não apenas de espaço, mas também de tempo. Veja-se a pandemia do coronavírus: alguns eram trabalhadores essenciais, imersos na emergência e incapazes de respirar; outros estavam em quarentena em casa, com o seu cosmos

reduzido a quatro paredes, encontrando consolo na observação de pássaros e a fazer pão de fermento natural. Ao procurar sanidade num momento em que as regras da vida estavam viradas do avesso, senti que perdêramos a nossa ligação tanto com o passado, uma vez que muitas das normas e certezas com que contávamos foram destruídas, como com o futuro, à medida que saltávamos de uma crise para outra sem saber quando ou onde a pandemia terminaria. Ficou mais claro do que nunca que, por mais que confiemos ou nos identifiquemos com esses outros tempos, eles podem desaparecer num piscar de olhos. Quando são arrancados, o que resta — sólido, concreto, vital — é o Agora.

Como seres humanos, a existência do Agora é muito importante. Este momento, a nossa experiência imediata, é crucial para as nossas vidas, o nosso significado, a nossa realidade. É tudo o que sentimos, tudo o que fazemos. Mas o que realmente me intriga, o que me faz querer explorar este fenómeno omnipotente mais profundamente, é um mistério escondido no seu coração. Escondida ali, fora do nosso campo de visão, está uma desconexão; uma contradição que não apenas questiona a importância do Agora, mas também ameaça destruí-lo completamente.

Sou cientista de formação e apaixonada por buscar uma compreensão do mundo baseada em evidências. Por meio da exploração e da experimentação, podemos fazer perguntas sobre a realidade e ouvir as respostas. Um princípio fundamental da ciência é que os investigadores olhem para além da experiência subjetiva e procurem transcender a sua própria perspetiva em primeira pessoa. Para evitar serem enganados por preconceitos, desejos e suposições pessoais, concentram-se no que podem medir objetivamente, para descobrir respostas que todos possamos partilhar e com as quais possamos concordar. Acho que é uma abordagem elegante e inspirada. Num mundo de visões polarizadas, notícias falsas e «factos alternativos», parece-me mais importante do que nunca que tenhamos um método para determinar pontos em comum. Através da medição, os cientistas procuram gerar conhecimento sólido; uma compreensão da realidade que não oscila com as modas

ou a política, mas que pode ser testada, replicada e desenvolvida por diferentes pessoas em diferentes situações e em diferentes momentos.

Esta abordagem tem sido incrivelmente bem-sucedida em permitir-nos compreender o mundo físico. A ciência deu-nos uma imagem épica de um universo vasto e em expansão, repleto de galáxias, que se estende por milhares de milhões de anos-luz de distância e milhares de milhões de anos no passado. Da relatividade geral à mecânica quântica, compreendemos as forças que moldam a realidade em todas as escalas e podemos prever os resultados das nossas interações com o mundo com uma precisão extraordinária. Os modelos do universo dos físicos foram testados e comprovados em gerações de experiências cada vez mais rigorosas e sustentam as tecnologias que moldam as nossas vidas, desde submarinos e naves espaciais a torradeiras, câmaras e telefones. O conhecimento encontrado nessas equações é um dos mais seguros que temos.

No entanto, eis o que realmente me impressiona neste zumbido contínuo de acontecimentos a que chamamos Agora. De acordo com os modelos mais confiáveis da física, *o Agora não existe*. Não existe tal coisa. Desde vastas extensões de milhares de milhões de anos que abrangem a vida do cosmos até aos femtossegundos e zeptossegundos impossivelmente breves que capturam o rodopiar dos átomos; e desde o nascimento explosivo do universo até ao seu fim frio e escuro previsto; cada ponto no tempo está sempre presente e é matematicamente igual. Em todas as equações que usamos para explicar o universo, não há holofotes em movimento; nenhum fluxo significativo de um momento para o outro; nenhum passado fixo *versus* futuro incerto; e absolutamente nada de especial sobre o Agora.

O presente que se desenrola é o que dá sentido à existência humana, o que torna as nossas vidas valiosas; é a única razão pela qual sabemos que estamos aqui. No entanto, as nossas teorias convencionais dizem-nos que não tem nenhuma relevância física profunda. Os eventos são regidos por leis matemáticas predeterminadas; não há nenhum momento especial de escolha, de *acontecimento*. O Agora é uma ilusão construída pelos nossos cérebros, meramente uma alucinação potente num universo inegociável. Os dados já foram lançados, as cartas já foram jogadas.

A ironia é que, embora esse instante fugaz e em constante mudança pareça tão vital para nós, a sua qualidade vivida não pode ser capturada ou medida; nas equações dos físicos, cada momento no tempo parece igual. Há mil milhões de anos... dez mil anos no futuro... na próxima terça-feira... há um segundo... Agora... Estão todos ali, na linha do tempo; sempre estiveram e sempre estarão. No que diz respeito ao universo, não existe um portal avançado onde a realidade irrompe na existência; nenhum momento privilegiado de transformação que converte um futuro aberto, ainda por ocorrer, num passado fixo e sólido.

Quando o antigo filósofo Platão criou a sua alegoria da caverna para descrever a nossa visão limitada do mundo, os seus prisioneiros acorrentados viam sombras em movimento projetadas pela luz do fogo na parede da caverna e pensavam que estavam a testemunhar a realidade. O que aprendemos agora é que essa ilusão não se aplica apenas aos objetos ou eventos que percebemos. A nossa própria consciência do tempo que flui — a própria onda que quebra o Agora — é apenas uma sombra enganosa projetada pela terra congelada e árida que se encontra além. Embora possamos sentir que o Agora é tudo o que existe, os físicos dizem-nos que ele nem sequer existe. O Agora, ao que parece, é o derradeiro paradoxo: tudo e nada ao mesmo tempo.

Então, vou voltar à minha pergunta inicial. *O que é o Agora?* Se o universo físico não tem momento presente nem fluxo, então o que estamos exatamente a vivenciar? Como esculpimos o tempo, a sensação, o eu e o significado a partir de uma tela em branco? Como podemos moldá-los de maneira diferente? E terão as respostas a essas perguntas algo a ensinar-nos sobre a natureza da própria realidade?

Essa exploração é o tema deste livro. *Em Busca do Agora* não é apenas uma jornada pessoal, uma meditação filosófica ou um livro de autoajuda, embora tenha elementos de todas essas coisas. Acima de tudo, é uma exploração científica que questiona o que podemos aprender sobre o Agora, tanto de fora para dentro — a perspetiva cósmica da física — quanto à medida que o vivenciamos, de dentro

para fora. À medida que avançarmos, procuraremos entendimentos que nos ajudem a preencher a lacuna entre os dois.

Os filósofos orientais argumentam há muito que a realidade não se encontra «por aí», numa linha temporal eterna, mas aqui, no Agora, no nosso encontro com o mundo. E se a ciência também apontar nessa direção? Exploraremos o que isso pode significar para quem e o que somos. Para compreender essa ideia, é necessária uma reviravolta mental, uma inversão do mundo, como perceber que, ao invés de todo o universo girar à nossa volta no céu, somos nós que giramos em torno do Sol.

Poderá dizer-se que a física convencional vê as nossas vidas como uma viagem de comboio ao longo de uma linha férrea ou linha do tempo pré-estabelecida. Podemos observar a vista limitada pela janela, mas a paisagem em si já está lá, determinada por leis matemáticas, a estender-se por um universo que existia muito antes da vida e que persistirá muito depois de termos partido. A visão rebelde, em contraste, é de que não há linha férrea ou terreno pré-determinado, seja à frente ou atrás. Em vez disso, estamos continuamente a surfar uma onda de possibilidades, equilibrados no ponto fértil entre a estagnação e o caos, as regras e a anarquia. A física ajuda-nos a prever o que podemos encontrar, mas, num nível fundamental, só nos pode dar probabilidades coerentes para as nossas apostas. Esta paisagem não tem características concretas até as encontrarmos. Cada momento é uma escolha, uma oportunidade, um nascimento em que nós e o universo nos recriamos.

Olhemos à nossa volta. E façamos a nós próprios uma pergunta simples: o que está a acontecer *neste momento*?