ÍNDICE

Prólogo 11

Prefácio 15

Introdução: Aprender a viver no paradoxo 23

Capítulo I. Vivemos num mundo polarizado 27
As polaridades 30
As polarizações da nossa psique 34
Causa/efeito: a polaridade chave 37
Falemos das crises 38
Gerir as grandes crises 40
A dualidade na biologia 45
Transcender os opostos 47
Reflexões atemporais em relação ao não-dualismo 48
Recapitulemos 50

Capítulo II. Somos um campo dentro de um campo infinito 51
Camadas infinitas de compreensão 51
Tomar consciência 54
O conflito 57
Vivemos num campo de consciência infinito 60
A ciência da complexidade 63
Reflexões 66
A coerência, o segredo para ultrapassar as crises 68

A consciência, um holograma 69
O que é tomar consciência? 70
Exercício 71
O tempo 72
Dicas para uma mudança de consciência 74
Recapitulemos 76

Capítulo III. Viver no paradoxo 77
O que é um paradoxo? 80
Qualquer ordem implica uma desordem prévia 81
O casal 81
O paradoxo «Amor humano e amor romântico» 85
A vida é um paradoxo 89
Amar o nosso inimigo 89
Criação e evolução 90
Atividade e meditação 91
Fluidez e resistência 91
Em jeito de resumo 93
A história de Kalashnikov 94
Reflexões 95
Situações quotidianas: aterragem 96
O tesouro de viver no paradoxo 99
Recapitulemos 104

Capítulo IV. O fracasso é a semente do sucesso 105
Uma mente em calma 107
A rendição 109
A certeza 111
Viver os tempos de crise: as «tempestades» da vida 112
A aceitação do paradoxo 115
O paradoxo nas relações 118
O paradoxo é criativo 120
Onde se encontra a felicidade? 121
A pobreza 122
Reflexões 123
Recapitulemos 125

Capítulo V. A consciência da riqueza 127
Somos consciência 127
Livre-arbítrio 128
Abrir o caminho 132
A fonte 135
O que é a abundância? O que é a riqueza? 136
O poder da imaginação 142
Exercício 145
A mente 146
Recapitulemos 150

Capítulo VI. Mais uma vez, somos um observador 151
Aprender a rezar 152
O observador 153
Que tipo de observador somos? 157
A mente não distingue entre o real e o imaginário 159
É preciso observar o «pensamento criativo» 162
Muito bem, mas estamos neste mundo 163
A importância de controlar a nossa linguagem 166
A importância de saber ouvir 168
Recapitulemos 170

Capítulo VII. O propósito da vida 171
A vida 172
A vida é uma viagem perfeita 174
O que entendemos por «propósito»? 176
Chaves para reconhecer o nosso propósito 180
A história da bailarina 183
Características necessárias 185
Recapitulemos 190

Capítulo VIII. A abundância é a nossa essência 191
O mundo é belo graças aos sonhadores e aos visionários 193
Bem-vindo, caro fracasso 195
Cuidemos do alimento da nossa mente 198
A famosa e velha desculpa do «se…» 200

O tesouro do paradoxo «trabalho e tempo livre» 203
Atenção aos nossos hábitos 205
O paradoxo «aceitação e apego» 206
A gratidão 209
Recapitulemos 214

Capítulo IX. Viver no ser 215
Sem emoção não há pensamento 216
Não sabemos 221
Os julgamentos 223
Reflexões 227
O nosso cérebro é um recetor/emissor 228
Recapitulemos 234

Dúvidas, perguntas e respostas 237

Bibliografia 251

Notas 254

PRÓLOGO

Se há alguma coisa que posso oferecer aos leitores interessados nesta obra, acho que é, sem sombra de dúvida, uma visão mais pessoal e próxima do autor. Assim sendo, vou aproveitar a oportunidade para vos transmitir a minha experiência ao longo de todos estes anos de contacto íntimo com o Enric Corbera, tanto como líder e mentor para mim e para muitos outros, mas também como colega de trabalho e, naturalmente, como pai.

O meu objetivo com a redação deste prólogo prende-se com mostrar-vos que o Enric vive aquilo que escreve. Cada uma das linhas impressas no presente livro transmite a sua forma de ser e entender a vida. Nesse sentido, é com toda a probabilidade uma das pessoas mais aptas para falar sobre a mentalidade paradoxal; falar-se-á em profundidade sobre este conceito nas páginas seguintes. Não obstante, pode resumir-se como a capacidade de detetar o carácter ambivalente de qualquer circunstância que aconteça na nossa vida, passível de ser interpretada em sentidos aparentemente opostos ou contraditórios; sem dúvida, uma das qualidades mais características do Enric.

No âmbito profissional, por exemplo, trata de relembrar a todos os membros da empresa «a aparência das coisas». Quando passamos por momentos difíceis, lembra-nos que estes são necessários para identificar os erros que cometemos e para os corrigir. «O que

é bom e o que é mau», diz-nos ele. «Esses instantes servem precisamente para nos fortalecermos e sermos capazes de sustentar o êxito que há de chegar.» E tem toda a razão. Só quando há percalços é que a empresa é capaz de se centrar verdadeiramente em melhorar a eficiência da sua estrutura. Desse modo, quando a empresa cresce, também cresce a sua capacidade de proporcionar resultados.

Curiosamente, ao dar as boas-vindas a cada empregado que começa a trabalhar na equipa, recebe-os sempre dizendo: «Olá e adeus.» Todos ficam um tanto desconcertados perante tal receção. A seguir, o Enric argumenta: «Olá e adeus, porque qualquer princípio também é um fim. Não sei quanto tempo vais estar connosco. Pela parte que me toca, só desejo que a tua etapa aqui te seja proveitosa e te sirva para crescer.»

O Enric funciona assim: compromete-se ao máximo com cada pessoa, mas ao mesmo tempo desprende-se delas. Fá-lo com todas as pessoas que vão às suas consultas: empenha-se enormemente em que possam melhorar as suas vidas, mas não necessita que o façam. Acontece o mesmo com a sua profissão: rende 100% e dá o máximo de si próprio, mas se tivesse de desistir amanhã, fá-lo-ia sem problema. Não se aferra ao trabalho nem se define por aquilo que faz. Há já muitos anos que o Enric decidiu entregar a sua vida à «vida», e que seria esta última a ditar o que tem de fazer e para onde tem de ir. Resumindo e concluindo, é capaz de se desapegar de tudo aquilo que ama. Não só da sua profissão, mas também das suas relações mais chegadas, precisamente porque as ama a sério. Essa é uma das atitudes que nele mais admiro.

No que diz respeito à capacidade de crescer ante a adversidade, é um exemplo a seguir. Atravessou um vasto conjunto de reveses na vida, mas há um que me chama especialmente a atenção: após o divórcio da primeira mulher, decidiu afastar-se de mãos a abanar, renunciando ao apartamento do casal para que aí vivessem tanto ela como a sua filha Keila, que doravante visitaria num fim de semana em cada quinze dias. Quando, ao cabo de pouco tempo, conheceu a minha mãe e sua atual mulher, uns dias depois de terem começado a viver juntos, foram assaltados. Por estranho que

pareça, os ladrões só tiveram tempo de levar as posses do Enric: um relógio de ouro que tinha sido um presente do seu pai e os quatro casacos que guardava no armário. Dizia: «Nesse dia, percebi que não podiam arrebatar-me nada do que sou; não podiam levar nada de verdadeiramente importante. Entendi que a vida estaria sempre aí para me suster, fosse o que fosse que acontecesse.» Preciso sempre de uns instantes de reflexão quando relembro esta história. Ter de perder tudo para compreender que não te falta absolutamente nada; poucos paradoxos causam tanto impacto.

Na sua etapa adolescente, o Enric era um tipo rebelde e inconformista; a bem da verdade, essas duas características têm-no acompanhado pela vida fora. Não obstante, naquela altura mostrava uma atitude de desafio perante a autoridade, tanto na escola como em casa. Custava-lhe conter a agressividade e tinha por hábito enfrentar colegas da escola ou do bairro. Foi uma fase da vida em que muita gente, sobretudo a sua mãe, o via como alguém repulsivo, embora na realidade fosse um «redentor disfarçado»: o elemento que libertava a sombra contida de todo o sistema familiar. Lembro que lhe pedia sempre para me contar alguma das suas «malandrices». Adorava-as.

Em 2012, foi galardoado com a distinção de «embaixador da paz», um reconhecimento internacional dado às pessoas que se destacam pelo respetivo compromisso no sentido da promoção da paz e do bem comum para a sociedade. De novo, pude presenciar a mentalidade paradoxal do Enric. Depois de receber o prémio, disse-me: «Sei hoje que me reconhecem como embaixador da paz porque tenho plena consciência do meu lado obscuro e do que este é capaz de fazer.» O mesmíssimo poeta Rumi explicava que, se ainda não se tinha visto o Diabo, simplesmente bastava olhar para dentro de cada um. O Enric é um exemplo de que a paz autêntica reside na integração da própria sombra.

A maioria das pessoas que se interessam pela mensagem do Enric está desejosa de mudar algum aspeto da sua própria vida. Algumas andam perdidas sem saber a que se dedicar profissionalmente; outras passam por momentos dolorosos no casamento. Algumas

sentem que o trabalho não as realiza, ao passo que outras se sentem invadidas por uma profunda solidão. Apesar da disparidade de perfis, todas têm um fundo comum: uma sensação de perda, um vazio interior que não sabem como preencher, e desconhecem a maneira de continuar a avançar.

Através de todas as suas obras, conferências e cursos de formação, o Enric trata de transmitir uma mensagem que, a meu ver, pode resumir-se nas seguintes palavras: «Tenham calma; podem chegar à vida que desejam. Isto que vos está a acontecer agora, por mais difícil que possa parecer, é o prelúdio de uma fase cheia de propósito e significado.» Estou convencido de que os leitores podem utilizar este livro como uma ferramenta para encontrarem o sentido para aquelas circunstâncias que possam estar a viver no presente e que, aparentemente, são negativas e prejudiciais. Desejo do fundo do coração que as palavras do Enric vos ajudem a esclarecer a mente e vos conduzam a uma melhoria de vida. A título pessoal, estar-lhe-ei eternamente agradecido.

David Corbera

PREFÁCIO

Com este livro, pretendo acompanhar os leitores num caminho que nos pode conduzir ao equilíbrio emocional graças à integração de duas polaridades aparentemente contrapostas, mas que, na verdade, precisam mutuamente uma da outra para existir. Refiro-me a saber gerir o poder que «o paradoxo» contém, o que nos pode levar a outro nível de compreensão diferente daquilo a que chamamos realidade.

Aceitar o paradoxo leva-nos a desenvolver a «mentalidade paradoxal», capacidade de integrar aspetos contrários, e a compreender que a eliminação de um deles nos destituiria do sentido mais profundo da vida: dar-lhe sentido. A ideia básica resume-se nesta proposta, ou reflexão.

Conhecer-se a si próprio através dos conflitos, das ideias contrapostas, do caos, implica desenvolver uma mentalidade paradoxal.

Para uma melhor compreensão da minha proposta, passo a elucidar-vos sobre os conceitos usados nesta obra. Ora vejamos:

MENTALIDADE PARADOXAL

Uma mentalidade paradoxal procura aceitar mais do que rejeitar. A mentalidade paradoxal aceita duas ideias contrapostas, como, por exemplo: «A vida dá sentido à morte», «Quem dá o pão, dá a educação», «Não há mal que não venha por bem», «Compromisso e liberdade numa relação», «O som do silêncio».

A mentalidade paradoxal não se posiciona: transcende os opostos, cria situações válidas para ambas as polaridades. Os grandes génios desenvolveram as respetivas capacidades graças à aceitação de ideias aparentemente contraditórias. Um bom exemplo é o da teoria da relatividade: um objeto pode estar em movimento ou em repouso conforme a posição do observador.

Converter as dificuldades em grandes ideias
carece de pessoas que saibam viver
com uma mentalidade paradoxal.

NÃO LINEARIDADE

Uma alteração não linear é definida como «aquela que não se baseia numa simples relação proporcional entre causa e efeito; portanto, quando se usa para se referir a alterações, as mesmas costumam ser bruscas, inesperadas e difíceis de prever. Está muito relacionada com a teoria do caos, ou seja, comportamentos não previsíveis», (https://www.greenfacts.org/es/glosario/mno/no-lineal.htm). «Uma relação não linear entre duas variáveis existe quando os aumentos e as diminuições entre elas não se produzem com a mesma intensidade. Tudo é o ciclo vida-morte-vida, onde não há vida sem morte e onde a vida começa a surgir no momento em que alguma coisa morre.

»Vemos o tempo cíclico na natureza, no nascer do Sol, nas fases da Lua, nas estações, nos ciclos da água, no nascimento dos bebés e na morte da vida. Esse tempo corresponde ao funcionamento da vida (https://tribunadelabahia.com.mx/reflexiones-cotidianas--tiempo-ciclico-20737).

Também a nível psíquico, se continuarmos a fazer o mesmo, a adotar as mesmas soluções perante os mesmos problemas, estamos num círculo. Envelhecemos, mas não saímos do círculo vicioso.

CONSCIENCIA E *CONCIENCIA*

Em espanhol, para falar da consciência, utilizam-se indistintamente as palavras *consciencia* e *conciencia*, o que origina muita confusão.

Portanto: quando o leitor ler *conciencia*, vai ver que está em minúscula para que se diferencie da Consciência.

Em inglês, a diferença é palpável logo à partida, na escrita, ao passo que em espanhol se empregam indistintamente e se cria certa confusão quando se trata de diferenciá-las. Neste livro, vou pôr *Consciencia* (*awareness*) em maiúscula e *conciencia* (*consciousness*) com minúscula para as diferenciar.[1] «Consciencia» é a unidade primordial, as infinitas possibilidades de manifestação. A «conciencia» é a parte dual, onde a *Consciencia* se manifesta. A *Consciencia* é formada por uma infinidade de *conciencias*, tal como o oceano é formado por uma infinidade de gotas. A *conciencia* individual é feita à imagem e semelhança da *Consciencia*, tal como a gota do oceano contém o próprio oceano.

A PRESENÇA

A presença, também chamada *Ser*, é a manifestação da Consciência. A sua presença impregna tudo, há um silêncio, o movimento torna-se mais lento — produz-se uma mudança de perceção relativamente ao tempo —, aumenta a vitalidade e, o mais importante: compreendemos que tudo está inter-relacionado. Trazer a paz e a alegria aos outros é o dom da presença.

ADVAITA

É uma palavra do sânscrito que significa «não dois»; um sinónimo é «não-dualismo». O *advaita* não é uma filosofia nem uma religião. O não-dualismo é uma experiência na qual não existe separação entre sujeito e objeto, um «eu» e o resto do Universo, um «eu» e Deus. É a experiência da Consciência, a nossa verdadeira natureza, que se manifesta como felicidade, amor e beleza absolutos.

[1] Fazendo um paralelismo com o português, existem duas palavras, à semelhança do inglês. Para *awareness*, dizemos perceção ou conhecimento, e, para *consciousness*, usamos consciência. Para facilitar a leitura, doravante manter-se-á o uso de maiúscula e minúscula proposto pelo autor, mas com a grafia portuguesa: «Consciência» no sentido de perceção ou conhecimento e «consciência» enquanto consciência. (*NT*)

O *advaita* transcende todas as religiões, filosofias e nacionalidades. Não divide, antes une. Os crentes das diferentes religiões não chegam a um consenso sobre os conceitos referentes a Deus, mas os sábios de diversas origens nunca poderão discordar a respeito da sua experiência comum de não-dualismo. Os fundadores de todas as grandes religiões foram sábios.

O não-dualismo é o núcleo do hinduísmo, do sufismo, do budismo *zen*, do xivaísmo de Caxemira e dos ensinamentos de Cristo.

VEDANTA

O *vedanta* é definido como «um dos sistemas filosóficos da Índia. Declara que a libertação não pode ser alcançada através de rituais, ações ou obras de caridade. A meta do *vedanta* é o conhecimento do Brama (A Existência Absoluta), que está mais além da ilusão (Maya) do mundo e da própria mente. A realidade última está para lá dos limites do intelecto e do mundo manifestado».

O *vedanta* sustenta que «o dualismo não passa de uma crença produzida pela ignorância da natureza da realidade, não um facto». Com efeito, a realidade é não dual; isto significa que a distinção entre sujeito e objeto realmente não existe. O sujeito não é diferente dos objetos. Tanto o sujeito como os objetos são manifestações aparentes do si-próprio, ou Consciência.

O OBSERVADOR

Pretendo deixar muito claro que é preciso fomentar a capacidade de observar o observador, distanciando-se emocionalmente do eu que acredita que o que observa é a realidade: «O observador confuso.»

A ação do observador consciente, também chamada «observação interna», pode ver as diferentes personalidades com que o eu se identifica. Ao distanciar-se do observador confuso, permite descobrir o seu eu, a sua essência, e cria essa distância que lhe permite tomar decisões que não se baseiam em posicionamentos contra nada nem contra ninguém. Aqui reside a capacidade da mentalidade paradoxal, que transcende os opostos, que leva ao equilíbrio

emocional. Graças ao desenvolvimento da capacidade de observar, em vez de em «mim», a pessoa converteu-se em «isso», tem os seus hábitos, os seus gostos, as suas aversões, mas estes carecem de importância.

O observador tem plena consciência de que ninguém pensa, mas que é a mente que pensa. Não faz sentido afastar os pensamentos, pois acabam sempre por voltar. A mente alimenta-se da Consciência, que é o que lhe dá a vida e sustenta as suas crenças e programações. O observador sabe que não é nada do que a mente expressa; então abre-se à capacidade de desenvolver a escuta, a autêntica escuta, a que ouve o Ser, a presença.

A RENDIÇÃO

Antes de mais, há que frisar bem que «rendição» não é o mesmo que «resignação». Esta última conduz à inação, à paralisia, ao ressentimento.

A rendição levar-nos-á sempre a uma ação, e esta encontrar-se-á sempre revestida de aceitação. A aceitação plena conduz à rendição, que nos centra no agora, no momento presente. Convida-nos a aceitar a incomodidade; não há luta, mas sim ação. A rendição está isenta de ressentimento, é um estado mental no qual a energia flui.

Como diz o mestre Eckhart Tolle, «render-se é aceitar o momento presente de modo incondicional e sem reservas». Todos estamos ligados à presença. Apaziguem a vossa alma e escutem; há sempre resposta.

Quando sentirem a alma oprimida, o coração encolhido e a mente cheia de dor e ressentimento, rendam-se. Deixem de tentar fazer a vossa vontade, rendam-se e entreguem ao Ser a vossa verdade, razões e luta para que as coisas sejam como vocês gostavam que fossem. Rendam-se; simplesmente, rendam-se.

HOLOGRAMA

Mostra-nos que «o todo contém a parte e esta contém o todo». A teoria do Universo holográfico diz-nos: toda a informação

contida em certo volume de um espaço concreto pode ser conhecida a partir da informação codificável sobre a fronteira da referida região.

O pensamento holográfico permite inferir que o que se pensa sob um processo mental holístico, espiritual e transcendental e o que se manifesta coincidem sempre, todas as vezes, sem exceção; é difícil aceitá-lo, mas quando somos capazes de ter maior abertura, as possibilidades de manifestação são surpreendentes.

Num objeto holográfico, cada fragmento do objeto reflete a totalidade do mesmo. Vejamos como exemplo uma fotografia holográfica de uma maçã: quando passamos um raio *laser* por uma pequena parte da fotografia, aparece sempre projetada a imagem de toda a maçã. Isto demonstra-nos que o Todo se manifesta na *consciência*, na parte, e ao fazermos uma mudança nas nossas vidas isto manifestar-se-á no meio envolvente. Parafraseando Einstein, não podemos mudar o que vemos, mas se mudarmos um pensamento em relação à nossa perceção, o nosso Universo mudará. O particular, naturalmente.

A TEORIA DO CAOS

«O bater de asas de uma borboleta pode ser sentido do outro lado do mundo.» Este provérbio chinês é a origem, a par das investigações do matemático e meteorologista Edward Lorenz, de uma das mais cinematográficas teorias físicas: o efeito borboleta. De acordo com este conceito vinculado à teoria do caos, o bater de asas de um inseto em Hong Kong pode provocar uma tempestade em Nova Iorque. Mas, na verdade, é possível que o bater de asas de uma borboleta no Sri Lanka possa provocar um furacão nos Estados Unidos? Num sistema não determinista, as pequenas mudanças podem conduzir a consequências totalmente divergentes. Uma minúscula perturbação inicial, através um processo de amplificação, pode gerar um efeito considerável a curto e médio prazo.

O movimento desordenado dos astros, a deslocação do plâncton nos mares, o atraso dos aviões, a sincronização dos neurónios; todos são sistemas caóticos ou «dinâmicos não lineares».

> O corpo humano é um sistema caótico, flexível e imprevisível. A medicina não pode prever a evolução do corpo de um indivíduo determinado. Porém, o corpo humano é resistente às mudanças, mantém uma forma mais ou menos parecida durante mais de setenta anos, apesar de nenhum dos átomos que hoje formam o nosso corpo ser o mesmo de há sete anos, e resiste às doenças e aos condicionalismos externos.
>
> (*NATIONAL GEOGRAPHIC*: EFEITO BORBOLETA: O BATER DE ASAS DE UMA BORBOLETA NO SRI LANKA PODE PROVOCAR UM FURACÃO NOS ESTADOS UNIDOS?)

Queridos leitores, retenham o seguinte: todo o caos (desordem) cria um novo equilíbrio (ordem). É o paradoxo da ordem e da desordem, e a proposta do livro: todo o caos (crise) cria uma nova ordem (abundância).

A SOMBRA

Na ótica de Carl G. Jung, a nossa psique está dividida em consciente e inconsciente. O nosso consciente reflete a imagem que queremos mostrar ao mundo, chamar-lhe-emos «identidade», ou «eu». O nosso inconsciente alberga tudo aquilo que negamos a nós próprios e que não queremos mostrar ao mundo. Normalmente projetamos a nossa sombra no que rejeitamos nos outros e em nós próprios. Aqui temos um paradoxo da psique: nós somos o que julgamos que somos e o que julgamos que não somos.

Para aprofundar esta questão, recomendo-vos a leitura do livro *Meeting the Shaddow*, da autoria de C. Zweig e J. Abrams.

PROPRIEDADES EMERGENTES

As propriedades emergentes definem-se como «propriedades ou atributos de uma comunidade que não se detetam nos indivíduos ou nas comunidades, e que só se tornam evidentes quando coexistem populações num espaço dado».

Vejamos vários exemplos:

A resiliência, que seria a velocidade à qual uma comunidade ou pessoa volta à normalidade após sofrer uma perturbação ou crise.

Os diferentes níveis de organização, por exemplo, perante uma crise, seriam propriedades emergentes.

Outro exemplo em relação à natureza: o aumento do número de espécies fomenta a estabilidade da função ecológica. A contribuição de cada espécie afeta a função ecológica devido ao aumento das interações entre as espécies.

Um exemplo muito claro: um pássaro não pode criar figuras no ar. Um bando deles cria figuras maravilhosas. As figuras são propriedades emergentes.

REVELAÇÃO

A revelação não é uma coisa especial que acontece a pessoas especiais; é uma consequência de viver num estado mental. Qualquer revelação é precedida de um silêncio, de uma escuta que transcende as perceções duais da separação. É a mente que o observador utiliza para encontrar a compreensão a partir da premissa de que tudo está inter-relacionado, de que a causa está em cada um, de que evita posicionamentos excessivos, de que sabe que tudo precisa do seu contraponto, do seu oposto, do seu complemento. Esta perceção leva a mente a uma quietude mental, a uma escuta profunda na qual o observador não se identifica com o mundo. Estas condições levam a que uma nova informação se manifeste na mente do observador. É algo que sempre ali esteve, mas não podia aterrar na mente porque não contava com o espaço nem com o silêncio indispensáveis.

Queridos leitores, espero e faço votos de que este esclarecimento a respeito dos conceitos apresentados no livro vos ajudem a integrar a informação e vos permitam aplicá-los na vossa vida para que assim alcancem um maior bem-estar emocional.

Muito obrigado.

ENRIC CORBERA

Introdução

Aprender a viver no paradoxo

Que convirjam os dois caminhos,
que equilibre os pares de opostos e
que apareça o caminho entre ambos.
Deus, o caminho e o homem são um só.

ALICE A. BAILEY

A crise é a melhor bênção que pode acontecer a pessoas
e países, porque a crise traz progresso. A criatividade
nasce da angústia como o dia nasce da noite escura.

ALBERT EINSTEIN

As crises fazem parte da bagagem da Humanidade. Falar de Humanidade é falar de mudanças, de subidas e descidas, de fracassos e sucessos, de pobreza e abundância, de vitórias e de derrotas… umas não podem estar separadas das outras.

Este livro pretende levar à consciência de qualquer pessoa que pensa e sente que a mudança mais importante que pode levar a cabo na vida está na própria mente, na sua forma de ver e entender o mundo. A autêntica crise é a paralisia; a saída da mesma é a imaginação, um dos poderes que qualquer ser humano possui.

Qualquer crise requer uma mudança de consciência porque tudo está interligado: não pode haver subidas sem descidas, nem tudo é crescer e crescer. É a própria natureza que no-lo

ensina: carece de descanso, de pousio, para ressurgir com mais força se possível.

A História está repleta de situações de pessoas que perseguiram um sonho e que o alcançaram graças a grandes fracassos. Outros não obtiveram aquela que pensavam ser a sua maior conquista, mas descobriram o caminho mais tarde, pois o esforço tinha-os convertido em mestres. Vivemos num Universo polar, onde o positivo tem sentido graças ao negativo. Não há nada desligado, qualquer esforço precisa de um tempo de repouso e, portanto, as crises de qualquer índole são oportunidades para se regenerar, crescer, conhecer-se melhor a si próprio.

A mudança mais importante que podemos levar a cabo na vida está na própria mente, na nossa forma de ver e entender o mundo.

Veremos neste livro que há «crise de abundância e abundância de crise», e que, afinal, tudo se resume a um estado mental. Aqui reside o *quid* da questão: desenvolver uma mente que compreenda que a dualidade do mundo em que vivemos é mera ilusão. Que tudo se apreende separadamente, mas que na verdade tudo está interligado e inter-relacionado. Daí a importância de se saber viver com uma mentalidade paradoxal, dado que se sabe que os opostos não podem existir sem o respetivo contrário.

Este livro ajudar-vos-á a fomentar uma «mentalidade paradoxal», que pressupõe a plena compreensão de que os opostos o são somente de modo aparente e de que, quando se integram e se lhes dá vida, a vossa criatividade e capacidades se manifestam na vossa vida como um vulcão de ideias e o impulso para as levar a cabo.

É montado em todos os paradoxos que se cavalga
rumo a todas as verdades.

FRIEDRICH NIETZSCHE

Acompanhar-vos-ei para que façam a vocês mesmos as perguntas corretas perante as crises, para que compreendam que qualquer

«desordem» transporta a semente de uma nova «ordem». Que a vida é a expressão pura e dura deste paradoxo: «Sem vida, não há morte, e sem morte, não há vida.» Uma dá sentido à outra. Transcendê-la leva a ser-se consciente de que aquilo a que chamamos vida e morte é somente uma experiência do Ser. Não há morte, não há vida; só experiência.

Escutar o Ser (escuta flutuante) situa-nos num núcleo interior e reitor, exterior e superior à conduta e às atitudes habituais do ego. Por exemplo, as exigências da vida e as perturbações emocionais podem fazer com que o crescimento da nossa energia seja mais desordenado e com isso se nos afigure impossível vincular-nos com este núcleo. A mentalidade paradoxal levar-nos-á a uma nova ordem, a um estado de calma que nos ajudará a reinventar-nos, a redirecionar as nossas energias com outra mentalidade.

Quando entramos neste estado de compreensão, o Ser guia-nos e brinda-nos com um sentido misterioso de identidade, um «eu sou» no meio das exigências e dos conflitos da vida, um núcleo interior que pode absorver as ansiedades, tal como teria feito uma mãe. Sente-se que se encontrou o «caminho». Normalmente, quando vivemos com exigências, projetando culpabilidades, tecendo juízos, reclamando êxito e comerciando com o que chamamos Deus, o Ser permanece adormecido no ser humano.

Viver no paradoxo ajuda-nos a integrar o que antes definíamos como opostos e contra os quais lutávamos sem saber que, fazendo-o, o reforçávamos e, sobretudo, sem saber que, se conseguíssemos eliminar a outra polaridade, a que consideramos o nosso oposto, desapareceríamos. Veremos e experimentaremos que uma mente que aceita o paradoxo é uma mente que se abre à experiência da aceitação da escuridão, consciente de que esta encerra a maior luz. Quando sentimos que vamos pelo bom caminho, vemos que as exigências e os conflitos da vida têm a sua razão de ser. É então que o nosso coração e a nossa mente se enchem de agradecimento.

A vida ensinou-me que as maiores dores e as experiências traumáticas possuem um potencial que nos faz brilhar e inspirar outras mentes. Viver no paradoxo inspira-nos e inspira todos aqueles que

nos rodeiam. Já não procuramos nada externo, pois aí não há nada que não esteja dentro de nós; uma mente paradoxal está à espera para se mostrar.

Uma mente que evita cair no lamento e na vitimização é uma mente ativa, que está à escuta e, como diria Max Planck, é uma «mente inteligente e consciente, que é a matriz de toda a vida», na qual as nossas mentes ecoam, vibram. A resposta desta mente manifesta-se muitas vezes naquilo a que chamamos «inspiração». Para tal, é imprescindível uma atitude mental de não julgamento, de saber que tudo tem um sentido e um para quê. Alguns chamam-lhe também «escutar com o coração»; outros, «a vozinha».

Este livro pretende levar os leitores ao lado obscuro da psique, ao lado oculto de cada eventualidade, de cada relação, de cada experiência. Quando a mente aceita essa dualidade, é capaz de transcender toda a experiência e encontra o «ouro da sombra», parafraseando Carl G. Jung. O mesmo autor relembra-nos: «Não se alcança a iluminação fantasiando sobre a luz, mas sim tornando a escuridão consciente […] o que não se torna consciente manifesta-se na nossa vida como destino.»

Pretendo que as pessoas sejam donas da sua própria vida, que compreendam com todo o seu ser que a força está dentro de si e que o caminho passa pela integração das diversas experiências polarizadas com que a vida nos brinda.

Queridos leitores, convido-vos e incentivo-vos a descobrirem outra maneira de ver as coisas. Ahhhhh! Ia-me esquecendo… entenderão este livro na medida em que quiserem.

Aqui fica uma reflexão paradoxal:

Ao criar ordem na psique, criamos desordem à nossa volta. Convido os leitores a ter consciência de que qualquer ato, ideia ou pensamento que introduzamos nas nossas vidas — uma nova ordem — criará uma nova desordem. Qualquer movimento, seja qual for, se complementa com o seu oposto. O exemplo paradigmático é a família. Quando um elemento faz alguma coisa e se posiciona numa nova maneira de fazer no que diz respeito à família, todos os outros se vão reposicionar. Uma desordem cria uma nova ordem. A nível pessoal e a nível grupal.