

O PODER DO FOCO

dandapani

ARENA

Este livro é dedicado ao meu guru,

SATGURU SIVAYA SUBRAMUNIYASWAMI

afetuosamente conhecido como Gurudeva.

O seu amor incondicional por mim e empenho pessoal no meu desenvolvimento encontra-se no centro daquilo que me inspirou a escrever este livro. Ofereceu-me a maior dádiva, os ensinamentos e as ferramentas de que preciso para me conhecer a mim mesmo e para sentir o divino dentro de mim, e as bases daquilo que me ensinou estão contidas nas páginas deste livro.

Índice

INTRODUÇÃO 13

PARTE 1
UMA VIDA COM PROPÓSITO E ALEGRIA

CAPÍTULO 1 **Bases para uma mente concentrada** 21
LIÇÃO 1.1 Viver uma vida focada num propósito 23
LIÇÃO 1.2 Assumir o controlo 28
LIÇÃO 1.3 Desejo, a força suprema da vida 34
LIÇÃO 1.4 Defender a causa 38

CAPÍTULO 2 **Preparar-se para o sucesso** 41
LIÇÃO 2.1 A vida deve ser vivida com alegria 43
LIÇÃO 2.2 Concretizar a vida que deseja 46
LIÇÃO 2.3 Morte, o grande motivo 48
LIÇÃO 2.4 A lei da prática 57
LIÇÃO 2.5 Intenção e obediência 65
LIÇÃO 2.6 O poder do que é pequeno 70

PARTE 2
A MENTE INEFÁVEL

CAPÍTULO 3 **Compreender a mente** 79
LIÇÃO 3.1 A ferramenta mais poderosa do mundo 81

LIÇÃO 3.2 O grande segredo da mente 86
LIÇÃO 3.3 A mente como mansão 94
LIÇÃO 3.4 Consciência como viajante 98

CAPÍTULO 4 Onde a consciência vai, a energia flui 103
LIÇÃO 4.1 A importância da terminologia 105
LIÇÃO 4.2 A consciência na vida do dia a dia 108
LIÇÃO 4.3 A consciência do cão 115
LIÇÃO 4.4 A história da energia 119
LIÇÃO 4.5 O poder magnético da emoção 124
LIÇÃO 4.6 O micélio da mente 131

CAPÍTULO 5 Dominar a consciência 139
LIÇÃO 5.1 Definir o propósito e o objetivo 141
LIÇÃO 5.2 Deslocar a consciência na mente 146
LIÇÃO 5.3 Trazer a consciência à atenção 152
LIÇÃO 5.4 Desligar a consciência 155
LIÇÃO 5.5 O assistente de bordo da consciência 162

PARTE 3
AS ASAS DA MENTE

CAPÍTULO 6 Uma concentração inabalável 167
LIÇÃO 6.1 Por favor, não me deem medicamentos 169
LIÇÃO 6.2 Definir concentração 177
LIÇÃO 6.3 Distração: A praga mental 181
LIÇÃO 6.4 Integrar a concentração na vida 188
LIÇÃO 6.5 Definir rituais de concentração 197

CAPÍTULO 7 Força de vontade: A maior força da vida 207
LIÇÃO 7.1 Definir e compreender a força de vontade 209
LIÇÃO 7.2 Três formas de desenvolver a força de vontade 216
LIÇÃO 7.3 Integrar a força de vontade na vida 223

LIÇÃO 7.4 Definir rituais de força de vontade 229
LIÇÃO 7.5 A fonte da força de vontade 235
LIÇÃO 7.6 Fazer o trabalho de fundo 238

CAPÍTULO 8 Reflexões sobre a concentração 243
LIÇÃO 8.1 Tecnologia e concentração 245
LIÇÃO 8.2 As Rodas da Mente 254
LIÇÃO 8.3 Meditações sobre a concentração 260
LIÇÃO 8.4 A prole da concentração 266
LIÇÃO 8.5 Desmistificar a concentração 274

PARTE 4
UMA PANACEIA PARA A MENTE

CAPÍTULO 9 Os quatro inimigos 285
LIÇÃO 9.1 Estar presente: O remédio 287
LIÇÃO 9.2 A origem da preocupação 294
LIÇÃO 9.3 Conquistar o medo 302
LIÇÃO 9.4 Ultrapassar a ansiedade e o *stress* 308

CAPÍTULO 10 Ferramentas em ação 315
LIÇÃO 10.1 Reações a lamentar 317
LIÇÃO 10.2 Discussões mentais 326
LIÇÃO 10.3 Uma mudança decisiva 332
LIÇÃO 10.4 No coração do comércio 337
LIÇÃO 10.5 Concentração nos negócios 342

CONCLUSÃO 355

AGRADECIMENTOS 357

INTRODUÇÃO

O tempo que passei como monge hinduísta a viver com o meu guru no seu mosteiro isolado foi a maior bênção da minha vida. Aprendi imenso e percebi que tenho ainda muito mais a aprender. Ele estabeleceu as bases do meu desenvolvimento, sabendo que este representaria o trabalho de uma vida inteira para mim e que não estaria presente durante todo esse tempo para me orientar em pessoa. Infelizmente, foi mais do que verdade, pois faleceu três anos depois de eu ter entrado para a sua ordem monástica.

Sete anos depois da sua morte, tendo passado uma década a viver como monge no seu mosteiro, decidi não renovar os meus votos. Aventurei-me no mundo, fazendo de Nova Iorque a minha casa e escolhendo viver como sacerdote hindu. No hinduísmo, os sacerdotes são considerados chefes de família — casam-se, trabalham e ganham a vida como a maior parte dos chefes de família.

Abandonei o mosteiro na segunda metade do ano de 2008, durante o auge da crise financeira global, com duas túnicas, mil dólares em dinheiro e um *MacBook Pro*. O dinheiro e o portátil foram uma oferta generosa do mosteiro para me ajudar a começar a minha vida no mundo. Embora os meus bens materiais fossem poucos, o meu guru munira-me de uma série de conceitos e ferramentas que me ensinara a compreender e a aplicar no mosteiro, no sentido de me ajudar no meu desenvolvimento espiritual.

Eu sabia que estes ensinamentos eram tudo aquilo de que precisava para criar a fase seguinte da minha vida. Vira-os em ação no mosteiro e sabia que também poderiam funcionar

no mundo exterior. Estes ensinamentos comprovados ao longo do tempo estavam ancorados em verdades universais. Na realidade, não importava onde eu estivesse ou o que estivesse a fazer. Aplicavam-se a todos os níveis, a mim ou a quem quer que os dominasse ou compreendesse.

Enquanto monge, ouvi muitas vezes pessoas que visitavam o mosteiro dizer: «Não deve ser difícil viver uma vida de propósito e alegria quando se reside tranquilamente num mosteiro no Havai.» Era-me impossível argumentar face a esta ideia. A vida monástica tem desafios profundos, mas era certamente mais fácil pôr os ensinamentos em prática num ambiente construído para os reforçar. Contudo, as experiências e os resultados que tive ao implementar os ensinamentos na minha vida não deixaram sombra de dúvida na minha mente de que também poderiam resultar no mundo fora do mosteiro.

Abracei a minha vida profissional assumindo o papel de consultor de empresários, atletas e indivíduos em todas as esferas da vida, ajudando-os a compreender e a moldar as suas mentes no sentido de viverem uma vida com propósito e alegria. Mas só fazia sentido para mim ser consultor se fosse capaz de aplicar esses ensinamentos de forma bem-sucedida na minha própria vida. O meu ambiente e o meu estilo de vida tinham passado por uma mudança bastante binária. Tinha descoberto formas novas de aplicar estes ensinamentos na minha vida enquanto marido, pai, empresário e noutros planos, e a apurar constantemente o modo como estes eram implementados à medida que eu evoluía e que os meus clientes mudavam.

Volvida muito mais do que uma década desde a minha saída do mosteiro, posso confirmar com toda a confiança que, sim, estes ensinamentos também funcionam fora dos muros do mosteiro, exatamente como dentro dos mesmos. Testemunhei, com grande alegria, uma criança de 7 anos aplicá-los na sua vida para se libertar da ansiedade. Vi empresários e atletas de grande

sucesso usá-los para intensificar o seu desempenho e melhorar a sua vida. Inúmeros testemunhos de pessoas de todo o mundo que partilham a forma como estes ensinamentos transformaram as suas vidas reforçam igualmente aquilo que inicialmente intuí. Estes ensinamentos resultam, como sempre aconteceu.

Este livro deseja partilhar a formação de base que recebi do meu guru — ensinamentos, perspetivas e ferramentas que aprendi com ele, e algumas que desenvolvi sozinho, apurados ao longo de uma década de vida no mundo, através da sua aplicação prática à minha própria existência e em empresas de formação e milhares de indivíduos por todo o mundo.

Se eu estivesse a morrer e pudesse partilhar uma coisa consigo, seria o conteúdo deste livro. É o meu presente para si. Estes ensinamentos e ferramentas poderão ser verdadeiramente transformadores na sua vida. Basta sentir um desejo ardente de os implementar de forma regular na sua própria vida para que tenha resultados.

Este livro está dividido em quatro partes. Cada parte é constituída por capítulos e lições.

A primeira parte é dedicada à questão do *motivo pelo qual* deveria levar uma vida com propósito. É determinante. Se não compreender o objetivo de levar uma vida com propósito, poderá não se sentir motivado para tornar os ensinamentos e as ferramentas deste livro parte da sua vida. (As palavras «concentração» e «foco» são sinónimas, e uso-as alternadamente ao longo deste livro.) Na segunda parte, começamos a aprender a conhecer a nossa mente, a ferramenta mais importante (*ou* tecnologia) que possuímos — cria a nossa própria realidade, sendo, contudo, a única que vem sem manual de instruções. Compreender a mente constitui a base para se construir uma vida focada. A terceira parte partilha a forma como podemos aprender a concentrar-nos e a desenvolver a nossa força de vontade, os dois ingredientes indispensáveis para nos tornarmos assistentes de bordo da nossa

mente. A quarta parte explora em pormenor as aplicações práticas destes ensinamentos de modo a ultrapassar os desafios mais comuns da vida — como, por exemplo, o medo, a preocupação, a ansiedade e o *stress* — e transformar a sua produtividade e desempenho nos mundos do trabalho, da arte e do desporto. Também lhe direi como a aplicação destes ensinamentos irá melhorar a sua saúde mental e ajudá-lo a estar presente de modo a poder experienciar verdadeiramente a sua vida.

O meu objetivo neste livro não é soterrá-lo em ferramentas. Acredito piamente que não precisamos de muitas ferramentas na vida. Bastam, pelo contrário, umas quantas que sejam adequadas e que sirvam para satisfazer o nosso propósito na vida. Estas ferramentas devem ser bem compreendidas e depois aplicadas de forma regular.

Não irá encontrar magia, atalhos ou dicas neste livro — apenas uma abordagem claramente definida, passo a passo e orientada por objetivos para viver uma vida focada, não um exercício mental por si só, mas por aquilo que lhe possibilita. É por isso que vivo uma vida focada.

A capacidade de concentração abriu-me possibilidades incalculáveis e ofereceu-me uma vida que não teria imaginado para mim. Nestas páginas, tentarei partilhar consigo um vislumbre das recompensas de uma vida focada.

Leia estes ensinamentos com atenção. Tente captá-los. Seja inflexível nos seus esforços de os implementar na sua vida. Estes ensinamentos podem transformar-lhe a existência, mas só se os puser em prática — e, mais ainda, apenas se desejar verdadeiramente transformar a sua vida. Sem um desejo forte e sincero de transformação da sua parte, todo o conteúdo deste livro terá muito pouca importância.

A sua maior dádiva para mim, caso um dia deseje agradecer-me por estes ensinamentos, será ter compreendido verdadeiramente o conteúdo deste livro e dominado a consciência na mente.

É esse o meu desejo quando embarcar no estudo deste livro, que adote a atitude de quem se encontra no princípio do caminho — ávido, entusiasmado, aberto à aprendizagem e absolutamente desconhecedor.

PARTE 1

UMA VIDA COM PROPÓSITO E ALEGRIA

Capítulo 1

BASES PARA UMA MENTE CONCENTRADA

LIÇÃO 1.1

Viver uma vida focada num propósito

Não há nada mais importante do que saber quem se é,
o caminho em que se está e o seu término.
GURUDEVA

Estava uma noite fria e ventosa de inverno, em Munique, quando nos apressávamos a chegar ao restaurante que era o nosso destino. Por mais que goste de andar por esta velha cidade bávara, o meu sítio preferido na Alemanha, estava desejoso de sair do frio. Não demorámos muito a chegar à meta, e o calor deste restaurante pitoresco, com os seus soalhos de madeira gastos, foi um belo acolhimento de boas-vindas. Dirigimo-nos à mesa de canto, cobrimos as cadeiras com as camadas de roupa de inverno que trazíamos vestidas, pedimos vinho e continuámos a conversa que estávamos a ter pelo caminho.

Estava a passar o serão com um dos meus grandes amigos, Moritz, o empresário alemão que conheço há alguns anos. Ele estendeu a mão para o copo de vinho, deu um gole, voltou a pousá-lo em cima da mesa e perguntou-me:

— Se dizes que o nosso propósito na vida é tão importante, determinante, mesmo, então porque estás sempre a falar de mente e de foco? Porque não começas por ensinar as pessoas a descobrir o seu propósito na vida?

A cadeira de madeira rangeu quando me inclinei para a frente e respondi:

— Descobrimos o nosso propósito na vida com a mente. Para o fazer, temos de compreender e dominar suficientemente

a nossa mente, além de precisarmos da capacidade de a focar. Só então conseguimos manter um estado de autorreflexão regularmente, ao longo do tempo, de modo a alcançar uma conclusão clara e definitiva acerca do nosso propósito na vida. Portanto, embora possa parecer que deveríamos começar por procurar o nosso propósito na vida, não é, de facto, o caso. — E continuei: — Quando pergunto às pessoas o que desejam na vida, a maioria responde com alguma versão de «ser feliz». Ouvimos muitas vezes os pais dizerem aos filhos: «Só quero que sejas feliz.» A felicidade nunca deveria ser procurada. Ao invés, deveríamos procurar um estilo de vida em que o resultado fosse a felicidade. Por exemplo, bebo um copo de vinho com um dos meus melhores amigos, na minha cidade preferida da Alemanha, e sinto-me feliz. Portanto, a solução é beber um bom vinho com bons amigos na Alemanha.

Moritz riu-se e respondeu da seguinte forma:

— Brindo a isso!

— Saúde! — exclamei, sorrindo, quando tocámos os copos um no outro.

Estava quente lá dentro, mas, sentado junto à janela, sentia o frio a tentar desesperadamente infiltrar-se pelo vidro.

— Trata-se de um processo sequencial — partilhei com ele. — Compreender bem o funcionamento interior da mente e ter capacidade de concentração são as bases daquilo que é necessário para descobrirmos o nosso propósito na vida. O nosso propósito define as nossas prioridades, e as nossas prioridades definem o estilo de vida que deveríamos levar. O resultado de viver uma vida que foi definida pelo nosso propósito é a felicidade.

Moritz respondeu:

— Bem, visto dessa maneira, faz todo o sentido porque preferes começar por compreender a mente e aprender a concentrar-te.

— Quando conseguimos viver uma vida focada num propósito, conseguimos viver uma vida gratificante.

Este livro fornecer-lhe-á os ensinamentos e as ferramentas básicas necessárias para compreender e aproveitar a mente e o poder de uma concentração inabalável. Compreender estas duas coisas — a sua mente e como se focar nela — irá permitir-lhe começar o processo de descoberta do seu propósito e, subsequentemente, de definir as suas prioridades e de se concentrar nelas, possibilitando-lhe assim viver uma vida com propósito e alegria. Nos capítulos que se seguem, aprenderemos, entre outras coisas, a usar estes ensinamentos para viver no presente, bem como a sarar muitos dos males que lhe assolam a mente, como a preocupação, o medo, a ansiedade e o *stress*.

Vou partilhar consigo um processo passo a passo de compreensão do modo como a mente funciona de forma que possa aprender a controlá-la e dirigi-la. Também irá aprender a concentrar-se. Além disso, partilharei consigo uma série de ferramentas simples e práticas, mas extremamente eficazes que o ajudarão a ser eficaz a controlar a mente e a concentrar-se. Aprenderá formas de implementar estas ferramentas com facilidade e regularidade na vida do dia a dia como base para a evolução rumo aos objetivos que pretende alcançar. Não espere dominar qualquer destas ferramentas no fim deste livro; ao invés, procure alcançar uma compreensão adequada e sólida da forma como funcionam e técnicas práticas para as aplicar em todos os aspetos da sua vida. Será a sua regularidade na aplicação destas ferramentas nas semanas e meses que se seguirão a determinar quanto irá efetivamente beneficiar delas. Se for suficientemente persistente na sua aplicação, poderá acabar por descobrir que os seus padrões mentais, os seus comportamentos habituais, começam a mudar, e criará um estilo de vida diferente para si.

A capacidade de se focar é um dos maiores trunfos da humanidade. Encontra-se no cerne de todo o sucesso e iniciativa humanos, porque a capacidade de concentração é aquilo que ajuda alguém a manifestar os seus objetivos na vida. A maior

parte das pessoas quer experimentar uma versão qualquer de felicidade, satisfação, iluminação ou outro sentimento inspirador do género, mas não sabe como alcançar estes estados porque nunca lhes ensinaram que a chave para criar a vida que desejam é a concentração. Além disso, a maior parte das pessoas nunca aprende a explorar e direcionar os poderes da concentração como ferramenta para a concretização.

Surge então a pergunta: «Precisamos de viver uma vida focada?» A minha resposta é: «Não.» Não precisamos de todo de viver uma vida focada. Viver uma vida focada é uma opção, e todos podemos decidir se o faremos ou não. A vida é sua, e deveria decidir como quer vivê-la. Dito isto, contudo, acrescente-se que viver uma vida focada ajuda-o a ter uma existência mais gratificante.

Há um motivo pelo qual está a ler este livro, e espero que seja porque algo dentro de si lhe está a dizer que levar uma vida focada ou uma vida focada num propósito irá melhorar a qualidade da sua existência e trazer mais significado à mesma.

Qual a diferença entre uma vida focada e uma vida focada num propósito? Uma vida focada é aquela em que consegue oferecer a sua atenção absoluta às pessoas ou às coisas com que está envolvido. Está completamente presente em todas as suas experiências e, assim, cria uma vida verdadeiramente gratificante, mesmo que as suas experiências não sejam pautadas por um propósito global e superior. Uma vida focada num propósito é, por outro lado, aquela em que o propósito da sua vida define as suas prioridades, e as suas prioridades pautam aquilo em que se foca. A sua vida é vivida de forma muito intencional. Toma decisões sensatas todos os dias com base no seu propósito de vida: com quem se dá, em que investe o seu tempo, que música ouve, que livros lê, que programas vê, que alimentos consome e muito mais. Oferece a sua atenção absoluta às pessoas e às coisas com que interage, mas essas pessoas e essas coisas são escolhidas com intenção.

Por fim, o objetivo deste livro é ajudá-lo a viver uma vida focada ou uma vida focada num propósito e colher os seus benefícios ilimitados.

LIÇÃO 1.2

Assumir o controlo

Temos a possibilidade de escolher em que nos concentramos na vida. Esta escolha nem sempre é fácil de realizar. Por vezes, às vezes com frequência, é extremamente difícil, mas temos a hipótese de o fazer.

Quando eu era monge, a viver no mosteiro do meu guru, conheci um homem do país insular Maurícia que estava sempre a sorrir. Esteve, à falta de melhor palavra, a estagiar no mosteiro por alguns meses, e, durante esse período de tempo, tive a oportunidade de o conhecer. Um dia, perguntei-lhe:

— Porque estás sempre a sorrir?

Ele olhou para mim e disse:

— O meu pai morreu quando eu era muito novo. A minha mãe, viúva, teve de me criar a mim e aos meus irmãos completamente sozinha, e éramos muito pobres. Todas as manhãs, a minha mãe acordava-nos, alinhava-nos à sua frente e então obrigava-nos a todos a rir durante cinco minutos. Era assim que começávamos o dia.

Nem consigo expressar em que medida esta história influenciou a minha vida. Esta mulher, confrontada com a perda do marido e obrigada a olhar pelos filhos e por si própria, decidiu como iria começar os seus dias.

Decidiu aquilo em que queria que os filhos se concentrassem. Decidiu o que iria imprimir no seu subconsciente maleável, logo pela manhã. Mal sabia ela que as suas ações se repercutiriam até ao outro lado do mundo, ao Havai, no exemplo vivo do filho, e que, um dia, seriam contadas num livro.

Nelson Mandela passou 27 anos na prisão apenas para ser libertado, derrubar o sistema racista de apartheid da África do Sul e tornar-se presidente. É uma grande lição de alguém que escolheu aquilo em que iria focar a sua mente enquanto se encontrava na prisão.

São dois exemplos de pessoas que assumiram o controlo da sua mente e decidiram conscientemente em que iriam focar a sua vida. Não podemos permitir que seja o meio envolvente a determinar aquilo em que nos concentramos. O resultado seria desastroso. Temos de assumir o controlo daquilo em que nos desejamos focar na vida. Também não o podemos deixar ao critério da nossa mente, porque esta não tem capacidade de destrinçar entre o que é bom para nós e o que não é.

Se a minha mente soubesse o que era bom para mim, eu seria perfeito. Sempre que pegasse numa taça cheia de batatas fritas, a minha mente diria: «Come três batatas e depois come esta taça de salada, é mais saudável.» Mas a minha mente não diz isso. A minha mente diz: «Sim, não te coíbas. Come essa taça de batatas fritas e põe mais um pouco de *ketchup*, porque é mesmo, mesmo bom.» E depois: «E, já agora, come também estes aros de cebola.»

A mente só faz ideia do que é ou não é bom para nós quando a treinamos a distinguir entre os dois. Depois de se ter treinado e programado a mente para conseguir determinar sabiamente o que é física, mental, emocional e espiritualmente inspirador para nós, será possível tomarmos melhores decisões na vida.

Houve um tempo em que era vendida a ideia de que fumar fazia bem. As pessoas acreditavam nisso, diziam às suas mentes que fumar lhes fazia bem e fumavam até à morte. Ora, se a mente soubesse que fumar era mau para a saúde, teria dito: «Seu grande idiota! Fumar mata. Para com isso. Vais matar-nos aos dois.» Mas não o disse porque, a menos que demos a informação certa à mente, esta não tem capacidade para nos guiar na direção certa.

Dito isto, há uma parte da mente que sabe de facto o que é bom para nós. Chama-se mente superconsciente.

Os três estados da mente

Para compreendermos melhor a mente, podemos considerá-la a partir dos seus três estados. Este livro não aprofunda demasiado a compreensão dos vários estados da mente, mas pretende dar-lhe uma noção breve e simplificada, visto que será a base de muitos dos pontos que vou abordar.

Pode encarar estes três estados da mente como a mente consciente, a mente subconsciente e a mente superconsciente. Para perceber melhor a ideia, imagine a mente como um edifício de três andares, com a mente superconsciente no ponto mais alto, a subconsciente no meio e a consciente no piso térreo. Vamos observar as características de cada um destes estados da mente.

A mente consciente é a mente exterior, orientada para o mundo que nos rodeia, e está ligada aos nossos cinco sentidos. É a nossa parte instintiva, e refiro-me muitas vezes a ela como mente instintiva. Regula, por exemplo, a fome e a sede, as capacidades básicas de perceção e movimento, os processos de pensamento impulsivo e outros aspetos semelhantes.

A mente subconsciente é a nossa mente intelectual. É a sede da razão e do pensamento lógico. Também se pode dizer que a mente subconsciente é o nosso «disco rígido». Regista todas as experiências da mente consciente, quer estas sejam ou não recordadas. Além disso, armazena as impressões e os comportamentos habituais, e também regula processos fisiológicos involuntários.

A mente superconsciente, tal como Gurudeva a descreve, é «a mente de luz, a inteligência omnisciente da alma». No seu nível mais profundo, a mente superconsciente pode ser descrita como consciência espiritual ou consciência não dual. O superconsciente

é a fonte da criatividade, da intuição, das experiências espirituais profundas e muito mais.

Considerando os três estados da mente como um edifício de três andares, podemos retirar as conclusões seguintes. Para gravar algo na mente subconsciente, teremos de passar pela mente consciente (teríamos de passar pelo primeiro andar para chegar ao segundo). A intuição, que vem da mente superconsciente, tem de passar pela mente subconsciente de modo a chegar à mente consciente, para que a percecionemos. Um subconsciente atulhado tornaria difícil a passagem da intuição.

Destes três estados da mente, apenas o superconsciente sabe o que é bom para nós. Afinal, é a inteligência omnisciente da alma. Isto constitui um problema, porque as pessoas funcionam basicamente ao nível da mente consciente e da mente subconsciente, com um vislumbre ocasional de sabedoria intuitiva vinda da mente superconsciente.

A mente subconsciente basicamente não sabe o que é bom para nós, a menos que a tenhamos treinado para saber. Para a treinar, temos primeiro de compreender e controlar bem a mente em geral. Depois temos de reunir a informação certa, digeri-la, formar conclusões claras e introduzir estas conclusões no subconsciente de uma forma organizada, para que o subconsciente possa usar estas conclusões para o guiar. É neste ponto que o subconsciente se torna um trunfo extraordinário. Um subconsciente esclarecido a trabalhar em harmonia com o superconsciente constitui um poder incomensurável a que o leitor tem direito.

No mundo atual, o *tsunami* de informação que nos submerge diariamente devasta a própria paisagem da nossa mente subconsciente. O subconsciente sofre uma morte lenta devido a uma indigestão de informação, o que leva à incapacidade de tomar decisões (ainda que simples), confusão, excesso de reflexão, *stress* e muito mais. Consumimos informação mais depressa

do que um homem esfomeado consumiria alimentos, mas não reservamos tempo ao processamento dessa informação e à fase determinante de formação de conclusões claras.

Este ato debilita o subconsciente. Cada vez mais pessoas são simplesmente incapazes de tomar decisões ou mesmo de saber o que querem da vida.

Em qualquer momento do dia, a nossa consciência funciona num destes três estados da mente (e iremos saber mais acerca da consciência no capítulo 3). Como agimos e reagimos às experiências da vida baseia-se em qual destes estados da mente a nossa consciência se encontra. Em última análise, o leitor deveria poder controlar para onde a sua consciência vai, na sua mente.

Ao assumir o controlo da sua vida, também não deveria deixar o resultado da sua existência ao critério do meio envolvente ou, que heresia, «ao Universo»! A todas as pessoas que dizem «O Universo irá guiar-me» posso garantir que Júpiter, Plutão ou Úrano não estão ali a tentar descobrir como resolver as complexidades da sua vida. A sua mente é uma ferramenta. O leitor é responsável pela mesma. Perceba como ela funciona e concentre-se em criar a vida que deseja.

Quanto mais cedo assimilar estes ensinamentos, mais tempo terá de os aplicar à vida e de colher os seus benefícios. Mesmo que só lhe reste uma década de vida, poderá tirar proveito destes ensinamentos para viver a década mais fantástica de toda a sua existência. Esta é uma das grandes dádivas que pode oferecer a si mesmo. Também é um presente extraordinário para oferecer a outras pessoas. À medida que se vai elevando e que se torna uma melhor versão de si próprio, eleva quem quer que esteja ligado a si.

Lembro-me de, alguns meses depois de entrar para o mosteiro, me sentir bastante triste, visto que não falava com a minha família há muito tempo. Tinha saudades deles. Parte do processo de viver como monge hindu num mosteiro na minha tradição era já não poder manter-me em contacto com as pessoas que conhecia

anteriormente. Um dia, fui consultar Gurudeva no seu gabinete para lhe comunicar o que estava a sentir.

Disse-lhe:

— Gurudeva, estou a sentir-me muito triste. Tenho saudades da minha família. Tenho saudades dos meus amigos, dos meus familiares. E, às vezes, não consigo evitar sentir que estar no mosteiro poderá ser um pouco egoísta, que não estou propriamente a ajudá-los.

Ele ouviu-me pacientemente, com uma atenção absoluta, como sempre fazia, e depois fez algo realmente interessante. Levou a mão a uma caixa que tinha em cima da secretária e tirou um lenço. Alisou-o bem sobre a mesa e disse:

— Tu estás aqui no meio. O teu pai está neste canto, a tua mãe está neste canto, o teu irmão está neste canto e o teu outro irmão está neste canto.

Depois pôs os dedos no meio do lenço e começou a puxá-lo para cima, em direção ao teto, e disse:

— Tu estás no meio e, à medida que te elevas, repara no que estás a fazer a todas as pessoas: também estás a elevar os outros.

Enquanto continuava a elevar a parte central do lenço, os quatro cantos também se erguiam da secretária.

Continuou, dizendo:

— Estás energeticamente ligado a todas as pessoas que fazem parte da tua vida. Enquanto te elevas, eleva-las igualmente, pelo que investires o teu tempo no teu desenvolvimento não é egoísta.

Foi uma lição simples, mas profunda para mim. A noção de que o trabalho que faço para ser uma melhor versão de mim mesmo não tem impacto apenas na minha vida, mas em todos os que me rodeiam deixou uma marca indelével na minha mente.

O facto de ter uma vida é o único motivo para assumir o controlo da mesma e vivê-la da melhor maneira possível. As abordagens, ferramentas e práticas deste livro constituem os ensinamentos fundamentais de que precisa para o fazer.

LIÇÃO 1.3

Desejo, a força suprema da vida

Sem um desejo inextinguível, nada se alcança.

Napoleon Hill, o místico do século XX, disse, no seu livro *Pense e Fique Rico*: «Por detrás desta procura de coisas novas e melhores, existe uma qualidade que se deve possuir para vencer e que é a *exatidão de propósito*, o conhecimento daquilo que se quer e um *desejo* ardente de o possuir.»

Saber aquilo que se quer e o desejo de o possuir. Se for claro para si que quer viver uma vida focada, então a questão seguinte será: Até que ponto o deseja? A maior parte das pessoas não o deseja suficientemente, e a falta de intensidade deste desejo é aquilo que, em última análise, faz com que estas não sejam capazes de viver uma vida focada. Isto aplica-se a tudo aquilo que procuramos. Os irmãos Wright desejavam voar. Edison desejava iluminar a noite pelos seus próprios meios. Hillary e Norgay desejavam chegar ao topo do Evereste. Rosa Parks desejava direitos iguais. Gandhi desejava a independência através da não-violência. E a lista continua para lá dos registos de homens e mulheres que canalizaram o poder de desejar para concretizar aquilo que procuravam. O poder de um desejo inextinguível pode destruir toda a oposição e ultrapassar qualquer obstáculo. É o silenciador das vozes inflamadas dos críticos e dos descrentes. É o véu que encobre os olhos de todos os obstáculos. A força suprema por detrás do sucesso.

Conheci o meu guru quando tinha cerca de 9 anos. A segunda vez que me cruzei com ele foi quando tinha 21. A primeira coisa que lhe disse, neste segundo encontro, foi o meu

desejo de alcançar o meu propósito existencial. A Autorrealização. Depois de o afirmar, perguntei-lhe imediatamente se me poderia formar para me ajudar a alcançá-lo.

Ele olhou-me nos olhos e perguntou:

— O que estás disposto a fazer por isso?

Respondi, sem qualquer hesitação e com uma convicção que já se cimentara em mim havia anos:

— Estou disposto a dar a vida por isso.

Não vi qualquer dúvida no seu rosto enquanto ouvia as minhas palavras, nem me ralei com o que ele pensasse da minha afirmação. O meu desejo e aquilo que estava disposto a fazer por isso eram superiores a tudo. Estava determinado naquilo que desejava. Precisava de um guia. De alguém que tivesse alcançado o objetivo muitas vezes e que conhecesse o caminho até ele, sem qualquer dúvida. Cabia-lhe então a ele aceitar-me ou não como seu discípulo.

Nos anos que se seguiram, ele testou o meu desejo e a minha convicção. Desafio atrás de desafio, teste após teste, permaneci firmemente decidido a entrar para a sua ordem monástica e a dedicar a minha vida a esta formação e à perseguição do meu propósito. Três anos mais tarde, na minha busca da Autorrealização, abandonei a minha família e o mundo que conhecera desde o meu nascimento para dedicar a minha existência a uma forma de vida monástica hindu no mosteiro do meu guru.

Este ato de renúncia implicava deixar de comunicar com a minha família, familiares, amigos e com as pessoas que conhecia anteriormente. Música, programas de televisão, alimentos, bebidas, roupa, preferências… a minha vida, tal como a conhecera, iria desaparecer. Não foi grande coisa para mim. O propósito da minha vida eclipsou todos os outros desejos. A minha vida seria agora uma canalização de todos os outros desejos para o desejo solitário de Autorrealização, o culminar espiritual na filosofia hindu que subscrevo.

Tudo se resume a quão intensamente se deseja aquilo que se procura. A intensidade deste desejo irá determinar aquilo que está disposto a fazer por ele e aquilo de que está disposto a abdicar na demanda do mesmo. No meu caso, estava disposto a dar a vida pelo desejo supremo da minha existência.

Deixem-me ser igualmente transparente ao dizer que a demanda desse desejo solitário, em detrimento de tudo o resto na vida, não deveria significar que eu nunca duvide ou questione o meu caminho. Não quero pintar um quadro de super-herói ou de monge estoico imune às angústias da vida. Desejamos frequentemente retratar aqueles que temos em grande conta com pinceladas largas de perfecionismo e qualidades messiânicas. Posso garantir que somos todos humanos, sem exceção. Cedi, chorei, falhei, hesitei, desesperei, senti-me confuso, questionei-me e muito mais. Mas nunca desisti de perseguir o propósito da minha vida. Esse desejo está sempre presente e é aquilo que define o que faço na vida e o foco da minha energia.

Quem disser que nunca pensou em desistir está a vender-lhe uma ilha tropical no Ártico.

Numa conversa com Joe De Sena, o fundador da corrida espartana — corridas de obstáculos de tipo militar concebidas para testar a resistência mental e a força física —, perguntei-lhe se alguma vez pensara em desistir de uma das corridas de grande *endurance* em que participa. As palavras mal me tinham saído da boca quando ele respondeu com um: «O tempo inteiro. Quero desistir de todas as corridas em que participo.» Não pude evitar pensar para mim mesmo nesse momento que era uma resposta muito sincera.

Posso garantir-lhe que retratar uma vida destituída de incerteza e imbuída de perfecionismo não inspira esperança, antes pinta um quadro de um caminho indolor para o sucesso — um quadro que deixará todos irremediavelmente dececionados pela sua incapacidade de alcançar pontos tão elevados. Os glorificados

e estreitos pontos de sucesso em que a maior parte das pessoas gosta de se concentrar não passam de uma fração da amplitude e da profundidade dos abismos para fora dos quais essas alegadas pessoas de sucesso passam a maior parte do tempo a rastejar. Este livro conta a história e partilha as aprendizagens da jornada de um homem comum, que deixou de ser uma criança distraída para se tornar um adulto que se consegue concentrar em todos os compromissos da sua vida. Não há milagres, nada de caminhar sobre as águas ou de separar mares. Apenas um desejo inextinguível de um propósito claramente definido numa viagem que viu mais baixos do que altos rumo a uma vida focada.

Temos de nos abstrair patologicamente de tudo o que não seja a crença na realização do nosso desejo. É essa crença num desejo solitário que acaba por extinguir a chama da dúvida e desbravar um caminho até à concretização desse desejo.

Finalmente, terá de o desejar. Terá de desejar verdadeiramente aquilo que procura e acreditar sinceramente que conseguirá e que irá alcançá-lo. Este desejo deve ser acompanhado de uma paciência inabalável e da aceitação de que o seu desejo poderá demorar décadas a concretizar-se.

Parafraseando Napoleon Hill de novo: «Não há nada, certo ou errado, que a *crença* acrescida de um *desejo ardente* não possa tornar real. Estas qualidades encontram-se ao dispor de todos.»

LIÇÃO 1.4

Defender a causa

Ao longo dos anos, tenho conhecido inúmeras pessoas interessadas em viver uma vida focada. Expressaram-me esse desejo com todo o fervor, mas a maior parte destas pessoas acabou por nunca viver uma vida focada. Eu sabia que o seu insucesso se devia ao facto de o seu desejo de terem uma vida focada não ser suficientemente profundo. Talvez, quando partilharam comigo as suas convicções, estivessem a passar por uma fase desafiante da vida e a dor que sentiam fizesse com que procurassem uma forma alternativa de viver. Mas muitas vezes, quando a dor persiste, o desejo de viver um modo de vida diferente esmorece com a dor, e as pessoas acabam por regressar a quem eram.

Além da falta de desejo, muitas vezes me perguntei o que mais poderia explicar o seu fracasso na tentativa de perseguirem o seu objetivo. Foi apenas numa tarde fria de inverno em Seul, na Coreia do Sul, que percebi o que era aquilo que me pareceu constituir uma componente determinante no caminho do sucesso e que se encontrava em falta. Estávamos em outubro de 2017, e fui convidado para falar no 18.º Fórum Mundial do Conhecimento. Este evento, com a duração de três dias, tinha cerca de três mil participantes e um conjunto impressionante de oradores que incluía ex-primeiros-ministros e presidentes de países, vencedores de prémios Nobel, muitos diretores-executivos de empresas multinacionais, e por aí fora.

Numa das noites, fui convidado para um jantar privado com 70 ou 80 dignitários que assistiam ao evento. O encontro teve lugar num espaço magnífico que foi construído ao estilo de um *hanok*,

uma casa coreana tradicional, com telhados de telhas inclinados assentes em vigas e molduras de madeira grossa. Encontrando-se no pátio desta casa simples, imaculada e elegante, não pude evitar sentir-me transportado para aquilo que a Coreia do século XVIII poderá ter sido. Enquanto estava a falar com algumas pessoas, um senhor dirigiu-se a mim e perguntou:

— Viva! Quem é o senhor? E está aqui para falar de quê?

Apresentei-me e partilhei um pouco da minha palestra. Ele, então, apresentou-se como ex-chefe de gabinete da Casa Branca.

Na nossa conversa, assinalou que a principal razão pela qual as pessoas não conseguem transmitir a sua mensagem tem que ver com o facto de «não defenderem a causa».

Pedi-lhe que explicasse um pouco melhor a sua ideia, e ele continuou referindo um discurso apresentado nesse mesmo dia por Ban Ki-moon (o ex-secretário-geral das Nações Unidas) sobre questões ambientais no mundo. Comentou que uma das coisas que Ban Ki-moon poderia ter feito para conquistar mais fortemente o público teria sido defender a sua causa. Prosseguiu dizendo:

— Por exemplo, como convencer uma mãe de três filhos, solteira, a viver na Pensilvânia e que tem dois empregos de que tem de cuidar do ambiente, quando a única coisa em que consegue pensar é em tomar conta dos filhos e conseguir fazer face às despesas? Quando se defende a causa, conseguimos fazer com que as pessoas adiram a ela. Temos de ligar os pontos por elas. Quando se consegue convencer uma mãe de três filhos, solteira, na Pensilvânia, ela acabará por desempenhar o seu papel em defesa do ambiente. Mas é preciso defender a causa.

A expressão «defender a causa» foi uma grande revelação para mim, e provavelmente uma das aprendizagens mais significativas que tive nesse ano. Viajei um pouco por todo o mundo para ensinar às pessoas o que é o propósito, mas nesta conversa com o ex-secretário de gabinete da Casa Branca percebi que ainda

não tinha propriamente defendido a causa de *porque* nos temos de concentrar num propósito. Esta conversa também me fez perceber que a maior parte das pessoas provavelmente nunca argumenta consigo própria porque precisa de viver uma vida focada. Por outras palavras, não venderam a ideia a si mesmas e, portanto, não aderiram ao conceito. Por esse motivo, carecem de um dos ingredientes determinantes para manter o intuito de viver uma vida focada.

Enquanto não defendermos para nós próprios a necessidade de vivermos uma vida focada, não o faremos. Do mesmo modo, ao ensinar ou encorajar outras pessoas a aprenderem a focar-se, também temos de defender essa causa perante elas. Depois desta conversa em Seul, comecei a defender a causa sempre que falava acerca de concentração e vi imediatamente que a minha mensagem tinha um impacto mais significativo no meu público.

Assim sendo, à medida que aprende a focar-se e se sente inspirado a partilhar e ensinar a arte da concentração aos seus filhos, amigos, família, funcionários ou colegas, certifique-se de que «defende a causa». Não se limite a dizer aos seus filhos que se concentrem, porque, se o fizer, será apenas mais uma coisa que lhes está a dizer para fazer sem lhes dar motivo para isso. Tem de defender a causa perante eles, caso contrário eles terão muito pouca motivação para se focarem. Terá de os fazer aderir ao motivo pelo qual é importante aprender a concentrar-se.

No próximo capítulo, aprofundaremos a forma de defender a causa de viver uma vida focada. Trata-se de algo determinante, pois, quando conseguir defender perante si próprio a ideia de viver uma vida focada, os ensinamentos e as ferramentas deste livro tornar-se-ão parte da sua vida. Também iremos explorar algumas atitudes a adotar que são essenciais para se conseguir viver uma vida focada.

COMBATA A MAIOR EPIDEMIA DOS NOSSOS TEMPOS: A FALTA DE CONCENTRAÇÃO

Ansiedade, *stress*, preocupação e medo — são estes os principais males que nos atormentam, contribuindo não só para a nossa crescente infelicidade, mas também, caso não lhes atribuamos a devida atenção, para o desenvolvimento de males físicos como doenças cardíacas e obesidade. Dandapani, sacerdote hindu e orador de renome, partilha, neste revelador e enriquecedor livro, que somente através do domínio do foco podemos acabar com esses obstáculos mentais.

Tendo passado dez anos num mosteiro de clausura, Dandapani aprendeu lições valiosas sobre os benefícios da concentração. Neste guia prático, passo a passo, destila a sabedoria que adquiriu como monge, para entender e dominar a mente. Com definições claras e exercícios práticos e simples (como fazer a cama todas as manhãs), ensina-nos a mover a consciência dentro da mente com força de vontade, integrando incrementalmente a prática do foco na vida diária, tendo como resultado mudanças sustentáveis.

Através das suas palestras e cursos, a mensagem sobre o foco de Dandapani ajudou já milhões de pessoas a ultrapassar a distração. Agora, com *O poder do foco*, revela aos leitores como a prática da concentração pode melhorar drasticamente a produtividade, as relações, a saúde mental e a felicidade, oferecendo-nos a capacidade de direcionar a consciência e a energia para a realização dos nossos objetivos de vida.

A vida que quer está ao seu alcance, só precisa de dominar o poder do foco

Penguin Random House Grupo Editorial
penguinlivros.pt
penguinlivros
penguinbemestar
ISBN 9789897846533