



*Simplesmente ser é uma bênção.*

*Simplesmente viver é sagrado.*

— ABRAHAM HESCHEL

# Índice

Prefácio de António Raminhos e Heitor Lourenço	7
Introdução	11
1. Meditar ao Acordar	19
2. Meditar a Tomar Banho ou Lavar a Cara	23
3. Meditar a Evacuar ou Urinar	25
4. Meditar ao Vestir	29
5. Meditar ao Comer e Beber	31
6. Meditar a Lavar os Dentes	35
7. Meditar a Caminhar, a Passear e em Viagem	37
8. Meditar nos Transportes Públicos	41
9. Meditar ao Conduzir ou Andar de Carro	43
10. Meditar na Escola e nas Actividades Escolares	45
11. Meditar no Trabalho	51
12. Meditar a Lavar, Limpar e Arrumar	57
13. Meditar ao Ir às Compras	61
14. Meditar a Cozinhar	69
15. Meditar ao Usar o Telemóvel ou Smartphone	73
16. Meditar a Ver Televisão, Filmes e Espectáculos	79
17. Meditar ao Receber e Enviar E-mails	83
18. Meditar nas Redes Sociais	87
19. Meditar com Jogos	91
20. Meditar ao Conversar e Conviver	93

21. Meditar ao Falar em Público	99
22. Meditar a Praticar ou Ver Desporto	103
23. Meditar ao Ler	109
24. Meditar com Dor Física ou Emocional	115
25. Meditar com Doenças	123
26. Meditar nas Prisões	127
27. Meditar com Prazer Físico, Emocional ou Mental	133
28. Meditar ao Criar Artisticamente	137
29. Meditar com Crianças	141
30. Meditar com Animais	145
31. Meditar na Natureza	147
32. Meditar a Namorar	149
33. Meditar a Fazer Amor	157
34. Meditar em Actividades Culturais, Ambientais, Sociais, Económicas e Políticas	163
35. Meditar em Festas	169
36. Meditar em Velórios, Funerais e Cemitérios	173
37. Meditar ao Despir	179
38. Meditar ao Adormecer	181
39. Meditar ao Sonhar	185
40. Meditar ao Morrer	191
Conclusão. Convite a continuar e completar este livro	205

## Prefácio

Já é quase senso comum que as práticas meditativas têm uma origem milenar, possivelmente no mundo asiático. Na antiga Índia, as primeiras menções a uma prática de contemplação e atenção plena surgem por volta de 1500 a.C. Alguns séculos mais tarde, Siddhartha Gautama, o Buda, foi uma espécie de primeiro *influencer* da meditação.

E porquê falar em *influencer*? Porque hoje é difícil percorrer as redes sociais sem me cruzar com um hashtag #yoga, #universe, #deusnocomando, #soulife, onde, mais do que a meditação ou os benefícios da prática, a pessoa está preocupada em revelar ao mundo como ela é evoluída e está em contacto com o seu «eu» interior. E deve realmente estar porque consegue estar a meditar e a tirar uma foto a si mesma enquanto escreve «não existe um caminho para a felicidade, a felicidade é o caminho». Tudo ao mesmo tempo! E, se possível, num pôr-do-sol em Bali.

O curioso é que meditar, entrar num estado de conexão, de consciência do agora, pode ser feito em Bali, mas também na Damaia, ou numa paragem de autocarro, ou durante um assalto numa paragem de autocarro na Damaia. O ideal aqui seria «puxar» o assaltante para o exercício de ligação com a sua própria consciência.

Há ainda esta ideia, que possivelmente resulta da própria História e do modo como a meditação foi introduzida no Ocidente, de que esta prática tem de estar envolta em todo

um misticismo e com regras canónicas acessíveis apenas aos mais perseverantes.

Melhor, quando se pergunta a alguém «já meditaste?», a resposta é uma de duas: «não tenho tempo» ou «já, mas não consegui». A primeira é ilusória e a segunda, provavelmente, está assente numa ideia errada do que é a meditação.

Essa é a proposta do Paulo. Aliás, como o próprio refere, meditar pode ser feito a qualquer momento do nosso dia, da nossa vida, no instante mais mundano porque se trata, sobretudo, de «mudar o modo como interiormente vivemos a nossa vida exterior».

E nós vivemos a nossa vida exterior muito mal. Todos! Hoje em dia, a maior parte dos seres pensantes que habitam esta terra corre o seu dia-a-dia de forma automática, com uma falsa consciência de que está a viver o presente. Levanta-se, agarra o telemóvel, toma banho, veste-se, vai trabalhar, bebe um café, almoça e vai por aí fora, correndo e projetando-se no futuro, ou no passado, sem verdadeiramente saborear qualquer etapa. Mas pode fazê-lo! E não é assim tão complicado. Já meditei a lavar a loiça, já meditei a caminhar, já meditei a almoçar.

Nesta obra, ela própria pragmática e cheia de dicas práticas e simples, sugere-se que se consegue meditar até nas compras! Das propostas do Paulo, só não consigo colocar em prática a meditação a conversar, sobretudo se estiver com o Heitor Lourenço, o outro autor deste prefácio. Fala demasiado. Aliás, é ele que continua a partir daqui.

O que o António Raminhos não sabe é que eu falo muito para lhe dar a oportunidade de descobrir por si próprio como meditar e estar atento durante uma conversa. Tanto falarei que ele há-de conseguir. E assim poderei cumprir um dos mais importantes preceitos do budismo, o de fazer tudo em prol de todos os seres. Que é precisamente a maior característica que reconheço no autor do livro que se apresenta. Não só é

uma característica como, e sobretudo, uma procura, um caminho, que talvez justifique a panóplia de escolhas e feitos na vida do Paulo. Conheço-o há muitos anos, desde a altura em que me aproximei do budismo e o Paulo fazia a tradução dos grandes mestres budistas que nos visitavam, a maior parte deles também seus mestres. Vivemos juntos uma das maiores aventuras da minha vida, a organização da primeira visita de Sua Santidade, o Dalai Lama ao nosso país. Desses primeiros tempos cresceu em mim uma enorme admiração pelo Paulo, admiração essa que foi responsável por um pequeno dissabor quando me convidou para apresentar um dos seus livros. Nessa apresentação, após enumerar todos os feitos do Paulo, referi o quanto o admirava e, brincando, disse que «quando fosse grande queria ser como ele». O Paulo, no seu humor inteligente, disse que eu o estava a colocar numa dificuldade enorme, pois a sua prática centrava-se na destruição do seu ego e o meu discurso emocionado concorria para o contrário.

Mas, de facto, tenho uma grande admiração por ele, pela sua obra, pela sua postura. Muita admiração pela quantidade de livros que escreve, que traduz. Muita admiração pelo seu trabalho sobre Agostinho da Silva, que me leva tantas vezes a dizer que ele é o seu principal herdeiro. Muita admiração pelas várias actividades e iniciativas que encabeça e que tantas vezes me implica. E em boa hora! Muitas dessas actividades são em torno do tema deste livro, como quando fui com ele a uma escola para o arranque de um projecto sobre a implementação da meditação nas escolas.

Hoje, e depois do alerta dado pelo autor sobre o ego, reformulo esta minha admiração. Toda esta actividade fantástica é como se o Paulo Borges se estilhaçasse em tudo o que faz, desde a filosofia que leciona à escrita de peças de teatro, desde as viagens que acompanha e guia até ao seu mais recente projecto, o santuário Dewachen. Como se através desta fragmentação ele possa explodir (ou implodir), de facto, o seu

ego. Sendo assim, esta perspectiva redime-me da última apresentação e talvez deixe o autor mais contente, sem haver na verdade o sujeito e o objecto desse contentamento.

Talvez agora perceba que é essa tentativa de destruição do ego que o faz multiplicar-se em tantas funções, com certeza com algum sofrimento pessoal em benefício do bem que se propõe alcançar. Aqui lembro-me do conceito de *bodhicitta*, que é o de uma pessoa que visa atingir a iluminação, a verdade última, o estado de Buda, o fazer em benefício de todos os seres sensíveis. Essa pessoa é um *bodhisattva*. O Paulo é um aspirante a *bodhisattva*. E é com esta perspectiva que leio este livro, pois não tenho dúvidas de que é através do *bodhicitta* que ele o escreve. E na sua base estará a pequena grande oração budista que tantas vezes ouvi da sua boca, sobretudo na tradução dos maiores mestres do mundo tibetano:

*Enquanto existir o espaço,  
Enquanto aí existirem seres,  
Possa eu também permanecer  
Para dissipar todo o seu sofrimento.*

Que pelo menos eu e tu, Raminhos, possamos ser inspirados e continuemos a semear a desordem que, curiosamente, já foi o nome pelo qual o autor deste livro foi conhecido: Paulo Desordem, quando pertenceu, no início de carreira, quase noutra vida, ao grupo *punk* Minas & Armadilhas. Sabias? E ainda assim sabemos tão pouco.

Que consigamos meditar em todas as acções quotidianas de uma forma tão descomplicada e tão certa, como é enunciado com a clareza que caracteriza todo o discurso do Paulo e que agora, precisamente no aqui e agora, todos podemos ler nas páginas seguintes.

**António Raminhos e Heitor Lourenço**

# Introdução

**C**ara leitora ou leitor, este livro nasce da vontade de recordar a mim mesmo e de partilhar contigo a mensagem de que a vida que tens e que temos, neste preciso momento, sejam quais forem as suas condições externas e internas, agradáveis ou desagradáveis, fáceis ou difíceis, é uma preciosa e extraordinária oportunidade para o despertar da consciência, o pleno florescimento humano e a felicidade autêntica e profunda, para nosso bem e de todos. Creio ser esta a mensagem fundamental de todas as tradições espirituais e sapienciais da humanidade, para além das suas diferentes linguagens, símbolos e práticas, e é o que tenho constatado, olhando para mim e à minha volta, desde que iniciei há mais de 40 anos um caminho de busca e prática espiritual.

Com efeito, a visão e a experiência que aspiro a não esquecer e a partilhar contigo é que, sejam quais forem as nossas características e condições físicas, emocionais e mentais, sejam quais forem as nossas circunstâncias familiares, profissionais, sociais e culturais, seja qual for o nosso passado e o nosso presente, estas mesmas características, condições e circunstâncias — por mais limitadoras, difíceis, desafiantes, insatisfatórias e dolorosas que neste momento nos pareçam — são precisamente as mais fecundas oportunidades que a Vida a cada um de nós desde sempre oferece para descobirmos quem realmente somos, realizarmos o nosso mais profundo potencial e as nossas aspirações mais autênticas, beneficiando simultaneamente os outros, a sociedade e o mundo, incluindo os nossos entes queridos, aqueles com

quem quotidianamente interagimos e, ao limite, todos os seres em todo o cosmos. O que este livro busca partilhar contigo é que a tua, a minha e a nossa vida, nas mais comuns experiências, eventos e rotinas quotidianas, naquilo que fazemos todos os dias — desde que acordamos até que adormecemos, mesmo quando sonhamos e nesse culminar da vida a que chamamos «morte» —, te oferece, me oferece e nos oferece inúmeras e preciosas ocasiões de a convertermos num profundo caminho e prática espiritual que nos leve a descobrir a sua natureza pura, sagrada ou divina, conforme a linguagem que preferirmos. Quando falo de «caminho e prática espiritual» refiro-me ao processo de abertura e despertar da consciência, simultaneamente cognitivo, afectivo e criativo, para quem realmente somos e para a nossa íntima conexão com tudo quanto vive e existe, que naturalmente irradia em todas as dimensões da vida — física, emocional, mental e social — e que não está necessariamente associado a uma prática religiosa específica.

Para que todas as situações da vida quotidiana se convertam num caminho de despertar espiritual e plena realização de todo o melhor potencial da vida humana não é necessário fazer nada exteriormente diferente do que fazemos todos os dias (a não ser que isso seja claramente nocivo para nós e/ou para os outros), mas apenas — e isso é tudo — mudar o modo como interiormente vivemos a nossa vida exterior, trazendo mais consciência, conexão, positividade, criatividade e sabedoria para todas as actividades e experiências quotidianas, a começar pelas mais comuns, necessárias e que tendemos a considerar banais — acordar, lavar os dentes, ir à casa de banho, arrumar a casa, preparar e tomar uma refeição, conduzir, ir à escola, trabalhar, usar o telemóvel, enviar e-mails, adormecer —, passando pelas lúdicas — jogar, assistir a espectáculos, ler, rolar pelas redes sociais e viajar — e mais desafiantes — viver a dor, a doença, a prisão, a perda

e a morte — e a terminar nas mais íntimas — criar artisticamente, namorar e fazer amor. São estas coisas, comuns a todos nós, que podemos descobrir serem ocasiões extraordinárias de abertura da consciência e do coração para nosso bem e de todos.

Este livro oferece assim um conjunto de exercícios práticos, de meditação e reflexão, destinados a acompanhar um vasto leque de actividades que, na sua maioria, todos ou muitos de nós exercemos diariamente e que podem transformar completamente o sentido que lhes damos, a experiência que delas temos e o que daí resulta. Praticando estes exercícios na nossa vida quotidiana, facilmente descobriremos que as acções que, neste momento, provavelmente consideramos banais e irrelevantes, como um mal necessário ou um obstáculo à fruição da vida e ao crescimento interior, empreendendo-as aborrecidos e contrariados, de modo automático, distraído e apressado, eventualmente para libertarmos tempo para coisas que achamos mais interessantes, importantes e gratificantes, são na verdade uma oportunidade preciosa para descobriremos insuspeitadas vias de realização, fruição e compreensão de quem realmente somos e do que é a realidade, do pleno potencial da nossa existência e do sentido maior e mais profundo da vida.

A proposta é não separarmos a espiritualidade e a vida, o interior e o exterior, a contemplação e a acção, o sagrado e o profano, sob risco de passarmos ao lado de ambos, pois a verdadeira espiritualidade ou despertar da consciência consiste no reconhecimento de que a essência primeira e última ou o fundo sem fundo de tudo está sempre presente em nós e em todas as coisas, podendo ser desvelado e fruído em todas as circunstâncias da vida, bem como em todas as dimensões e aspectos da nossa experiência somática, sensorial, emocional e mental, como o espaço infinitamente aberto de consciência, amor, abundância e criatividade do qual somos inseparáveis

e a que, num livro recente, chamei *Presença Plena*<sup>1</sup>. A espiritualidade ou despertar da consciência é o processo natural de integração pelo qual a ficção da separação, entre nós e a essência da Vida presente em nós e em todas as coisas, se vai dissipando e dando lugar à evidência de que nós, todos os seres e fenómenos somos constantemente a sua manifestação viva, irradiante e plena, não só nas práticas ditas «espirituais» (como a contemplação, a meditação, a oração, a recitação de mantras, os ritos, o yoga, o *chi kung*, o *tai chi chuan* e outras), mas em todas as mínimas e mais básicas ocasiões, situações e experiências da vida quotidiana. É assim que podemos ver todos os acontecimentos da vida, em todas as suas inerentes e imprevisíveis vicissitudes e metamorfoses, como uma contínua epifania do que para cada um de nós for o mais precioso, sagrado ou divino e encontrar neles pleno sentido e oportunidades de aprendizagem, descoberta e gratificação.

Se os exercícios de meditação e reflexão propostos neste livro ajudam a levar para a vida quotidiana as qualidades desenvolvidas na prática espiritual formal de quem já a tem, reduzindo a frequente distância entre uma e outra, eles oferecem por outro lado uma oportunidade de prática espiritual informal a quem não tem uma prática formal regular e específica, o que é a grande maioria das pessoas. Embora a minha sugestão e conselho seja de que o melhor é conciliar a prática formal regular e a prática informal em todas as situações da vida quotidiana, por exemplo a meditação sentada e a meditação em acção, a prática dos exercícios aqui propostos insere na verdade múltiplos momentos breves de prática formal no seio da vida quotidiana, o que pode ser um caminho fecundo e prático para quem, seja por que motivo for, não encontra neste momento a possibilidade ou a predisposição para

---

<sup>1</sup> Paulo Borges, *Presença Plena. Uma viagem meditativa, terapêutica e filosófica pelas cinco energias da Vida*, Lisboa, Farol, 2022; 2023, 2.<sup>a</sup> edição.

uma prática formal diária, independente das actividades da vida quotidiana. Creio que uma das utilidades e benefícios maiores do presente livro, onde reside também a sua originalidade, consiste em propor uma vasta gama de exercícios associados à maioria das nossas mais comuns experiências e actividades ao longo do dia e da vida.

Claro que ter uma prática espiritual formal, regular e diária, como por exemplo meditação, oração ou outra, é muito importante (para mim é indispensável) e ajuda a cultivar um estado de consciência mais aberta, desperta e amorosa, que mais facilmente levamos para a vida quotidiana. Todavia, se deixamos a prática na almofada ou na cadeira em que meditamos ou oramos, arriscamo-nos a que na maior parte do tempo das nossas vidas, em que estamos sujeitos às mais diversas, imprevistas e desafiantes situações e nos envolvemos em todo o tipo de ocupações, preocupações e distrações, com stress, pressa e ansiedade, as nossas mentes regressem aos padrões habituais de extravio no passado e no futuro, desconexão, negatividade e falta de propósito, que são os predominantes pilares do mal-estar contemporâneo, com particular e grave incidência na saúde mental, mas também global, como comprova hoje a investigação neurocientífica, nomeadamente o trabalho de Richard Davidson (que sigo com atenção). Se não cuidamos de viver a vida quotidiana com a mesma atenção que dedicamos à nossa prática espiritual, facilmente sentimos uma dolorosa e angustiante separação entre aquilo a que mais aspiramos e o estado em que realmente nos encontramos na maior parte da nossa vida. Por este motivo, nunca esquecerei e gosto de recordar o que uma participante partilhou com o grupo, no final de um retiro de meditação que facilitei há uns anos em Ponta Delgada, precisamente após eu exortar a que levássemos a meditação para a pós-meditação, ou seja, para a vida quotidiana: «Sim, é por isso que resolvi escrever, sobre a porta de

saída da minha casa, “Sala de Meditação”». Esta senhora teve a compreensão profunda de que a vida quotidiana é o espaço por excelência para o cultivo da atenção, abertura e despertar da consciência e do coração, sendo aí e perante os seus desafios que se revela o nível de progresso, maturidade e estabilidade em que nos encontramos no caminho espiritual (é mais fácil manter a mente calma quando estamos tranquilamente sós a meditar, por exemplo na respiração, do que quando somos confrontados com críticas ou comportamentos contrários aos nossos interesses, mas é aí que se vê se somos capazes de aplicar a prática na situação presente).

Após haver publicado dois manuais e roteiros de meditação formal, *O Coração da Vida*<sup>2</sup> e o já referido *Presença Plena. Uma viagem meditativa, terapêutica e filosófica pelas cinco energias da Vida* (este com propostas mais desenvolvidas para a meditação informal na vida de todos os dias), a própria evolução da minha prática espiritual e meditativa, que me tem levado a estar cada vez mais consciente de que o essencial da vida está constantemente presente, seja em que situação e experiência for, leva-me a sentir a necessidade de oferecer a mim, aos leitores e a quem tem participado ou vier a participar nas minhas actividades espirituais, meditativas e filosóficas, este manual de exercícios meditativos e reflexivos para converter todas as ocasiões da vida quotidiana num caminho de descoberta de quem realmente somos e de realização do sentido pleno da Vida.

Embora procure seguir desde há mais de quatro décadas a via do Buda, o próprio aprofundamento deste caminho tem-me levado a reforçar um dos princípios e intuítos maiores e mais queridos da minha vida: a universalidade, a abrangência, a integração e a libertação de todos os «ismos».

---

<sup>2</sup> Paulo Borges, *O Coração da Vida. Visão, meditação, transformação integral*, Lisboa, Mahatma, 2015; 2017, 2.<sup>a</sup> edição.

Por isso procuro usar neste livro uma linguagem e uma abordagem que possam ressoar em todo o tipo de pessoas e mentalidades, sejam quais forem as suas referências espirituais, religiosas ou filosóficas, incluindo a sua ausência (espero que ateus e agnósticos possam encontrar aqui propostas compreensíveis e a que sejam sensíveis, substituindo, como proponho, as referências ao sagrado e ao divino por referências à consciência e à vida, que podem aliás ser consideradas sagradas sem que se adira à ideia de um Deus pessoal, transcendente e criador). Este é um livro que, na sequência do anterior, propõe métodos práticos para experienciar a Presença Plena como a essência mais íntima de nós e de tudo quanto existe nas nossas mais habituais actividades humanas (diurnas e nocturnas, incluindo a transição a que chamamos «morte»), para além dos limitadores artificiais da linguagem e do pensamento que imaginam fronteiras onde elas não existem, pois na verdade o infinito espaço da Realidade/Consciência/Vida ou, melhor, *do que não tem nome*, não se reduz aos nossos pobres mapas religiosos, filosóficos ou científicos e não cabe nas estreitas caixas mentais, conceptuais e emocionais dos «ismos» que tanto nos violentam, atormentam e dividem.

Se bem que tenha testemunhado o desejo de partilhar o conteúdo deste livro com todos os possíveis leitores, devo dizer que, ao escrevê-lo e relê-lo, senti e sinto que o faço em primeiro lugar para mim mesmo. Apesar de escrever quase sempre na primeira pessoa e me dirigir a ti, leitora ou leitor, sinto que «eu» sou o primeiro «tu» e que o que digo e proponho se destina antes de mais a mim mesmo, exortando-me a praticar e experienciar em primeiro lugar o que sugiro e proponho aos outros. Digo isto também para que fique claro que, ao escrever e publicar este livro, não o faço com a suposição e pretensão de ser um professor qualificado para ensinar alguma coisa a alguém, mas apenas

com a consciência de ser um discípulo dos meus professores e mestres (de todas as tradições e particularmente, no que respeita à via do Buda, Mingyur Rinpoche, Tsoknyi Rinpoche e Thich Nhat Hanh) que tenta pôr por escrito, por sua única e livre iniciativa, um fruto e uma síntese pessoal de muito do que aprendeu e aprende com eles, de modo a recordar melhor o que quero continuar a praticar e aprofundar, bem como a partilhar com todos os que sejam ou queiram ser companheiros de um caminho de despertar da consciência aquilo que possam encontrar aqui de benéfico e útil. É por este motivo que sinceramente peço aos leitores que atribuam tudo o que aqui encontrarem de verdadeiro, positivo, proveitoso e útil não a mim, mas aos meus mestres e professores, ao passo que considerem ser da minha exclusiva responsabilidade tudo o que possa ser errado, confuso, menos positivo ou negativo.

Ofereço assim a mim e a vós, leitores, este livro de filosofia contemplativa, meditativa e prática que nos convida a viver não só acordados, mas Despertados, descobrindo, desfrutando e celebrando a magia, sacralidade e divindade das ocasiões e experiências mais comuns da vida quotidiana, reconhecendo como nelas a Vida nos oferece constantemente e a cada momento tudo o que mais necessitamos para crescer, evoluir e Despertar.

Que o possamos ler e praticar em Presença Plena e desperta, na felicidade de simplesmente ser que é o nosso mais comum, íntimo e infinito tesouro de cada instante!

**Paulo Borges**

Santuário Dewachen, 17 de Maio de 2024

pauloeborges@gmail.com

<https://paulo-borges.com/>

<https://visaopura.pt/>

## Meditar ao Acordar

**A**ssim que acordares, Desperta. Senta-te na cama ou noutro lugar com a coluna descontraidamente direita. Em alternativa, permanece deitado, mas certifica-te de que não voltas a cair no sono ou no torpor (se puderes, o melhor é mesmo sentares-te). Se sentires necessidade, lava primeiro a cara, mas deixa um banho mais demorado para depois.

Podes brevemente recordar os sonhos que tiveste, mas abandona toda a ruminação ou especulação a seu respeito. Contempla o imediato ou progressivo ressurgimento dos padrões mentais e emocionais habituais, das preocupações com o passado, o presente e o futuro, da lista de coisas a fazer. Contempla tudo como imagens num sonho, sem nelas te fixares, sem com elas te identificares ou envolveres, deixando tudo vir e ir. Se tiveres dificuldade em fazê-lo, inspira e expira profundamente três ou mais vezes, até sentires que a mente se acalma um pouco mais e não és tão arrastado por pensamentos, imagens, emoções e impulsos.

Se tens uma referência espiritual ou religiosa, sente que estás na sua Presença e que és dela inseparável. Invoca-a e visualiza-a na forma que mais te inspira — pode ser uma simples esfera de luz brilhante, branca ou dourada — e sente que ela se funde em ti, numa união íntima. Se não tens essa referência, podes sentir que és inseparável da vida, do cosmos, da realidade total. Em qualquer dos casos, repousa na

consciência de seres a manifestação viva, vibrante e irradiante do que para ti for mais precioso, sagrado e essencial.

Repousa então na experiência de simplesmente ser. Permanece na consciência da tua presença aberta, vasta e silenciosa, vibrante e irradiante. Sente que, sejam quais forem as tuas crenças ou descrenças, há em ti algo puro, primordial, sagrado: a essência do teu ser e de tudo quanto existe.

Repousando nesta experiência/consciência de simplesmente ser, contempla como nela constantemente surgem, se transformam e dissipam, como nuvens no céu ou ondas no oceano, sensações físicas e respiratórias, pensamentos, emoções, volições, palavras e imagens. Contempla tudo isto, sem rejeição, adesão, envolvimento ou reacção. Acolhe e aceita tudo o que vai surgindo, deixando vir e deixando ir, sem juízos nem comentários e sem te fixares em nada (se surgirem juízos e comentários, contempla-os também e deixa-os ir, sem os julgares, comentares ou com eles te identificares). Repousa na consciência como o espaço aberto, vasto e ilimitado como o céu, onde todas as experiências surgem, se transformam e dissipam como nuvens ou brisas passageiras. Estás vivo, presente, consciente, aberto ao Céu, à Terra e a tudo o que há entre Céu e Terra. Aberto à Vida. Sente que estás a nascer pela primeira vez a cada instante. E que és puro, sagrado, precioso, repleto de luz, vitalidade e energia. És a própria Vida Aberta e Desperta.

Contempla então a possibilidade de que o sentido mais pleno e profundo da vida não esteja em procurares fora e no passado ou no futuro o que imaginas que te falta, mas antes em repousares nesta presença e plenitude que há em ti e em aprofundares, estabilizares e manifestares a sua experiência em todas as situações e ocasiões da vida quotidiana, para teu bem e de todos, contribuindo para mudanças positivas nas consciências e no mundo. Contempla que tens diante de ti um dia inteiro cheio de oportunidades, gratificantes ou

desafiantes (que também podes ver como gratificantes), para manifestares e desenvolveres todo o teu imenso potencial de abertura, sensibilidade, compreensão, amor, compaixão, criatividade e sabedoria. *Dia* tem a mesma raiz etimológica de *divindade* e significa *luz*. Descobre que esta divindade é a luz da consciência que estás agora mesmo a experienciar e que, neste dia e em todos os dias, a Vida, ou o que considerares mais sagrado, te agracia sempre e a cada momento com tudo o que mais necessitas para te purificares, cresceres e evoluíres, des(en)cobrendo a divindade ou o ser essencial que intimamente és e oferecendo a ti, aos outros e ao mundo esse tesouro que é o melhor de ti mesmo. Confia que a Vida te oferece sempre, seja agradável ou desagradável, tudo o que podes converter num bem maior para ti e para todos. Confia que tens uma essência pura, sagrada, perfeita, divina, superabundante de qualidades a descobrir e manifestar. Aspira então, com toda a força da tua confiança e convicção:

«Possa eu, em todas as situações ao longo deste dia, em tudo o que pensar, disser e fizer, bem como em todas as minhas pausas e silêncios, manifestar o melhor de mim, para meu benefício e de todos aqueles com quem me vou cruzar e interagir! Possa através de mim irradiar no mundo a luz da sabedoria, compreensão, amor e compaixão! Possa eu ao longo deste dia ser fiel à minha essência! Para meu bem e para o bem todos os seres, sem qualquer excepção!»

(Podes usar estas ou outras frases  
que mais te inspirarem, com um sentido idêntico)

Repousa depois uns momentos, silenciosamente consciente, na experiência de simplesmente ser. Conclui dedicando os benefícios desta tua primeira meditação diária para o bem

de todos os seres, sem qualquer exceção, usando as palavras que mais te inspirarem.

Começa então as tuas actividades diárias, levando para cada uma delas esta consciência e intenção. No seu decurso, recorda frequentemente — sobretudo em situações mais desafiantes ou distrativas — este teu propósito matinal, renovando a determinação de lhe seres fiel. Renova também com frequência as pausas para repousares — nem que seja muito brevemente — na experiência de simplesmente ser. Isto é a base de tudo.

«Quando se pergunta a alguém “já meditaste?”, a resposta é uma de duas: “não tenho tempo” ou “já, mas não consegui”. A primeira é ilusória e a segunda, provavelmente, está assente numa ideia errada do que é a meditação.

Essa é a proposta do Paulo: meditar pode ser feito a qualquer momento do nosso dia, da nossa vida, no instante mais mundano porque se trata, sobretudo, de “mudar o modo como interiormente vivemos a nossa vida exterior”».

**António Raminhos, *in* Prefácio**

Neste livro de linguagem acessível e forte componente prática, Paulo Borges propõe-nos trazer para a vida quotidiana um necessário despertar espiritual. A ideia é converter, através de exercícios meditativos, todas as situações do dia-a-dia — das mais banais (lavar os dentes, ir à casa de banho, arrumar a casa, tomar uma refeição, conduzir, usar o telemóvel...), às mais lúdicas (jogar, ver espectáculos, viajar...), passando pelas mais desafiantes (viver a dor, a doença, a prisão e a morte), sem dispensar as mais íntimas (criar artisticamente, namorar e fazer amor) — em oportunidades de auto-reflexão.

Esta é a melhor forma de desenvolver uma prática espiritual regular e específica, permitindo a descoberta de ocasiões extraordinárias de abertura da consciência e do coração para o nosso bem e o de todos.

**LEIA TAMBÉM,  
DO MESMO  
AUTOR:**



Penguin  
Random House  
Grupo Editorial

[www.penguinlivros.pt](http://www.penguinlivros.pt)  
f penguinlifestylept  
d x penguinlivros

ISBN 9789895831937



9 789895 831937 >