



# É a vida ...

Versão 3.1

*A vida é simples. A vida é amor. "É a vida ...", uma reflexão sensível, irónica e provocante que oscila entre o quente romantismo do sonho e a dureza fria das verdades mais profundas da vida. A vida em geral, a sua vida ou, provavelmente, apenas a vida do autor e o seu pequeno contributo para a gigantesca tarefa do auto-conhecimento.*

*Carlos Lopes*

É a vida ...

Versão 3.1 – 25-08-2008

Impressa em 28-08-2008

by Carlos Lopes

Proibida a reprodução desta obra e o uso indevido dos direitos do autor.

<http://ehavida.no.sapo.pt>

e-mail: [carlos.lopes.cl@sapo.pt](mailto:carlos.lopes.cl@sapo.pt)

*Para o meu filho Ben, a quem sempre ensinei a dar aos  
outros o que quiser deles receber.*

*Para a minha esposa Nela, a quem estou ligado pelo dom  
divino do amor.*

*Para a minha mãe que esteve, está e estará sempre no  
coração de Deus*

É a vida ...

## Índice

Introdução – Resumo .....	7
Deus.....	9
Memória e Consciência .....	11
A sociedade.....	15
Os países .....	21
As profissões .....	25
A economia .....	31
A comida.....	37
O casamento .....	41
O amor .....	47
O sexo .....	49
O sentir.....	53
As palavras.....	55
Os mistérios e as coincidências .....	57
A natureza .....	59
A saúde da alma .....	63
ANEXO I - poemas .....	67
ANEXO II – Frases célebres sobre a vida.....	81

É a vida ...

## Introdução – Resumo

Na antiguidade os homens de negócios aconselhavam-se com filósofos. Tales de Mileto era um dos mais requisitados. Quando lhe perguntavam: Qual a coisa mais difícil do mundo? Ele respondia: "Conhecer-se a si mesmo!" E a mais fácil? "Dar conselhos aos outros". Neste livro vou falar apenas do que conheço de mim. Quem quiser entendê-lo como um conselho para si pode fazê-lo. É da sua inteira responsabilidade. É uma opção sua. Acredito que vai gostar, pensar, divertir-se ou chocar-se com muitas das reflexões e histórias nele contidas mas, porque a vida é feita de escolhas, pode sempre escolher não o ler. Tal como o outro que, depois de tanto ler sobre os malefícios do tabaco e as consequências horríveis de fumar, resolveu... finalmente... deixar de... ler.

Ao longo da minha existência procurei dar um sentido à vida, à minha vida e, depois de tantas experiências vividas com tanta intensidade e paixão, escolhi resumir por escrito, neste ensaio literário que é uma das bases do meu equilíbrio pessoal, as únicas certezas que hoje tenho e que são apenas estas 2:

- *Estamos ligados a tudo e a todos*
- *Só o amor faz sentido*

Se entendermos o amor como a força que liga tudo e todas as coisas então a minha certeza é, afinal, só uma: O único sentido da vida é o amor que nos liga a tudo e a todos. Retirando o amor da equação da vida, desaguamos num mar de irónicas contradições de que encontrará muitos exemplos nas páginas seguintes.

Já li diversos livros sobre diversos pensamentos e pensadores que ao longo da história tentaram dar um sentido à vida e assim conduzir muitas pessoas à felicidade. Em nenhum deles encontrei uma resposta adequada ao que sinto. Todos são de algum modo incompletos, talvez sintetizem a realidade de uma dada época histórica mas, depois, acabam por ser, quase sempre, contrariados numa época posterior.

Nestas duas frases cuja abrangência vou explicar melhor de seguida, pois palavras são apenas palavras e são uma forma muito básica de comunicarmos o que sentimos, encontrei, do meu ponto de vista pessoal, uma explicação para a vida que talvez possa incluir muitas das filosofias desenvolvidas até ao momento e, quem sabe, manter-se uma fórmula intemporal de conduta de viver para mim próprio e para outras pessoas que sintam o que sinto.

Estamos ligados a tudo e a todos. Ao puxarmos, por exemplo, uma folha de papel higiénico sentados na sanita em nossa casa, aqui em Portugal, poderá cair uma árvore no Amazonas. Se eu der uma bofetada numa pessoa poderei recebê-la mais tarde de outra ou outras pessoas. Se eu der um carinho e uma mensagem positiva a alguém desconhecido receberei algo semelhante de volta.

Esta é a minha forma de viver e é essa a mensagem que vou passando a amigos, família e sobretudo ao meu filho: Dando aos outros, sempre que possível, o que eu gostaria de receber. É nesse sentido que cada um escolhe o destino que quer ter. Quem agride, faz chantagem, rouba ou mente, assim o receberá na mesma medida, mais tarde ou mais cedo, nesta ou noutra vida, através das pessoas que ama ou simplesmente só. Esta é uma forma de vida como outra qualquer. Há quem viva e seja feliz assim e está no seu pleno direito. Quem der amor, beijinhos, atenção, carinho, flores ou objectos, o corpo ou a mente,

também o receberá na mesma medida, mais tarde ou mais cedo, através de quem ama ou apenas sozinho. Esta é outra forma de viver feliz e é, muito mais, aquela que procuro e sonho seguir. Mas, atenção ! Tudo o que der, poderá recebê-lo directamente das pessoas e seres a quem o deu ou, indirectamente, de outras e outros que, aparentemente nada têm a ver com isso. Quantas pessoas ajudámos, ao longo da vida e de quem não recebemos nada em troca e, quantas outras nos ajudaram, a quem ainda não conseguimos retribuir.

O mesmo se aplica quando falamos de tempo. Estamos também ligados ao passado e ao futuro. O que fazemos hoje é comandado, em parte, não só pelos outros e pelas outras coisas como também pelo nosso passado e pelo que sonhamos para o nosso futuro. Será algo como uma ligação intemporal, sem espaço e sem incluir outras dimensões ainda desconhecidas da ciência. Comandamos grande parte do que fazemos mas somos totalmente comandados no que queremos. Somos apenas uma peça de um ecossistema que se auto-equilibra e em que tudo está interligado.

Mas tudo tem um lado positivo e, se utilizarmos todo o nosso amor numa espiral de energia positiva, induziremos o ecossistema à alegria, à paz, à harmonia, à luz, à saúde, à felicidade e, assim receberemos dele frequências ou fragâncias similares. Se lhe induzirmos espirais negativas de tristeza, lamento, vingança, desarmonia, escuridão, doença e guerra, o mesmo nos será devolvido.

Só o amor faz sentido. O amor é aquela força que liga tudo e todos. Amar é dar pelo prazer de dar ou receber pelo prazer de receber. É ligarmo-nos a outro ou a outra coisa de uma forma temporária ou intemporal, permanente ou ondulante. E é esse sentimento que fica e que permanece imortal. É esse o único momento ou momentos em que estamos realmente vivos. Tenho perguntado a muitas pessoas da 3ª idade o que é que valeu a pena na vida. A resposta é quase sempre a mesma: O namoro, o casamento, os filhos, o que nos divertimos. Dar de nós a outro ou a outra coisa, algo do que temos interiormente, ou receber de outrem ou de outra coisa o que ela tem para nos dar, é a única coisa que faz sentido na vida. Só o amor é real, é outra forma de dizer. Há um livro com este título de um reputado psicólogo, Brian Weiss, que chegou a esta conclusão através de experiências de tratamento psicológico, fora do comum, com relatos de vidas passadas. Não me importa se os factos relatados nesse tipo de livros são verídicos. Importa-me apenas que fazem todo o sentido filosófico quando comparados com a minha experiência de vida. Amar é afinal aceitar o que a vida nos dá. Amar é aceitar o ilógico da vida pois a vida não faz sentido. Porque tem sempre dois sentidos. E somos nós que escolhemos o sentido que lhe queremos dar.



## Deus

“Eu sou Deus”. Esta é uma frase, com apenas 3 palavras que tem chocado muitas pessoas a quem a tenho dito. Alguns amigos até já me chamaram o profeta do século XXI. Mas eu passo a explicar esta aparente blasfémia. Deus para mim é TUDO. E o tudo, sendo um conceito absoluto, inclui todas as coisas boas e más. O sol é bom ou mau ? Aquece-nos, dá saúde, faz crescer as plantas, é lindo ao nascer e ao se pôr mas ... faz secas, faz cancro na pele, faz-nos gripes. O mar é bom ou mau ? A chuva é boa ou má ? Na verdade o bom e o mau não existem como conceitos absolutos mas apenas relativos. Nesse sentido nós não somos muito diferentes do Sol, da chuva, do mar, dos animais, das plantas. Somos iguais a tudo e diferentes de tudo. Um agricultor, uma parteira, um veterinário ou uma abelha, apesar de tão diferentes, todos colaboram directamente no acto divino de dar a vida a pessoas, animais ou plantas. Uma nuvem diluviana, um vírus, um leão, ou um assassino são também muito semelhantes e muito diferentes. Todos matam ou, simplesmente, modificam a vida. O vírus é muito bom. Não se esqueçam que injectado de uma certa forma no nosso corpo (vacina) torna-nos imunes a essa doença para toda a vida. A chuva valoriza o sol, os inimigos valorizam os amigos, a solidão valoriza a companhia, a injustiça valoriza a justiça e a dor valoriza o prazer tal como a doença valoriza a saúde. Nós também somos assim. Somos bons e somos maus e a nossa parte relativamente má valoriza a nossa parte relativamente boa. Somos Deus. Eu sou Deus e você também é. Somos uma peça ecológica de um infinito sistema ecológico. Somos Ecologia. E é este o meu conceito de Deus. Se olharmos para fora de nós com atenção e sensibilidade vemos Deus. Se olharmos para dentro de nós da mesma forma O encontramos. Ele está em todo o lado. Ele é tudo. Se O olharmos ou melhor, O sentirmos, de uma forma positiva Ele é bestial. Se O olharmos de uma forma negativa Ele é ... o diabo.

Muito se tem escrito e falado acerca de Deus. Muitas religiões contam de maneiras semelhantes ou diferentes, imensas histórias deliciosas sobre a existência de Deus. As histórias que mais conheço são as da igreja católica. Desde a origem da mulher criada a partir de uma costela do homem passando pela história dos 10 mandamentos escritos numa pedra até aquela outra de Moisés que abriu o rio Jordão para passarem as pessoas do seu povo são tudo histórias fantásticas da mitologia cristã para provarem a existência de um Deus que afinal podemos sentir dentro e fora de nós a todo o momento. Ao contrário do que afirma a religião cristã eu afirmo que foi o o homem que criou Deus à sua imagem e semelhança. O criador somos nós o que, em meu entender, está perfeito. Foi o homem que criou todas as histórias que fundamentam qualquer religião e, por isso, existem diversas religiões conforme a criatividade dos seus fundadores. Estas histórias são em tudo idênticas a muitos anúncios que vemos hoje na televisão e que nos levam a acreditar na divindade de um dado produto ou serviço. Religião e Marketing são mesmo coisas muito semelhantes. Jesus Cristo foi um excelente homem de marketing há 2000 anos tal como Bill Gates ou Bin Laden são excelentes profetas do nosso tempo. Três homens perfeitamente normais apenas com um querer excepcional, ou uma força mental muito forte, levaram e levam milhões de pessoas a segui-los e a acreditar, piamente, em tudo o que dizem e fazem e a fazerem depender a sua felicidade das convicções pessoais que tornaram, ou tornam, esses três homens muito felizes, sem medo de serem quem são ou foram. Três homens perfeitamente normais ou três deuses imortais como todos nós mas com uma pequena diferença dos demais: souberam conhecer-se, conseguiram assumir-se muito bem a si próprios e tiveram o dom e a sorte de comunicar tudo isso ao mundo inteiro à sua volta.

Sempre que o homem, ao longo da sua existência milenar, sentiu algo que não conseguiu explicar, teve necessidade de invocar o nome de Deus ou de alguma figura divina que pudesse ser responsabilizada, por acontecimentos fora do alcance da explicação científica da época. Foi assim que nasceu a Nossa Senhora de Fátima e muitos outros santos e santas, muitas vezes seres incógnitos que, ainda hoje, realizam milagres a toda a hora por esse universo fora. A incompetência científica ou, melhor, a incompetência de não aceitar a sua incompetência, é a principal responsável pelo aparecimento e manutenção das religiões que hoje temos. Conseguindo aceitar-se que a ciência não é exacta, sem medo e com muito amor, talvez a religião deixe de fazer sentido.

Há uma trilogia de livros recentemente escritos por um autor americano, Neale Donald Walsch, com o título "Conversas com Deus", em que é apresentado um pensamento com o qual concordo plenamente: Deus só nos deu dois sentimentos, o amor e o medo. Todos os outros sentimentos tais como a paixão, a tristeza, a alegria, a solidão, a inveja, a admiração, são derivados destes dois. Amamo-nos e tememo-nos. Amamos e tememos os outros. Amamos e tememos tudo, todas as coisas, Deus. E Deus também é assim.

Espiritualidade ou o que poderei denominar como a mais pura religião, é pois amarmos, respeitarmos e aceitarmos toda a natureza que nos rodeia, animal, vegetal, mineral e humana. O fanatismo, pelo contrário, é acreditar cegamente no pároco da aldeia, no Bin Laden, no primeiro ministro ou no presidente do Benfica.

É em muitas situações extremas de prazer divino ou de dor profunda que se dá o nosso encontro com Deus. É quando encontramos um grande amor ou paixão na nossa vida ou quando nos sentimos em situações aterradoras, entre a vida e a morte que mais questionamos o significado do que andamos por cá a fazer. Amigos meus já faleceram, outros tiveram acidentes que os tornaram inválidos para certas tarefas e, outros ainda, perderam pessoas que muito amavam. Um colega meu, sempre saudável, com quase 50 anos, teve um AVC, também conhecido como embolia cerebral. Algumas células cerebrais morreram. Foi uma artéria que entupiu ligeiramente quando estava de férias, na piscina, a mergulhar com o meu filho, e fiquei com a fala ligeiramente afectada – disse-me ele. Disse-me ainda, a sorrir que, finalmente, tinha parado de fumar. Porque é que a artéria entupiu? Porque é que isso aconteceu quando ele estava de férias, ao fim de 15 dias? Agora vão fazer-lhe todos os exames: ressonância magnética, TAC, angiografia, etc. para tentar evitar que se repita mas, o que ocorreu jamais poderão curar totalmente. Muitos perguntam: Onde afinal está Deus se estas coisas acontecem? A resposta é que Deus é tudo, todas as coisas, tanto as que consideramos boas como as que achamos serem más. Quem é que sabe se uma pessoa que faleceu não está melhor agora do que quando estava viva? Quem sabe se as pessoas que ficaram vivas não estariam pior, se essa pessoa fosse viva? Conheço um caso de um amigo que está em coma, há vários anos. Como é que é a vida da sua esposa e do seu filho nos dias de hoje, com ele naquele estado vegetal? E, se ele tivesse morrido, como é que todos estariam actualmente? Deus tem uma forma aparentemente ilógica de nos fazer saborear a vida que é fazer-nos sofrer um pouquinho. E isso é mau? Estou convencido que se Deus tirasse a visão a alguém por uns dias, essa pessoa iria saborear todas as cores e imagens que já tem direito por natureza e disfrutá-las-ia, certamente, com muito maior prazer a todo o momento.

Observemos o sol, especialmente o nascer e o por, observemos a lua e as estrelas, observemos a chuva, uma flor ou uma obra de arte, sintamos a música, sintamos o silêncio, sintamos a intimidade de alguém muito querido e estaremos em contacto com Deus. Se O sentirmos bem, no bom sentido, que bom que Ele é, que boa que é a vida!

## Memória e Consciência

Estamos equipados com esse mecanismo de guardar todas as imagens, sons, sentidos e sentimentos que nos tocam durante a vida. Por muito que queiramos fugir para outro local no outro lado do mundo, para outro ambiente, convivendo com outras pessoas, levamos sempre connosco, na nossa memória, tudo o que o nosso passado nos gravou em todas as células do nosso corpo. E digo células do corpo porque parece estar provado que a nossa memória não é um exclusivo do nosso cérebro. Todas as células têm uma memória própria que faz com que, por exemplo, um simples corte na pele possa sarar ao fim de alguns minutos e ficar totalmente invisível ao fim de alguns meses, ou um osso partido se possa auto-reconstruir. Todas as células dos nossos órgãos se renovam constantemente. O nosso fígado ou o nosso coração, ao fim de alguns meses, é constituído por um conjunto de células completamente novo. As células que vão morrendo vão dando lugar a novas células cheias de vitalidade, mês após mês, ano após ano, até um dia em que, por razões ainda mal entendidas pela ciência, vão perdendo gradualmente a sua capacidade reprodutiva e nós envelhecemos.

Neste sentido o nosso corpo não é bem uma máquina estática que avaria e enferruja mas sim um rio de água corrente ao longo da vida, de acordo com uma certa programação na memória das suas células. Memórias tanto de auto-reconstrução de tecidos como de manutenção de doenças e vícios. Memórias que se avivam ou atenuam ao longo do tempo, função de muitas variáveis internas ou externas e que nos dão aquela sensação de imponderabilidade dinâmica do nossos desejos, crenças, fobias ou doenças.

Acredito que são as várias memórias que se gravam no nosso corpo e na nossa mente as principais responsáveis pela qualidade da nossa vida. Nesse sentido todas as memórias de amor, carinho, riso, prazer que fomos gravando ao longo da vida no nosso gravador interno contribuem decisivamente para a nossa saúde e alegria de viver. Pelo contrário, tudo o que fizermos (ou que nos façam e nós não perdoarmos) ao longo da vida, que torne negras essas memórias, contribuirá directamente para a nossa tristeza de viver. Poderei dizer mesmo para uma vida no inferno. O que é afinal estar vivo no céu? É conseguir desfrutar plenamente de todas as coisas boas que a vida nos oferece a toda a hora, ter a consciência do eterno momento do agora, e influenciar positivamente tudo e todos à nossa volta. Certo? É por isso que costumo dizer que há pessoas no inferno, nesta vida, porque não conseguem desfrutar das suas coisas boas e muito pouco influenciar os outros positivamente.

E é a consciência a principal responsável pela utilização activa da nossa memória.

Quando fazemos mal a alguém deliberadamente, seja por gozo próprio, por influência de alguém ou por vingança, ficamos com essa acção gravada na nossa memória. Poderei dizer, na nossa consciência embora haja quem me tente convencer que há pessoas que não a têm. Um dia, mais tarde, sem percebermos bem porquê, durante períodos que podem ser muito longos, essas imagens, essas sensações atacam o atacante e provocam danos

diversos nos seus cabelos (brancos), nas sua pele (rugas), no seu estômago (azia), no seu sono (insónias), na sua mente (depressão) e degradam a nossa qualidade de vida. E só numa plantação com muitas plantas frondosas e bem cuidadas se poderá desprezar o efeito das ervas daninhas.

Fazer bem faz-nos bem. Fazer mal, faz-nos mal. As nossas células estão atentas a tudo o que fazemos. É por isso que há casos de alguém que nos faz muito mal e depois nos faça muito bem para curar a sua consciência. E nós também podemos ser assim. Fazemos umas coisas más a alguém e depois compensamos fazendo coisas boas a essa mesma pessoa ou a outros, por exemplo a instituições de caridade ou a pedintes anónimos na rua.

Esta mesma memória, ou programação que todos temos é, no seu sentido mais lato, a responsável pela evolução da vida, pela evolução do ovo no útero materno até ao nascimento do bebé, pela regeneração dos tecidos ao longo da vida, pelo envelhecimento e pela devolução à terra do nosso corpo físico. Imagine alguém apontando-lhe uma arma e dizendo: "Vais morrer !" e você responder sorrindo: "E tu também. É só uma questão de tempo". Imagine também que você tem uma arma escondida. A partir desse momento, se o crime se concretizar, o assassino irá guardar essa memória para o resto da sua vida e talvez, quem sabe, viver num permanente inferno. Quem não matar poderá não viver mais nesta vida mas a sua memória fica mais limpa de maldade e a sua consciência mais pura para uma próxima vida que, quem sabe, poderá vir a viver; Aqui mesmo nesta vida porque o tiro falhou ou, quem sabe, noutra dimensão. É uma escolha que, em muitos momentos da vida, cabe a cada um de nós decidir. Valerá a pena viver esta vida num inferno permanente ? Será que conseguimos limpar da nossa memória todas as maldades que fizemos e reprogramar a nossa vida ? Ou será que é melhor fazer tudo de bem, de bom, com todo o amor, dar pelo prazer de dar, receber pelo prazer de receber, pedir e agradecer, memorizar permanentemente coisas boas e viver esta e todas as próximas vidas sempre no céu ? Não se esqueça que a vida está cheia de coisas boas.

Muitos dos movimentos que fazemos ao longo do dia são automáticos, ou seja estão memorizados em nós e só pequenas alterações nos fazem alertar para esse facto. Conduzir um automóvel, por exemplo, é algo que demoramos alguns meses a conseguir memorizar. Depois habituamo-nos a um dado automóvel e fazemos quase todos os movimentos de uma forma intuitiva. Um dia, quando entramos num outro carro deparamo-nos, durante algum tempo, com as mesmas sensações que tivemos durante as primeiras aulas de condução. Os pedais com sensibilidades diferentes, os manípulos das luzes em outro local, o volume do rádio no volante, a marcha atrás para o lado esquerdo, enfim sentimos que tudo é novo e diferente. Sentimos que afinal há um conjunto de coisas fantásticas que fazemos todos os dias e que nem nos apercebemos. O nosso corpo está memorizado para não pensar e só o faz quando se muda alguma coisa de lugar.

Quase que sou tentado a especular que uma doença poderá ser uma memória instalada num dado órgão. Ora se todas as células são substituídas por outras novas, porque razão a doença se mantém instalada e as células que se reproduzem ficam doentes novamente ? Só pode ser da memória aí instalada, ou então, da "velhice". Há uma história engraçada sobre um doente que se queixava constantemente ao seu médico de uma dor no ombro esquerdo e o médico, depois de várias terapias ministradas, todas sem sucesso, resolveu dizer ao seu doente que o problema no ombro esquerdo era da idade. O doente, indignado, respondeu: - Mas, Sr. Doutor, o meu ombro direito tem a mesma idade e não me dói !

Outra história interessante, esta verídica, é de uma amiga da minha mulher que se curou recentemente de um cancro no cólon do útero recorrendo a uma série de terapias naturais que julgo terão alterado a programação da sua doença. Fez inicialmente vários exames para se certificar do tumor maligno diagnosticado. Esperou 3 meses a pedido da sua médica para saber se o problema se mantinha ou se desaparecia. Ao fim desse tempo, fez novos exames e foi convidada a ser operada com a maior urgência para remoção do tumor. Ela não aceitou a decisão da médica e consultou dois naturistas. Um deles receitou-lhe tratamentos de ozono. O outro naturista é muito conhecido por ter sido considerado responsável pela cura de um tumor maligno de um conhecido cantor de música popular portuguesa. É muito procurado e só atende um número limitado de pessoas por dia, pelo que a consulta foi conseguida com grande insistência e persistência. Da sua ervanária caseira, receitou-lhe uma série de chás para ela tomar de uma forma complicada durante várias vezes por dia e

uma série de outras mesinhas caseiras com alho, azeite, iogurte, etc. Encontrámo-la uma vez quando a visitámos, a tomar 10 garrafas de 1,5l cheias de líquidos esverdeados e uma cábula extensa sobre a forma de os tomar ao longo da semana. Dormia alguns períodos durante o dia, foi de férias para sítios paradisíacos e calmos, mudou muitas coisas nos seus hábitos diários e, umas vezes mais animada, outras mais em baixo, lá foi cumprindo com a maior fé, os conselhos dos naturistas. Passados cerca de 3 meses de ter iniciado este bizarro tratamento, a sua médica não queria acreditar nos exames e mandou repeti-los. Não podia ser verdade ! O tumor tinha desaparecido por completo ! Apenas restava uma pequena infecção.

Estou convicto de que uma consciência limpa de más memórias contribui imenso para uma melhor qualidade de vida. Por isso, antes de recorrermos imediatamente a químicos para curar as "avarias" do nosso corpo parece-me mais indicado iniciar um processo de memorização de boas sensações, sejam elas tão simples como um passeio à beira mar, na floresta, um chá, uma meditação, uma massagem ou, outras mais complexas como um cruzeiro nas Caraíbas. A mudança de hábitos é talvez a única forma de vencer algumas das nossas doenças e dos nossos vícios. A inércia é algo que pode manter e agravar as nossas enfermidades. Se estiver tudo bem consigo aprecie e agradeça. Memorize bem esses bons momentos. Se algo estiver mal MUDE. Mude já de hábitos, de local, de companhias, de programação e aprecie as novas sensações escolhendo aquelas que mais prazer lhe dão ao seu corpo e ao seu espírito.

Tenho a certeza que muitos dos nossos comportamentos, desejos, fobias e vícios estão relacionados com esta questão da memória.

Um dia vim do Porto, de automóvel com um amigo meu, quase a voar. Fez 300 Km em menos de 2 horas, atingindo velocidades superiores a 220 Km/h em alguns troços da auto-estrada. Surpreendentemente, quase a chegarmos ao destino, ele reduziu para 100Km/h e disse para mim: "Aqui o limite é de 90Km/h !". Eu, estupefacto perguntei: - Mas lá atrás era de 120 ! E ele, na maior das calmas retorquiu: - É que apanhei uma multa neste local há algumas semanas atrás, paguei 300 EUR e estou em vias de ficar sem carta !

Este meu amigo ficou e irá certamente com a memória daquele local como algo traumático que irá influenciar a sua vida durante um tempo indeterminado. Só muitas passagens nesse local sem haver qualquer problema ou algo que lhe aconteça de bom que o rememorize para ser algo agradável, alterará o seu comportamento.

Outro caso é o de pessoas que têm fobia de animais. Não conseguem aproximar-se de um cachorro meigo e inofensivo sem darem gritos de pavor. Este comportamento bizarro parece-me mais um caso de memorização de algo desagradável que aconteceu na sua vida passada e que condiciona a sua vida actual de uma forma por vezes dramática. A cura para este tipo de situações passa muitas vezes por um esforço interior que a maioria das pessoas não está disposta a fazer. É como se fosse uma programação nas sua vontade. Eu sei que sou assim mas não quero mudar. Julgo que, neste caso, só um tratamento que faça a associação mental de "animais" com algo que dê prazer, muito prazer a essa pessoa, poderá mudar o seu comportamento e até, quem sabe, a sua vida.

A nossa vida é condicionada por milhões de memórias. Um são desta vida, da nossa vida e outras são de outras vidas. Vidas passadas, vidas futuras e vidas de outras pessoas. As memórias condicionam a consciência. A consciência comanda a nossa vida. Desejo-lhe a gravação permanente de boas memórias para uma elevação da sua consciência pessoal, para que possamos elevar a nossa consciência colectiva, mundial, universal e cósmica.

É a vida ...

## A sociedade

A brincar. É assim que se vive hoje na nossa sociedade. Chama-se sociedade de consumo. Eu chamo-lhe sociedade dos brinquedos. A casa, o carro, a televisão, o DVD, o telemóvel, a internet, as viagens, os filmes, as roupas, tudo são brinquedos para nós brincarmos. Sofremos a trabalhar num trabalho que não gostamos apenas porque podemos comprar mais dos brinquedos que gostamos. Vivemos com uma mulher ou marido de quem não gostamos apenas por causa da linda casinha que comprámos. Adoramos possuir brinquedos mesmo que não os disfrutemos plenamente durante a sua vida útil que cada vez é mais curta. A nova economia, de que falarei mais adiante, baseia-se num conceito de moda e permanente mudança que nos leva ao brinquedo descartável.

A economia é um exemplo de uma ciência muito ecológica mas os economistas, os analistas económicos passam a vida a tentar arranjar modelos científicos para explicar uma coisa tão simples como esta: Estamos ligados a tudo e a todos. Nascer ou falir uma empresa é uma coisa natural. Não é o fim do mundo. Quem está empregado tem um só emprego. Quem está desempregado tem a oportunidade sadia de se candidatar a todos as oportunidades de trabalho disponíveis. Trabalho é coisa que nunca acaba e estar desempregado é uma excelente ocasião para disfrutar do prazer raro de não fazer nada. É boa ou má qualquer das situações de emprego ou desemprego. Só depende do ponto de vista e estado de espírito da pessoa em causa. Muitas das causas da improdutividade nas empresas está ligada ao medo que muitos têm de perder o seu posto de trabalho e, por isso, escondem informação dos restantes colegas para assim, pensam eles, manterem o poder que julgam ter. Os cemitérios estão cheios de pessoas que se julgavam insubstituíveis. Ouço também algumas pessoas empregadas dizerem mal da empresa onde trabalham. Normalmente vêm a uma entrevista para uma vaga na empresa onde trabalho. A minha pergunta é normalmente esta: Se está mal porque é que não se despede hoje ? Se um dia estiver mal aqui na empresa, despede-se ou vai dizer mal dela a outras empresas, para tentar encontrar um emprego melhor ? Aquele que diz a estranhos, mal da empresa onde trabalha, diz mal de si próprio e acho que, para ficar em paz com a sua consciência, deve pedir a demissão. Os colegas e a empresa agradecem-lhe. Os estranhos ficarão com melhor opinião sobre ele.

"Mas há compromissos de pagamento todos os meses e se ficamos desempregados é uma terrível desgraça !" – dizem alguns. Experimentem cancelar todos os compromissos e vejam como é tudo tão fácil e todos compreendem. É provavelmente mais fácil do que esticar o orçamento todos os meses para os compromissos que, quem está empregado, não tem desculpa para não cumprir. Ninguém é imprescindível. O mundo, a vida e a sociedade continuam o seu rumo sem qualquer de nós. É admirável este paradoxo de que não fazemos falta nenhuma no universo e fazemos imensa falta, com o pequeno contributo individual, para torná-lo cada dia melhor, hoje e para o futuro, nosso e daqueles que mais amamos.

Há quem diga que o crescimento económico proporciona a paz. Concordo, pois, se pudermos estar sempre a comprar brinquedos novos, não perdemos tempo a pensar noutros assuntos que estão normalmente na origem das guerras: os outros seres e as outras coisas. Mas é interessante analisar que essa paz que o crescimento económico proporciona é apenas fictícia pois, muitas vezes, crescemos economicamente à custa de uma profunda guerra interior connosco próprios. Por isso a história das sociedades é geralmente feita de períodos que oscilam entre o crescimento económico e o crescimento interior das pessoas e da sociedade em geral. Períodos que oscilam entre as ciências e as artes, entre a direita e a esquerda, entre o dinheiro e o amor, entre a competição e a solidariedade, entre

o correr e o descansar, entre o sucesso e a crise, entre a guerra e a paz, entre a vida e a morte. Há quem viva em contra-ciclo com a vida que tem e esteja sempre mal e infeliz. Há quem viva em sintonia com o seu ciclo de vida e esteja sempre bem com a vida. Há também quem defina um padrão de vida fixo para si próprio e, nesse caso é muito feliz quando a vida lhe sorri e muito infeliz quando ela está contra si. É um provérbio popular mas resume esta idéia: Viver não custa, custa é saber viver.

Quanto à vida de todos os dias da nossa sociedade actual, ela é consumida de casa para o trabalho, do trabalho para casa, sempre a correr na cidade ou mais devagar na província. A velocidade é algo de afrodisíaco. Acelerar, viajar, andar a correr de um lado para o outro é uma prática comum na vida de hoje. Por vezes fico a pensar qual a razão de toda esta velocidade e, se o Einstein não estava errado, quando mais nos aproximamos da velocidade da luz, mais é o tempo que vivemos relativamente aos outros. Por esta lógica, talvez a causa de tanta velocidade, seja a necessidade de ficarmos mais jovens, nem que sejam uns míseros microsegundos em toda a vida. Falta-nos hoje o tempo, ou melhor, não dedicamos algum do nosso tempo, para pensar e amar, estar connosco e reflectir sobre nós, estar com os outros e brincar. Deus dá-nos, gratuitamente, 24 horas por dia para darmos uma volta em cima da Terra e 365 dias de viagem à volta do sol, para depois voltarmos ao mesmo sítio. Temos, como oferta divina, em média, 60 a 80 viagens destas para desfrutar. E temos a "lata" de dizer que não temos tempo ! Alegre-se ! Celebre ! Sorria ! Você tem tempo. Você e todos nós, temos muito tempo excepto aqueles que não o têm porque são chamados a outras viagens. Chegou a hora de utilizá-lo como queremos ou gostamos pois, alguns de nós, vivemos cansados de não viver. A vida é toda a brincar e, muitos de nós, não conseguimos fazer por falta de tempo. (Vá lá, não se iniba de gastar agora algum do seu tempo a dar uma forte gralhada !). Uma das principais razões da falta de tempo é o tempo que passamos a discutir quem tem razão. Incrível o tempo que perdemos com coisas que pensamos tão sérias: Política, notícias, futebol, telenovelas, limpeza da casa ou do carro, a disciplina e o dinheiro. O futebol, por exemplo, é um fenómeno que arrasta multidões sequiosas de magia. Como é que 22 homens a correr atrás de uma bola páram um país durante 2 horas ? E a telenovela ? Vivemos a vida das personagens com tal assiduidade e intensidade como se da nossa vida se tratasse e não nos dedicamos um pouco a melhorar a nossa, por exemplo a ouvir música, a tirar fotografias, a ir ao teatro, a passear no campo, a conversar, a escrever, a pintar, a tocar, a tomar banho de imersão ou mergulhar na piscina. Às vezes imagino-me a aterrar na Terra vindo de outro planeta e perguntar à única pessoa que está, só, no meio da rua: Onde está toda a gente ? O que é que está a acontecer de tão importante aqui na Terra para todos terem desaparecido ? E ela responder-me: "Estão a ver o jogo da final do mundial de futebol !" ou "É o último episódio da telenovela !". E eu voltar a perguntar: O que é "futebol" ? ou O que é "telenovela" ?

Incrível também que, algumas pessoas, com tempo livre de mais, só procurem ocupá-lo na sua auto-destruição ou se entreguem a uma doença que, quem sabe, veio ter consigo e lhe dá muito jeito cultivar.

A televisão passou a ocupar um lugar demasiado importante nas nossas vidas. Tudo o que vemos e ouvimos na televisão acreditamos que é a verdade. A televisão é um excelente motivo para não olharmos para dentro de nós, para dentro da nossa casa e da nossa família. Ela traz-nos a vida dos outros para dentro da nossa casa e que "felizes" nós somos sabendo que há outros que vivem pior que nós, que "felizes" nós somos por termos uma casa e não andar na rua onde andam tantos mausões. Vi um *graffity* muito irónico numa parede junto a uma zona de diversão noturna (bares e discotecas) que dizia: Não saia de casa à noite para não baixar as audiências. A televisão comanda grande parte da nossa vida. Amedronta-nos e faz-nos sonhar. Queremos comprar todos os brinquedos (roupas, perfumes, carros, telemóveis, casas, músicas, computadores,...) que vemos na televisão porque acreditamos que está aí a nossa felicidade. Acreditamos que as figuras públicas são muito felizes e queremos ser a sua cópia fiel. Por outro lado a TV aterroriza-nos e inibe-nos de apreciar um passeio na praia ao luar. Deixei de ver televisão diariamente e passei a ter mais tempo livre para fazer coisas que me dão muito mais prazer. Basta ver um telejornal por semana ou ler um jornal semanal para saber tudo o que de relevante se passa no mundo. O televisor tem um botão muito útil que muita gente não consegue premir. Chama-se: OFF.

A nossa sociedade dos brinquedos vive em função do dinheiro pois é o dinheiro que permite comprar os brinquedos. Alguns defendem-se dizendo que querem o dinheiro para um caso



de doença grave ou para gastar após a reforma. Talvez a maioria das pessoas pense que o dinheiro cura. Eu, pelo contrário digo que é a causa de muitas doenças da nossa sociedade. Há quem pense que com dinheiro tudo se compra e passe a vida a procurar realizar os seus sonhos à custa do dinheiro. Empresas e mais empresas, investimentos e mais investimentos, negócios e mais negócios, trabalho e mais trabalho. Mas não é bem assim. O dinheiro é como a meteorologia: uns dias chove e noutros faz sol. E quando perdemos toda a nossa energia a tentar fazer sol num dia de chuva já não somos capazes de apreciar o dia de sol que um dia acabará por chegar. O dinheiro consegue-se prever com alguma acuidade mas não se podem ter certezas. Há alturas na vida que se trabalha muito activamente e têm-se pouco dinheiro e outras alturas em que o dinheiro vem sem grande esforço. Há mesmo alturas de grande tempestade financeira e outras de muito sol. E se, porventura, nos protegemos com grandes poupanças e um bom depósito bancário é como se estivéssemos num gabinete com ar condicionado. Temos uma temperatura controlada mas falta-nos a magia da natureza. Se, pelo contrário, o gastamos desregradamente, ao sabor das nossas emoções e dos nossos sonhos, temos probabilidade de grandes alegrias mas também estamos bastante expostos a graves crises de depressão e, até, de doença psico-somática que, normalmente, se sucedem à concretização ou frustração desses sonhos. Cada um pode escolher a sua atitude perante o dinheiro tal como perante a meteorologia, pois há dias de chuva e de sol muito bons.

Acima do limiar de sobrevivência, o homem investe essencialmente nos seus sonhos. Os sonhos são, provavelmente, o mais caro da vida. Há sonhos que não têm preço como, por exemplo, amar e ser amado, ter uma profissão que nos realize totalmente, criar uma obra artística famosa, ter um filho ou uma filha ou, simplesmente, ter paz de espírito, ter bem estar interior e ser feliz. O vendedor de sonhos é, normalmente, o mais rico de todos os vendedores. Um dos maiores sonhos de muitos homens e mulheres é não fazerem nada. Passam a vida inteira a trabalhar com o sonho de um dia não fazerem nada e, ironia de Deus, quando chega a hora de realizarem o seu sonho, já estão tão viciados no trabalho que nem conseguem aproveitar o tempo que têm para não fazerem nada. O sonho transforma-se, muitas vezes, em pesadelo. Fazer nada para quem se habituou uma vida inteira a estar sempre ocupado é uma tarefa muito difícil. Por isso é conveniente treinarmo-nos um pouco, todos os dias, a não fazer nada, ou a ocuparmos o nosso tempo com um *hobby* que nos apaixone, ou seja, a simularmos a nossa reforma. Isso mesmo: A treinar para a reforma ! Um dia poderá chegar a hora de pormos em prática essa aprendizagem, fazendo aquelas coisas que sempre quisémos mas nunca quisémos ter tempo para as fazer.

Voltando à questão do limiar de sobrevivência, quando está abaixo, o homem transforma-se num animal irracional. Com frio, com fome, com sede, com falta de afecto dos que ama, ou apenas com medo de que isso lhe possa acontecer, o homem pouco difere de outro animal. É capaz de matar, de sofrer, de torturar, de lutar até ao limite das suas forças contra o mundo que o circunda para sobreviver. Nestas circunstâncias, a maioria das coisas que, no nosso dia a dia, hoje nos preocupam, normalmente relacionadas com o dinheiro, deixam de fazer qualquer sentido. Por isso é tão importante saborear o momento presente, o melhor que conseguirmos, qualquer que ele seja, para estarmos bem com a vida e com a sociedade que nos envolve. O futuro e o passado a Deus pertence. O passado não se pode mudar, já passou e nada podemos fazer. Apenas o futuro temos alguma hipótese de mudar, através de tudo o que fizermos no presente. O presente é a única coisa que temos. A capacidade de saborear o momento presente está muito desenvolvida nas crianças e nos animais e é, por isso que, tantas vezes, nos sabe tão bem estar com elas ou com o nosso cão. Nas grandes cidades há cada vez mais pessoas a viverem só com os seus animais de estimação, pois eles lembram-lhes como é bom vibrar com tudo o que acontece no momento presente. Nós, pelo contrário, especialmente os adultos, passamos a maior parte da vida a viver no passado ou no futuro. Há quem viva, anos a fio, agarrado a um passado glorioso que teve e descarregue, em tudo e todos à sua volta, a revolta interior que tem. Há, por outro lado, por exemplo, quem poupe uma vida inteira para ter uma boa reforma e morre antes de lá chegar. Há, ainda, quem nunca se tenha preocupado com isso e, depois, tenha uma reforma muito feliz e com muito dinheiro. Um amigo meu, numa fase da vida com bastante *stress* profissional, dizia-me que se lhe saísse um milhão de contos ficaria feliz. Eu perguntei-lhe primeiro o que é que ele fazia com o dinheiro e ele ficou a gaguejar. "Bem ... talvez ... fizesse uma viagem ... quer dizer, provavelmente faria o mesmo que estou a fazer mas

sentir-me-ia muito melhor muito mais feliz". Depois perguntei-lhe se ele, simultâneamente com o dinheiro, recebesse a notícia da morte ou do desamor de uma pessoa que muito ama, continuaria a ficar feliz com o dinheiro. Ainda gaguejou mais. Disse até uma coisa que me fez rir: Não era justo. Outra pessoa amiga minha, finalista do curso de direito, disse-me que o melhor que lhe podia acontecer era uma herança. Quando lhe perguntei se a herança fosse da mãe que ela tanto ama, respondeu que não, nem pensar, deveria ser mas era de uma pessoa com quem ela não tivesse qualquer relação sentimental, uma tia afastada por exemplo. Batem-nos à porta grandes notícias de sorte e de azar. Só queremos as primeiras mas as probabilidades de ambas são iguais e, julgo até que, quem tenha mais de umas, tenha mais de outras porque, no final, o balanço global da vida é neutro. Há quem tenha uma vida serena e pacífica sem grandes oscilações emocionais. Há quem tenha uma vida de grandes altos e baixos. Ambas as situações podem ser boas. Cansados de um grande e arriscado projecto, fugimos dele em dado momento, para ter uma vida calma. Pelo contrário, noutra fase da vida, fugimos de uma vida rotineira em prol de um sonho arriscado. A vida é pois uma poção deliciosa num pote frágil, às vezes com uma sensação de sabor amargo que resulta, a maioria das vezes, apenas por medo de perdê-la. Se a bebemos toda de um só golo, acaba-se. Se a poupamos excessivamente temos, aparentemente, muito mais tempo para saboreá-la. Só que o pote pode partir-se ou alguém roubá-lo e ficamos sem ela. Estamos pois condenados à aventura.

Uma das coisas que observo, com alguma vontade de rir, nesta nossa sociedade actual, de alguma abundância em meios de subsistência, são as pessoas que passam a vida a dizer mal da vida, de tudo e de todos, sempre com uma visão pessimista de tudo o que acontece e, pior ainda, com aquela atitude de resignação típica do famoso pinto preto, o Calimero: "This is an injustice, it is !". Esta é normalmente a minha resposta quando tentam descarregar-me toda essa energia negativa: Há coisas muito boas a acontecer, na vida, a todo o momento. Párem de se lamentar. Párem de tentar resolver os problemas dos outros. Os vossos, provavelmente, são muito maiores. Saboreiem o bom. Suportem com a maior força o mau, porque o bom está mesmo aí a chegar. Mas, atenção, muita atenção e coragem, para não deixarem fugir a oportunidade de serem felizes !

Perguntaram uma vez a Deus porque é que Ele, já que era onnipotente, não divulgava o segredo de como é que todos podiam ser felizes e Ele respondeu: - É muito fácil. Basta que cada um o seja por si próprio.

Recebo muitas mensagens a pedirem a minha solidariedade contra diversas injustiças que acontecem no mundo, desde e-mails sobre as crianças abandonadas na China, até outros sobre a questão de Olivença. Aqui vai a resposta que dei a um amigo meu que me enviou um e-mail a pedir a minha solidariedade contra a moda das lutas organizadas de cães que, segundo ele, é uma grande injustiça contra os pobres animais:

Não há legislação que resolva o "querer".  
Porque é que há pessoas que querem fazer  
este tipo de coisas eu sei entender.  
Mas não estou interessado em resolver  
porque tenho mais que fazer  
que mexer  
no querer  
de quem quer matar e morrer.  
Há quem goste de viver,  
há quem goste de fazer viver,  
há quem goste de sofrer  
e há quem goste de matar e fazer sofrer.  
Sempre foi assim e sempre assim irá ser.

Mais tarde desenvolvi este mesmo poema e enviei-o para um concurso de literatura em Paris. No final do livro, como anexo, está transcrito esse poema.

Outra vertente importante da sociedade é a família. Dizia-se que era a célula base da sociedade mas, hoje, as coisas estão a ficar bem diferentes. Os laços de sangue são e serão sempre ligações muito fortes entre as pessoas mas, o que as liga realmente é o amor. O sangue, a genética e até o sexo são apenas uma parcela do amor. Há alturas na idade e na

vida que sentimos necessidade de nos libertarmos dos que mais amamos e que poderemos voltar a amar, para nos conhecermos melhor. A adolescência é uma dessas fases da vida extremamente instável em que buscamos o nosso espaço e nos queremos tornar independentes da família, tanto mais quanto menos espaço ela nos tenha dado para sermos nós próprios. O núcleo familiar e de amizade é um forte condicionador do nosso bem estar e, se estamos bem connosco, introduzimos essa energia positiva no grupo. Se estamos mal connosco e des-sintonizados com a vida, é ao grupo que vamos beber a energia que precisamos. Em qualquer família ou grupo social há um padrão de conduta que é seguido pela maioria dos seus elementos e que arrasta os outros a segui-la. Em qualquer família há os defensores da moral vigente, os conservadores e, por outro lado, as chamadas "ovelhas ranhosas" que desafiam permanentemente essa moral. Quando se pergunta "porquê?" determinada forma de conduta viola-se uma das regras fundamentais de qualquer grupo ou família: o respeito pela tradição. Respeitamos 1001 regras todos os dias e nem pensamos qual a sua origem, lógica ou razão. Somos um animal de hábitos e vícios e essa dependência desmotiva-nos de os questionar.

Até que um dia vem a paixão, o prazer sem limites ou a fatalidade, a adolescência ou a chamada "crise de meia idade" e lá nos tornamos em "ovelhas ranhosas" a perguntar o porquê de tudo. E, se não o fazemos, ora por cobardia sentimental ou fortaleza racional, conforme lhe queiramos chamar, sofremos crises psicológicas, espirituais ou mesmo físicas de profunda dimensão. A instabilidade social ou melhor, a falta de amor, que se sente hoje na nossa sociedade ocidental é a principal causa da erosão da célula familiar. Nem as famílias reais dos países monárquicos resistem a ela. Historicamente foram as guerras entre países ou famílias que atenuaram ou encobriram essas divergências entre os elementos familiares e os tornaram aparentemente mais unidos. Mas o fulcro da questão tem a ver com a relação de amor entre as pessoas e o aceitar ou não desse facto. Os Estados Unidos são peritos nesta questão e a Europa está a seguir-lhe os passos. Quando a situação social se degrada inventa-se uma guerra algures no mundo e tudo fica, familiar e socialmente mais calmo. Parece mesmo que tem que existir guerra algures para haver paz aqui. Está tudo interligado. Só não tem havido mais guerras mundiais porque inventaram a bomba atómica. É um aparente contrasenso mas a sociedade humana funciona desta maneira. Quando não há guerra física a sério ela vem para o interior nas nossas almas.

Estou convencido que grande parte dos maus estados de alma das pessoas têm a ver com a sua autoestima pessoal. A autoestima é em grande parte afectada pela sociedade. Costumo dizer que a vida é feita de "tenho que" e "quero que". Se só faço o que "tenho que" fazer sou infeliz. Se, pelo contrário só faço o que quero sou marginal. A sociedade auto-definiu padrões de comportamento que são aceites pela maioria das pessoas. Quem se afasta desse padrão terá problemas sociais. Quem cumpre contrariado esses padrões terá problemas de autoestima. Um homem que descobre aos 40 anos que é homossexual passa a ter um conflito com ele próprio e com a sociedade. Uma mulher que descobre que ama dois homens fica com um problema de 3 dimensões: Mentir às 2 pessoas que ama, mentir a si própria ou mentir à sociedade cujo padrão vigente é a monogamia.

A globalização é um fenómeno recente que está a provocar profundas modificações no mundo em que vivemos. O cruzamento linguístico, cultural, multi-racial e até a homo e bissexualidade são indicadores que apontam para uma sociedade futura sem raças nem sexo ou, melhor dizendo, com apenas uma raça, um sexo, uma língua e uma cultura. A raça humana tende a homegeneizar-se do ponto de vista genético e cultural o que não é novidade nenhuma para mim pois, se a observamos com alguma distância, de outro planeta por exemplo, já há muito tempo que é assim. Só o medo histórico que temos tido dos outros seres, das outras raças e do outro sexo, nos tem impedido de avançar neste sentido muito mais depressa. Os homens estão a ficar mais femininos (vestem cor-de-rosa e usam brincos) e as mulheres mais masculinas (jogam futebol, dirigem empresas, usam jeans e bebem álcool). Um escandinavo dança a lambada, um africano ouve Tchaikovski e todos bebem coca-cola. A união europeia e o euro são outros factos da actualidade que apontam nesta direcção. Mais uma incoerência da vida: Apesar de todos os receios conservadores de perda da nossa identidade nacional, nunca tanto se desenvolveu o artesanato, a música e a gastronomia portuguesa desde que entrámos na CEE.

A sociedade, com as suas regras e normas é uma das mais perfeitas maravilhas de Deus. Ela própria se auto-equilibra, evolui constantemente por coerências e contradições e, no fundo, tem um conjunto de situações fantásticas se a observarmos positivamente, por mais sociáveis ou rebeldes que sejamos.

## Os países

O que é Portugal ? Ensinaram-nos que é o nosso país. Um país diferente dos outros com uma bandeira, um hino, uma língua, uma moeda, um território e um governo independente. Ensinaram-nos que é a nossa pátria e que foi conquistado aos castelhanos e aos mouros. Ensinaram-nos que os espanhóis e árabes eram nossos inimigos e durante séculos foi essa a verdade. Uma verdade que se tem vindo a alterar, sobretudo nas últimas décadas. O território foi reduzido porque a posse de colónias se tornou imoral. A moeda deixou de ser só nossa, e é de todos os outros países da Europa, incluindo a Espanha. Os espanhóis agora já são nossos amigos, toda a gente vai ao El Corte Inglés e metade do que comemos e vestimos vem do país irmão. Os árabes também são amigos e um destino turístico de eleição. A língua portuguesa é hoje uma mistura de português com inglês, castelhano e "brasileiro" (português do Brasil). O governo nacional já não decide quase nada sem a aprovação do governo europeu. Da capital Lisboa passámos à capital Madrid ou Bruxelas. Afinal as cidades e as capitais estão cada vez mais associadas a outras coisas que não o país. O Porto, por exemplo será a capital património histórico universal do vinho do Porto e Lisboa dos pastéis de nata ou do fado. Roma é a capital da religião cristã e Berlim a cidade das doces bolas ou o local do muro da maior vergonha europeia. O sentido mais profundo do hino e da bandeira estão reduzidas ao campo desportivo e sob forte pressão de mudança de cores, design, letra e sonoridade.

Esta coisa dos países é pois um paradoxo. Provavelmente a maior contradição da palavra "país" é com a palavra "liberdade" tão apregoada pelos governos democráticos ocidentais. Sou livre para tudo excepto para o que a lei do país determina. Se sou português, com BI, passaporte e nome próprio em língua portuguesa, qual a minha liberdade de passar a ser francês ? Com que facilidade eu me inscrevo nesse outro clube de ser alemão ? Ou espanhol ? Quanto ao território e às fronteiras administrativas acordadas pelos nossos antepassados, é outra visão muito pequena do mundo global em que estamos realmente inseridos. O terreno que pisamos não é nosso. É de todos. Tudo o que fizermos no terreno que pisamos afecta os outros. Está tudo ligado. A meteorologia é uma prova disso. O tempo que faz num dado local do mundo é função de milhões de variáveis provenientes de outros locais. Por esse motivo, parece fácil entender que se bombardearmos o Afeganistão estamos apenas a destruir uma divisão da nossa casa, a casa de todos nós, a casa onde moramos e queremos ser felizes – o planeta TERRA. Essa é, provavelmente, uma das principais razões da pesquisa espacial. O homem tem medo de destruir a sua própria casa e anda já por aí à procura de um outro lugar para fugir em caso de emergência. O homem sabe intuitivamente que está tudo ligado e se destruir algo ou alguém terá uma factura a pagar, por si ou pelos que ama, agora ou no futuro. E porque é que o homem faz isso ? Não é o homem, é Deus que comanda. O homem vive num mundo de valores de que não consegue libertar-se. Um prisão que, julgo, ele escolheu para morar em aparente segurança pelo seu medo da verdadeira liberdade – o amor. Há um valor humano, uma pedra basilar do direito jurídico, totalmente contraditório que é a base de todas mortes provocadas pelas guerras. Eu resumo-o assim: É proibido matar; Excepto, deliberadamente, em legítima defesa ou, involuntariamente por acidente. Quem mata em legítima defesa chamamos-lhe até corajoso. Qualquer país pode atacar outro e matar milhares ou milhões de seres humanos se assim o quiser. Basta invocar a legítima defesa ou o acidente. Pode também invocar o erro humano. Erro humano é uma expressão que não faz sentido pois o humano erra por natureza se assim quisermos falar de erro ou imperfeição. Na minha visão da vida o homem é perfeito e é Deus. Por isso o erro

não existe. Existem apenas desígnios divinos que levam um vírus, uma nuvem, um fogo, um tremor de terra, um ar (vento), um leão, uma planta venenosa, uma arma, um automóvel ou mesmo o próprio homem a matar, ou a amar, ou a amar matando, ou a matar por amor. Não vejo qualquer diferença entre um americano, um russo, um africano, um asiático ou um europeu (podia também dizer português) neste domínio. Todos se sentem livres de consciência de matar alguém desde que seja em legítima defesa ou por acidente. Todos criam os seus arsenais bélicos porquê ? Têm medo do quê ? Têm medo de morrer. Quem tem medo de morrer já está morto porque viver é aceitar e saborear o momento presente com muito amor. Medo de morrer é futuro e quem pensa que controla o futuro não sabe o que é a vida. O futuro depende do que queremos e quisermos. O que quisermos poderá ser diferente do que hoje queremos e o nosso querer depende de Deus (Tudo e todas as coisas, passado, presente e futuro). Quem pensa que uma guerra resolve rapidamente um problema olhe para o caso de Israel. Tornou-se um país independente rapidamente e pela força, contra a natureza dos habitantes da zona, com o único objectivo de criar a paz e o que se criou foi uma guerra interminável. Um palestiniano a quem tenham morto alguém querido, transportará um ódio aos israelitas por toda a vida e descendência. Um israelita a quem tenham morto um filho num atentado palestiniano, só passados muitos anos ou gerações, se estiver bem com a vida, conseguirá abrir a porta de sua casa a um palestiniano.

Ironia de Deus é que apesar de todos os arsenais bélicos de todos os países inimigos de Portugal e dos Europeus, o que actualmente mata mais pessoas todos os dias no nosso país é uma arma muito especial que todos querem possuir. Mais cara ou mais barata, há fotos lindas dessas armas em todas as revistas, jornais, e na televisão. As pessoas, sobretudo os homens passam horas a falar delas, a discutir a sua potência, a sua velocidade, os perigos ambientais, os vários modelos e marcas, luxos e acessórios. Alguns homens e mesmo algumas mulheres acham que se tiverem uma arma de uma boa marca, bela, cara e poderosa conseguem conquistar a pessoa que amam. Morrem quase 4 pessoas por dia em Portugal por erro humano ou legítima defesa na manipulação dessa arma. Todos querem ter a melhor a mais potente a mais linda arma mortífera da actualidade – o automóvel. Apesar destas 1400 mortes anuais nas estradas portuguesas passamos várias horas ou mesmo dias a falar de casos isolados como o de uma ou duas mortes anuais, de crianças com meningite, ou de um caso de um GNR que foi morto, ou de um americano condenado à morte, ou de uma gripe que há-de vir.

Mas há outa arma ainda mais perigosa: o sofá. Exactamente, o sofá. Dizem as estatísticas que o local onde se perde a vida com mais frequência, com acidentes vasculares é o sofá. Dado que os AVC's e os ACV's são a principal causa de morte no nosso país, podemos deduzir que o sofá é ainda pior que o automóvel. "O rei dos sofás", "O mundo do sofá" são aquilo que podemos chamar de verdadeiras lojas de armas. Importados, nacionais, de tecido ou em pele: "Sofás da Cova da Piedade" - escolha com o seu melhor bom gosto, o passaporte para a eternidade. Gostamos de comer bem e de descansar ainda melhor. Somos assim. E cada povo, cada país, tem o que merece. Aceitemo-nos como somos e aceitemos os outros povos como eles são. Uns mais gulosos, outros mais bêbados, outros mais intelectuais, outros mais fúliões e outros mais desportistas.

Só nem sempre aceitamos os outros porque nem sempre nos aceitamos a nós próprios. Somos naturalmente xenófobos, racistas e todo aquele que seja de uma raça, um clube, uma religião, um sexo, um extracto social diferente do nosso é uma ameaça. Se somos benfiquistas temos medo dos sportinguistas. Se tudo estiver bem connosco vamos para os copos com todos. Se estivermos mal connosco ou com a nossa vida, ou o nosso clube estiver mal, temos que atacar os outros arrançando todos os argumentos para dizer que o mal é dos outros. Se sou benfiquista e estou num estado de espírito negativo não consigo encarar a cor verde. É forte de mais. O verde é a grande razão do meu sofrer. Tenho que bater em alguém verde e descarregar tudo em cima dessa coisa ou dessa pessoa. É o chamado "bode espiatório". Mas não esqueçamos que estamos ligados a tudo e a todos e mais tarde receberei de volta directamente ou através daqueles ou daquelas coisas que amo a respectiva factura para pagar.

Uma criança de 16 anos belga que conheci na internet contava-me o ódio que tinha pelos marroquinos que vivem em Bruxelas. Expliquei-lhe que há muitos marroquinos melhores que

muitos belgas e, após alguns minutos de conversa, senti a dor interior do viver dessa criança consigo própria e com a sua envolvente de amigos e familiares.

Mesmo que os humanos fossem todos da mesma raça acredito que, ainda assim, conseguiriam criar dois países: O país dos homens e o país das mulheres. Um país não é mais que um clube, uma religião ou uma raça. Juntamo-nos e aproximamo-nos naturalmente de pessoas e coisas que nos façam sentir bem conosco e que nos protejam do medo que temos das outras pessoas. Afastamo-nos de pessoas e coisas que menos tenham a ver conosco e de que tenhamos medo. O mais apaixonado ou o mais medroso é normalmente o líder. Ele precisa de todos para ele dar o seu amor e para eles o defenderem e todos precisam dele para se sentirem seguros.

Os países são terrenos delimitados por lei para que um dado governo possa interferir nas leis da natureza desse terreno e nos outros terrenos do planeta. Mas é tudo uma grande mentira pois tudo o que fizemos num país afecta, mais cedo ou mais tarde, todos os outros. As diferenças entre um europeu e um chinês são apenas as diferenças normais entre dois seres vivos, entre um homem e uma mulher entre um animal e uma nuvem. Quem tem medo de uma trovoada terá, provavelmente, medo de um chinês. Quem conseguir amar um outro elemento da natureza (fogo, mar, ar, terra, animais e plantas) conseguirá amar-se a si próprio e aos demais quer eles sejam de outro sexo, raça, país, religião ou clube.

Descobriu-se recentemente que o homem tem o dobro dos genes de uma mosca e mais 300 que um rato. Sabe-se agora que um branco e um negro podem ser, geneticamente, mais semelhantes dos que dois humanos da mesma raça. Descobriu-se recentemente o que para mim sempre foi óbvio. Um dia descobrirão que, por um certo prisma qualquer, um homem pode ser muito mais semelhante a um cão do que a algumas mulheres ou que uma mulher africana é muito mais semelhante a uma flor do que a uma mulher europeia e será mais uma prova evidente da nossa ligação a tudo e a todos. Governar racionalmente, toda esta diversidade ecológica, é uma tarefa praticamente impossível.

O sistema de governação democrática é o melhor que conheço e o que mais se aproxima de um modelo ecológico de governação mundial de tudo o que é de todos e de ninguém em particular. No entanto, todos os modelos estão cheios de contradições e hipocrisia e a história tem dado a alternância a ditaduras e democracias, repressão e liberdade, direita e esquerda nesta ondulante evolução da sociedade humana mundial. Um presidente eleito à força por uma ditadura militar diz-se o presidente de todos os cidadãos e um presidente eleito, como foi Jorge Sampaio nas eleições do seu último mandato, por 50% dos eleitores com 50 % de abstenção, o que quer dizer que tinha  $\frac{3}{4}$  do país sem o seu apoio explícito, também se disse o presidente de todos. A democracia é o sistema político mais ilógico que existe pois são os cidadãos que mais detêm o poder das suas vidas. O querer dos cidadãos altera e por muito bom trabalho que um primeiro-ministro faça, mais tarde ou mais cedo será exonerado do cargo apenas porque já passou de moda. Há alguns anos atrás, comentava com um amigo meu que o sistema democrático estava em crise. Nunca mais me esqueci da resposta que ele me deu: A democracia é a própria crise. Já agora, vale a pena ainda acrescentar que a palavra crise é de origem grega e significa, na sua génese - oportunidade.

Há quem viva em Portugal e passe a vida a criticar tudo e todos dizendo que noutros países onde viveram é tudo muito melhor. A pergunta que apetece fazer a essas pessoas é: Porque é que não ficaram a viver lá ? Eu sei a resposta. Nesses países existem algumas normas culturais que um português tem muita dificuldade em compreender e aceitar. Um dia estive a jantar em Lisboa com um habitante de S. Francisco da Califórnia que me confessava a sua agradável surpresa de poder andar a pé à noite na nossa capital, pois, em S. Francisco, é impensável passear à noite pela cidade. Quando estive na Austrália conheci uma portuguesa que estava lá a viver há cerca de 5 anos e me disse que estava muito satisfeita com tudo o que aquele país lhe dava. Vivenda em Sidney junto ao mar, piscina, barco, 2 automóveis, jardim, um marido e filhos espectacular. Só que havia 2 coisas que ela me confessou não entender. A primeira é a intolerância das pessoas em geral e dos polícias em particular. Multam por qualquer infracção, por mais ínfima que seja, alegando estar a cumprir o seu dever e a exercer a profissão para a qual os cidadãos pagam impostos. A segunda é a cultura de denúncia que os australianos têm. Sempre que alguém vê algo que é ilegal ou que não concorda, como por exemplo um pai a bater num filho ou um automóvel mal estacionado, sente-se no dever cívico e social de denunciar o que viu, por mais pequena e

insignificante que seja a situação. Tudo funciona muito bem nesses países do ponto de vista logístico e empresarial e por isso a palavra "tolerância" é desconhecida do vulgar cidadão. Isto não é bom nem é mau. É apenas uma característica cultural daquela população que tem orgulho na sua nacionalidade. originária de presidiários ingleses. Quem gostar e se sentir bem com isso faça o favor de ir viver num desses países. Quem não gostar por favor não diga mal de Portugal e dos portugueses. Fica-lhe muito mal. Nós, apesar de termos a nossa origem num filho que entrou em guerra com a mãe, temos coisas muito boas no nosso país e, muitas vezes, penso que só um australiano as poderia apreciar devidamente. O sol, a comida, o mar, a tolerância, a simpatia e simplicidade da nossa gente. Quando eu expliquei a um australiano que o nosso limite de velocidade nas auto-estradas era de 120Km/h ele vibrou com a idéia porque na Austrália o limite é de 110. Quando eu lhe disse, a seguir, que toda a gente anda a 140Km/h sem qualquer problema ia-lhe dando um ataque com tanta excitação. Portugal deve ser um país espectacular ! – disse ele. E é. Tal como a Austrália também é.



## As profissões

Os médicos não curam. Os professores não ensinam. Os advogados não fazem justiça e os políticos não são coerentes. Os padres não representam nem pregam a palavra de Deus. Os engenheiros não projectam nada totalmente fiável. Os filósofos não explicam a vida de todos, só explicam a deles. Os jornalistas e os polícias são algumas das outras profissões muito divertidas do nosso tempo.

Dito desta forma parece extremamente ilógico e provocador. Desculpem a dureza, a ironia e o exagero das palavras mas, quero que sintam o que eu quero dizer com isto e tentem esquecer alguns conceitos errados que as próprias palavras às vezes deixam transmitir. Dito de outra forma, mais suave, todas as profissões têm uma grande percentagem de coisas boas e uma grande percentagem de coisas más. Podemos mesmo dizer que quase 50% das doenças não existem, quase 50% das notícias não são notícias, quase 50% dos culpados são inocentes, quase 50% do que se ensina já sabemos, quase 50% do que é rentável dá prejuízo (mais tarde ou para outros que pagam as consequências) e quase 50% da tecnologia não tem nada de novo. Assim, todas as profissões são excelentes diversões se os profissionais gostarem do que fazem e gostarem, a sério, de brincar e souberem os limites dessa brincadeira. É bom que se entenda esta minha provocação não como um ideal de anarquia social e profissional mas apenas como uma reflexão bem humorada sobre o que fazemos e daí poderem surgir ideias para fazermos ainda melhor.

Começo pelos médicos. Uma expressão de impotência da classe médica para uma grande maioria das doenças da nossa sociedade ocidental é: O sistema imunitário. Que grande nome os doutores inventaram para aquilo que eu chamo de Deus ou ecologia ! Então é assim: O homem não consegue curar ou melhor, não tem o poder e o controle total da cura. Apenas consegue ajudar o corpo e o espírito de outro homem a curar-se a ele próprio se ele quiser e Deus também.

E, então, quando não consegue curar, diz que é do sistema imunitário. Aftas, micoses, alergias, caspa, azias, indigestões, enxaquecas, viroses e morte súbita (nas crianças), diabetes, SIDA, cancro e até uma simples gripe o homem não descobriu a cura nem tão pouco uma vacina eficaz. A gripe ? Sim, a gripe. A gripe somos nós que a curamos a nós próprios. Os medicamentos apenas ajudam o sistema imunitário a ser mais forte e a dar menos alarmes de dor. Nem a vacina é eficaz porque o vírus da gripe é mutante.

Fala-se que a medicina ocidental aumentou a esperança de vida das pessoas por muito mais anos. Eu digo que aumentou a esperança de vida e a esperança de morte também pois há muita gente com o coração a bater e o cérebro a funcionar, totalmente dependente de medicamentos e próteses, que não se pode considerar que esteja, realmente, 100% viva. A velocidade com que vivemos provoca acidentes de todo o tipo e a medicina ocidental especializou-se a remendar o que partimos no nosso dia a dia a acelerar. Mas quanto às outras mazelas do nosso corpo e alma pouco consegue curar. Poucas doenças o homem ocidental hoje consegue ajudar a curar e, entretanto, geraram-se novas doenças incuráveis. Quase erradicámos da face da terra a varíola, o tétano, a cólera, o sarampo e a tuberculose mas para o cancro, sida, alergias, obesidade, doenças cardio-vasculares e neurológicas ainda continuamos à procura de soluções. Pelos hábitos de higiene da nossa sociedade acabámos com as doenças provocadas pela imundice e temos hoje as provocadas pela higiene, conforto e velocidade. Todas as doenças acima referidas têm uma coisa em comum. Quando o sistema imunitário se chateia é uma chatisse. Tudo se resume à quantidade de alergia que o nosso corpo ou espírito tem com a vida. E, por isso, envia sinais desse

descontentamento através da cabeça, da garganta, do estômago, da pele, dos órgãos internos do corpo, do sangue ou, quem sabe, através dos pés no acelerador do nosso automóvel.

E se algumas alergias fossem a pessoas ? Sim a pessoas ! E se descobrissem que algumas das pessoas, com quem temos que passar muitas horas, todos os dias, fossem a causa de algumas das nossas principais alergias ? Que seria dos alergologistas ? Passariam a psicólogos ? Ou a padres ? Serão os alergologistas os novos conselheiros espirituais do nosso tempo ? E as azias ? E as diarreias ? E a má digestão ? E a falta de ar ? E as micoses ? E a epilepsia ? E as fobias ? E as enxaquecas ? E as tonturas ? E as dores nas costas ? E o cansaço ? ... E o colesterol ? E as artroses ? Será que todo este tipo de alergias temporárias que ora vêm ora vão, se podem resumir na palavra DESAMOR ? A seres ou coisas próximas de nós ? Des-sintonia com a vida ?

Acreditava-se até há pouco tempo que a causa dos diabetes era que as células do pâncreas estavam mortas. Descobriu-se recentemente que as células estão vivas e que é o sistema imunitário que não envia os sinais para elas trabalharem. Deve ser muito divertido ser médico !

Por isso se criam uma série de químicos para tentar contrariar o movimento natural dos órgãos do nosso corpo que em dada altura da vida resolvem ficar doentes. São os milagrosos medicamentos. O nosso corpo tem várias fábricas internas (glândulas) de produtos químicos que servem para comunicar entre órgãos algumas das operações a realizar, cancelar, ou para dar alarmes. Adrenalina, endorfinas, plaquetas, glucose são alguns exemplos de produtos que fabricamos. O equilíbrio desta complexa máquina química é garantido pelo sistema imunitário mas o homem, acha que, através de outros químicos, consegue assumir o controle do corpo humano, animal ou vegetal e inventou os medicamentos. Através do conhecimento científico e do dinheiro investigam-se fórmulas químicas para curar as pessoas e os outros seres vivos. Dá-se-lhe uma marca, uma embalagem apelativa, convencem-se os médicos das suas propriedades profiláticas e cria-se um dos melhores negócios da actualidade, um dos únicos em que o preço é fixo e quem compra é convidado ou mesmo coagido a fazê-lo, por alguém que supostamente é a entidade competente para tratar da sua saúde - o médico. Não importa se há uma epidemia de SIDA no Brasil ou uma pandemia de gripe na Ásia. O que importa é que o preço é fixo e calculado numa base de rentabilidade financeira dos laboratórios multinacionais que o desenvolveram e produzem. As embalagens têm uma quantidade pré-definida e também não importa qual a quantidade que o doente precisa para o seu tratamento específico. Quem entra numa farmácia e olha com atenção à sua volta perceberá a infinidade de drogas que o homem criou para tentar ser feliz tratando as doenças que a sua infelicidade lhe gerou. Deve ser muito divertido ser farmacêutico !

Quanto aos professores esta é a minha opinião: Tudo o que me ensinaram até hoje, serviu apenas para eu confirmar muito do que já sabia quando nasci. Obrigado a todos. Compreendo hoje muito melhor os astros e as marés, a electricidade e as ondas electromagnéticas, a energia e a termodinâmica, as células e a reprodução das espécies, a matemática e a economia. Compreendo, agora sim, porque faço 30 Km por dia para ir trabalhar e muitos milhões por esse mundo o fazem, morando de uma forma aparentemente, mais económica, na periferia de uma grande cidade. Neste sistema, a que chamamos economia, quando alguém economiza na compra de um produto ou serviço há outro alguém que ganha porque comprar é sempre consumir. Poupar é simplesmente não comprar, não consumir. Compreendo hoje, muito melhor, a natureza e que, quanto mais sabemos cientificamente dela, mais entendemos a distância a que estamos do conhecimento absoluto. Ensinar é apenas e só ajudar os outros a reflectir sobre si e sobre o que os rodeia. Adoro ensinar ! É muito apaixonante ! Que felizes devem ser os bons professores !

Podemos falar agora dos advogados. Esse profissional da razão que, por via da lei, está obrigado a defender quem a tenha e quem a não tenha, se é que ela existe. Os tribunais estão cheios de processos morosos que se arrastam por vários anos, envolvem caríssimos meios humanos e financeiros à espera da tal sentença de culpado ou inocente como se de um código binário se tratasse, 0 ou 1, verdadeiro ou falso, 0% ou 100%, certo ou errado e como se, em muitos casos, o dinheiro e o poder não proporcionassem uma certa imunidade jurídica e uma certa benção de estar acima desta inventada forma socio-cultural de justiça. Falemos pois, a sério, de justiça. Justo ou pecador somos todos nós. A justiça que diz que

podemos matar, roubar, mentir em determinadas circunstâncias não pode ser justa ou melhor não tem sentido de existir. Ninguém pode realmente julgar outra pessoa. Um carteirista que no Metro rouba a carteira a uma senhora é um ladrão. Um vulgar cidadão que não paga impostos, que exige um desconto numa loja, que utiliza o telefone da empresa para fazer chamadas telefónicas particulares, que encontra uma carteira na rua com dinheiro e fica com ele, que ameaça despedir-se se não lhe aumentarem o ordenado, que vende um carro velho e podre por uma quantia avultada ou, não pagando os direitos de autor, usufrui de uma obra artística, diz-se que, nestes casos, é um cidadão que sabe fazer bons negócios. O conceito de roubar deriva do conceito de posse. E tudo parte do princípio errado de que algo do que temos é só nosso. Bom negócio deverá ser aquele onde exista uma equilibrada e ecológica troca de bens. Mas, normalmente, "Bom negócio" é entendido como que um sinónimo de "roubo socialmente aceite". E, neste sentido, todos roubamos a toda a hora. Onde é que está a polícia para nos prender ? Onde está a justiça ? Mais uma ironia de Deus: Nem sempre os que mais "roubam" são os que mais possuem. Muitos dos que possuem grandes bens materiais sacrificaram os bens de consciência de tal forma que não os conseguem sequer gozar. Precisam demais cedê-los ou apenas exibi-los aos amigos, familiares e conhecidos para se sentirem bem consigo próprios.

Mas continuemos a falar de justiça. É justo que um presidente de um município autorize o abate de 100 árvores para fazer uma estrada ? E é justo que um temporal abata a mesma quantidade de árvores ? É justo que um ministro se demita por cair uma ponte ? E é justo que os cidadãos fujam ao pagamento de impostos afectando o dinheiro público suficiente para manter as pontes ? É justo condenarem à morte um militar americano que matou com uma bomba outros americanos depois de ter sido treinado e premiado por ter morto iraquianos, num acto de legítima defesa dos próprios americanos ? É justo esperar 5 anos por uma certidão de divórcio porque um dos conjuges não aceitou a rescisão do contrato de casamento ? É justo bater numa criança ? É justo comer carne ? É justo fazer um aborto ? É justo vender algo ao dobro do seu valor habitual ? É justo ultrapassarmos certos limites de velocidade ? A justiça é um conceito que vai mudando ao longo dos anos conforme Deus manda. Há 500 anos invadimos terrenos em África e dissémos que eram nossos. Era uma coisa boa. Na década de 70 (há pouco mais de 30 anos) deixámos esses terrenos e acusámos a Indonésia de invadir Timor dizendo que era uma coisa má. Ao José Eduardo dos Santos, nos anos 60 (há cerca de 40 anos), chamavamos-lhe "turra" ou terrorista. Agora chamamos-lhe Sr. Presidente da República Popular de Angola e é uma excelente pessoa. Há quase 1000 anos D. Afonso Henriques zangou-se com a mãe e apoderou-se dos seus terrenos. Depois foi conquistando outros terrenos a outros povos. Quase todos os países que hoje existem têm uma história de conquista de terrenos por trás. Os Estados Unidos, por exemplo, foram criados dizimando a população local, os índios que, diziam os cowboys, eram pessoas de má índole e deviam ser abatidas. O peso de consciência social destes factos históricos é tão grande que hoje não se consegue admitir que nenhum país invada outro. Não é uma lei dos homens. É um peso de consciência humano e por isso uma lei divina. Apesar disso os Estados Unidos e as Nações Unidas violam esta lei divina invocando legítima defesa e matam inocentes de outros países invocando erro humano. Mais cedo ou mais tarde, directamente ou através dos que amam receberão a respectiva factura. A guerra ao terrorismo só faz sentido se for para nós evoluirmos o nosso estado de consciência interior porque, na realidade, se olharmos bem para dentro do Deus que nós somos, todos temos um terrorista cá dentro. Em determinadas circunstâncias da vida, todos somos capazes de matar alguém que mate deliberadamente ou faça sofrer um nosso filho ou alguém que amemos, quer nós sejamos americanos ou russos, palestinianos ou israelitas, negros ou brancos, bimbos ou intelectuais, homens ou mulheres.

Para os padres, engenheiros e filósofos também podemos aplicar estes conceitos de que tudo é incerto e incoerente. A única certeza que temos do futuro é de que ele será incerto. A religião comete um grave erro em se transformar num clube e deixa de ser religião nesse mesmo dia. Religião é uma crença com regras e rituais fixos, imutáveis durante séculos. Uma crença é algo mutável por Deus. Logo uma religião é algo contra Deus. Deus é logicamente ilógico. Quem ama sabe isso muito bem. Mas, de vez em quando, até as religiões também alteram as suas regras para se aproximarem de Deus. A igreja católica, por exemplo, que durante anos foi responsável por milhares de mortos, tanto na inquisição como nas cruzadas, como em várias outras épocas históricas em que se colocou do lado de

alguns poderes militares defendendo guerras a favor de uma hipotética paz, assume hoje um papel hipócrita de defesa da vida colocando-se, por exemplo, contra o aborto e, até há pouco tempo contra o preservativo. Um aborto não é mais do que um acto de consciência igual ao de matar, roubar, mentir ou ferir alguém e, todo o humano, sem excepção, o faz sempre que determinados desígnios divinos assim o propiciem. O mistério da origem da vida está e estará sempre por desvendar. Um feto é vida ? quando ? no momento da fecundação ? às 8 semanas ? E um espermatozóide é vida ? Um óvulo é vida ? Interromper uma gravidez será mais grave eticamente do que matar um animal ou uma planta ? Será que a eutanásia é mais grave que um aborto ? Ou será que fumar é mais grave do que andar de automóvel com 0,5 de taxa de alcoolémia ? Tentamos criar fronteiras científicas para a vida e para a morte, para o crime e para a inocência apenas para vivermos em paz com a nossa consciência mas, na verdade, directa ou indirectamente, todos matamos, todos interrompemos vidas, todos damos vida. E tudo isto se aplica a algo, a alguém ou a nós próprios. Ética e teologia são, realmente, duas palavras muito engraçadas !

Quando estudei engenharia a maior surpresa que tive logo no 3º ano da faculdade foi quando me disseram que todas as fórmulas de cálculo utilizadas na prática pelos Engenheiros são aproximações matemáticas da realidade física e que um bom engenheiro é aquele que tem a sensibilidade para o mundo real. Estou convencido que muitos engenheiros não têm a noção de que as fórmulas que utilizam ignoram certos factores físicos e, um belo dia, a ponte cai, o edifício desmorona-se, o computador pára, o avião cai, o químico mata em vez de curar, mesmo multiplicando tudo pelo chamado "factor de cagaço" de forma a nada falhar.

Uma das profissões da actualidade mais importante e com mais piada é a de Jornalista. Dar as notícias passou a ser uma coisa de extrema importância na nossa sociedade actual. Informar as pessoas da vida dos outros passou a ser tão importante que, quando não há notícias, há que inventá-las. Tudo hoje é notícia, especialmente tudo o que tenha a ver com desgraças da vida pessoal de cada indivíduo. Se uma pessoa é assaltada no multibanco, ficamos com medo de levantar dinheiro numa ATM. Se uma única cabra morre de brucelose em trás-os-montes, deixamos de comer queijo fresco. Se morre uma pessoa no mundo com suspeita de doença das vacas loucas deixamos de comer carne de vaca. Se rebenta uma bomba em Madrid deixamos de ir a Espanha. Se um cisne morre na Turquia, com suspeita de gripe aviária, deixamos de comer frango. As notícias não são notícias são apenas sinais ecológicos de que tudo está sempre na mesma. Sempre se morreu com comida, sempre houve doenças e epidemias que se espalharam pelo mundo e depois desapareceram e sempre houve violência entre as pessoas.

Outra profissão engraçada é a de polícia. Criámos a polícia para nos proteger dos maus e somos atacados por ela sempre que ultrapassamos, por distração, sem querer, algumas leis. Vemos, também, a toda a hora, inúmeras situações de injustiça sem qualquer punição. Se bebemos mais um copo, se ultrapassamos uma dada velocidade ou pisamos um traço contínuo, se não colocamos o cinto de segurança, se usamos o telemóvel a conduzir, se protestamos na rua contra alguma injustiça ou vendemos algo sem a devida licença, se fazemos algo à margem da lei ou à margem do chefe da polícia, passamos a ser considerados maus. Um dia estava a conduzir sem cinto de segurança e fui abordado pela polícia como se fosse um criminoso da pior espécie e multaram-me em 130 euros. Noutra altura, a minha mulher foi assaltada na rua, arrastada por um indivíduo dentro de um automóvel que lhe tirou a mala e a fez cair e ferir-se. Participou à polícia. Ainda hoje está à espera do resultado dessa participação. Outro caso que conheço é o de uma senhora casada que pediu ajuda à polícia quando estava a ser agredida pelo marido embriagado e ciumento. A polícia foi lá a casa dela e disse que não podia fazer nada nestes casos. Teve mesmo que sair da sua própria casa, adquirida antes de casar. O marido, a seguir, mudou a porta e a fechadura e chegou mesmo a usurpar de todos os bens dela e do casal perante a total passividade da polícia. Outro caso ainda de um amigo meu que encontrou, por mero acaso, munições (granadas, balas, etc.) à beira da estrada e, por uma questão de consciência resolveu participar à polícia. Foi chamado por diversas vezes à esquadra e ao tribunal, perdeu imenso tempo e as preocupações que teve com o assunto quase superaram o eventual peso de consciência de não ter dito nada à polícia. Estou convencido que muitas pessoas de bem, hoje em dia, por causa de situações como esta, já não participam nada à

polícia. Algumas tratam do assunto pessoalmente e outras, menos corajosas, passam ao lado.

Quando a lei, como é normal nesta sociedade em que vivemos, está desajustada da realidade, impera o bom senso. Ora o bom senso, que eu saiba, não é ainda uma disciplina ensinada nas escolas de polícia. Além disso estamos ligados a tudo e a todos pelo que somos automática e ecologicamente punidos pelo que fazemos. A polícia não faz, obviamente, falta nenhuma, pois distorce a lei natural da vida. Há demasiados inocentes a serem punidos por ela e demasiados culpados sem qualquer punição policial. Disse-me um dia um taxista que nunca foi multado sempre que colocou uma nota de 50 Euros na mão de um polícia. A polícia só existe porque temos medo, muito medo, uns dos outros ou, talvez, medo, muito medo, de nós próprios.

Pela pressão da sociedade que hoje temos a maioria das profissões estão permanentemente assediadas por dinheiro, mais dinheiro, carreira, imagem e poder. As traições, o peso de consciência, a intranquilidade são elementos presentes no dia a dia de trabalho da maioria das pessoas. Conheço dois estilos de escape para esta situação: A primeira é que muita gente passa a vida no trabalho a fazer tudo menos trabalhar. Ler jornais, falar de futebol, desabafar problemas pessoais, navegar na internet, telefonar a amigos ou fazer tricot são alguns exemplos. A segunda é a situação de indisponibilidade total, sempre a correr, sempre ao telemóvel, sempre ocupado, tudo para não pensar no que se anda a fazer pois provavelmente, se pensasse bem, daria em doido. "Não tive tempo" – é uma das frases que mais se ouve nas empresas de algumas pessoas aparentemente responsáveis e activas profissionalmente. Mas a verdade é que só não temos tempo para as coisas que não queremos fazer, o que é muito difícil explicar para quem tem na cabeça determinados conceitos fixos de eficiência. Sinto as empresas como verdadeiras entidades selvagens e o mercado onde operam uma verdadeira selva. Uns são lobos e outros cordeiros independentemente da profissão que têm e muitos outros são animais muito semelhantes a outros que eu conheço. Cobras, porcos, leões, melgas, baleias, cães, de tudo temos nas nossas empresas. Mas temos medo de sermos nós próprios. Fingimos ser o homem ou a mulher que sonhámos ou que alguém sonhou para nós. Não aceitamos quem somos porque não tem lógica. Aceitamos o emprego que nos oferece melhores condições económicas e não o que mais nos realiza e depois queixamo-nos da nossa infelicidade. Aqui vai mais uma frase para reflexão: Se não fazes o que gostas ao menos tenta gostar do que fazes.

A competição é uma das palavras chave da nossa sociedade ocidental. É preciso ser o melhor e o maior a qualquer preço. Mas, é bom não esquecer que a felicidade resultante da vitória é apenas pontual. A felicidade resultante do gozo de fazermos algo que gostamos é muito maior e mais duradoura. É bom ganhar mas é muito melhor ganhar fazendo algo que nos apaixone e, assim, o percurso da competição pode ser muito bom independentemente do resultado final.

A guerra entre povos, raças, religiões ou países é um excelente analgésico para a nossa guerra interior. Quando não há esse tipo de guerra ela vem para as empresas e para a nossa vida pessoal e social. Que divertidos são os militares !

Atendendo por um lado à sede de magia que se sente no mundo à nossa volta que dá uma importância exacerbada à imagem, às marcas e ao mundo de sonhos que a publicidade induz hoje nas nossas vidas, talvez os melhores profissionais que temos na actualidade sejam mesmo os futebolistas, os actores, produtores ou realizadores de cinema, teatro ou telenovela, e os directores de marketing das empresas produtoras desses sonhos.



## A economia

Os homens empresários, os economistas, os consultores estão muito ansiosos e, alguns quase em pânico. Não percebem o que se está a passar e queixam-se permanentemente da instabilidade e imprevisibilidade com que têm que viver a sua vida profissional. É um desconforto constante este de não conseguirem planejar nada a mais de 6 meses e, mesmo assim, muita coisa pode acontecer ou não acontecer. Inventam-se modelos de gestão cada vez mais sofisticados, programas informáticos da mais avançada tecnologia e, mesmo assim, a satisfação não é plena.

Que estará a acontecer para que se escolha a compra de um automóvel pelo ar-condicionado ou por outros elementos de conforto, *design* e cores exteriores e interiores, ou pelas características de segurança como o *ESP*, *ABS*, ou *airbags* e não mais pela potência, pelo tipo de motor, injeção, carroceria ou coeficiente aerodinâmico? Que justifica o facto de um produto tão popular mundialmente como por exemplo o *Windows*, ao fim de ano e meio, fique completamente desactualizado? Porque é que há 8 qualidades de cerveja da mesma marca e 20 sabores de água mineral?

É simples. A mulher entrou na economia. É isso mesmo, a mulher domina a economia actual. Os sistemas de gestão estão cada vez mais femininos. A sedução sobrepõe-se à imposição pela força. O imprevisto e a criatividade tiram valor ao planeamento. O mundo está cada vez mais bonito mas mais incerto. Os produtos estão mais atraentes mas funcionam cada vez pior. Os computadores antigos obedeciam cegamente às ordens dos seus operadores. Hoje é preciso repetir a ordem ou, sair e voltar a entrar, ou esperar a melhor altura para o fazer. São máquinas supostamente mais inteligentes mas também mais temperamentais. Até os computadores! Serão computadoras?

A moda tomou conta de todos os sectores de actividade e um produto que hoje é um sucesso em azul, amanhã só pode vender se for verde. A palavra de honra e os contratos rígidos do passado deram lugar às mudanças de estratégia trimestrais e às rescisões contratuais periódicas. O marketing impulsiona as mudanças e a advocacia medeia os permanentes conflitos. A medicina, a psiquiatria por um lado ou as drogas por outro resolvem o resto. Também os telemóveis são muito úteis para avisarmos que algo de imprevisto aconteceu. Por escrito (SMS), às vezes, é mais fácil. As tecnologias relacionadas com a mobilidade são também um dos melhores negócios da nova economia. Em qualquer lugar a qualquer hora sempre disponíveis para o que possa acontecer. O dinheiro é também o combustível desta nova máquina económica mas agora de uma forma diferente. O património mineral, terrenos, imóveis ou indústrias deixou de ser a base dos novos milionários e poderosos do mundo e, em seu lugar, estão os criadores de produtos, tecnologias e serviços que estejam na moda e que os consumidores acreditem lhes proporcionam a maior satisfação e felicidade. E não precisa funcionar muito bem. Basta que funcione. É a era do "bom quanto baste" ou do *good enough*. O conceito de qualidade mais antigo ou masculino estava relacionado com a fiabilidade, durabilidade ou resistência. O novo conceito de qualidade é o de "satisfação do cliente" e por isso produtos de nome mundial com a Coca-Cola ou o McDonalds são entendidos com de qualidade. Mas, como a satisfação feminina não é uma constante, temos como resultado esta permanente mudança. Como a Lua. Como a mulher. Ora temos a moda Primavera-Verão ora temos a moda Outono-Inverno. O trimestre ou "*quarter*" é o prazo máximo de planeamento. Vendedores, políticos, empresários e outro tipo de líderes afirmam, com a mesma convicção, exactamente o contrário do que afirmaram uns anos ou meses antes. Se hoje um produto é reconhecido

como o melhor, o topo de gama, dentro de meses não passa de lixo sem qualquer possibilidade de actualização. Um contrato de fornecimento que antigamente durava 50 ou 100 anos baseado na palavra de honra, hoje dura apenas 1 ou 2 anos ou menos e, depois, passa de moda. Mesmo os contratos de 1 ano eram automaticamente renovados, enquanto a tendência actual é para contratos a termo certo. Um modelo de automóvel como o velho Renault 5 ou o Fiat Punto que durava décadas, quase inalterado, já não existe mais. Novos modelos com novo *design*, novas cores, novos elementos de conforto e charme são lançados sucessivamente no mercados em períodos de poucos anos ou mesmo meses. É a única forma que muitas empresas encontram para ter lucro. É também a razão porque há tanto lixo e porque o lixo é a matéria-prima de algumas empresas de sucesso. Deitamos fora tudo o que já passou de moda. No caso de avarias em algumas máquinas chega a ser mais barato comprar novo do que mandar reparar.

Dizia-me um primo meu que a sua grande preocupação era a invasão espanhola da nossa economia. “Os espanhóis estão a tomar conta de todas as nossas empresas” – dizia-me ele com um ar abatido. É verdade que ele tem razão mas não é motivo para grande preocupação comparado com a invasão feminina de toda a economia ocidental. E nem mesmo isso deve ser uma preocupação pois o mundo está cada vez mais amoroso ! E, além disso, nós homens até nem temos nada contra as mulheres, pois não ? Elas são o melhor da nossa vida ! Viva lá então a nova economia !

Dizem alguns pensadores que, enquanto o cérebro masculino pensa maioritariamente em sexo, o cérebro feminino pensa mais em dinheiro. Pode ser uma caricatura mas terá algum fundamento e pode ser a explicação da importância exacerbada do dinheiro, ultrapassando às vezes valores históricos, tradicionais, humanos, éticos, de honra e de respeito pelo outro e pela natureza. Ouço até alguns dizerem que cada pessoa tem um preço.

O consumismo ou dinheirismo sucede ao cristianismo, islamismo, comunismo, socialismo e até ao capitalismo. Há já mais centros comerciais do que fábricas, igrejas ou sedes partidárias. A China está a florescer economicamente através desta fragilidade das economias ocidentais. Um fato ou um vestido novo todos os dias é hoje possível a preços muitos acessíveis. É mesmo um negócio da China.

Isto não é melhor nem pior do que antes. O modelo machista também está longe de ser perfeito. Este novo modelo é apenas diferente e parece-me que, por ser mais difícil de encaixar para o cérebro masculino, é a causa provável deste maior *stress* que se observa nos machos.

Homens ! Estamos na era do Aquário e agora quem vai ou já está a dominar, são elas, ou melhor, o poder feminino que há muito mais nelas do que em nós. Durante milénios foi o homem, ou melhor, o género ou génio masculino que dominou. Nos últimos tempos os sinais são evidentes. Já tivémos em Portugal uma ministra das finanças, algo impensável no passado. Um dos gigantes da informática já teve uma mulher CEO. A Alemanha, um dos países economicamente mais poderosos do mundo, tem uma mulher à frente das operações (tal como a Grã-Bretanha há alguns anos atrás) e nos Estados Unidos já se aponta uma mulher para chefiar, em breve, a Casa Branca.

Até na escola as mulheres brilham e em muitas turmas são elas os(as) melhores alunos(as). Em alguns cursos universitários tradicionalmente frequentados por homens, elas já estão em maioria. Por este caminho não é difícil prever que, num futuro breve, com empregos cada vez mais especializados, as mulheres é que vão trabalhar enquanto os homens ficam a tomar conta da casa, dos filhos, do jardim e do cão. A escola está hoje mais adequada às mulheres ou as mulheres mais adaptadas à escola de hoje e é por isso que têm mais sucesso. A escola devia acompanhar os tempos para ficar mais ao sabor dos jovens machos. Jogos de matemática na X-Box, livros de português interactivos para dialogar através do MSN, aulas sobre História através da TV Cabo, a física explicada num campo de futebol ou num campo de tiro, com ecrã gigante, a biologia num ginásio com alteres e passadeiras rolantes e a química numa piscina são algumas das ideias que me ocorrem.

Os jovens rapazes dos nossos dias estão fascinados, ou melhor, encandeados ou mesmo hipnotizados pelo marketing e já só reagem àquilo que os atrai pela positiva. Essa coisa da responsabilidade, de ter que estudar para ter boas notas e ser alguém na vida para ser o chefe de família já não pega. Agora há a *Playstation*, a internet, o surf, o futebol, as miúdas giras, as raparigas com iniciativa para “curtir” e mil outros atractivos para uma vida fácil que a escola ou o 1º emprego bem podem ficar para 2º plano. A educação pela via do medo e



da responsabilidade para quem tem mil acédios diários a disfrutar de outras coisas boas, no imediato, parece funcionar bem apenas para as mulheres. Ser burro e feliz parece ser a tentação ou mesmo a direcção masculina da actualidade.

As mulheres dominam em todas as direcções e os homens vão embarcando na onda ! O sucesso de vendas da cosmética masculina é apenas um exemplo. Os jovens rapazes de brinco ou *piercing*, as mulheres polícia ou as mulheres militares são outros exemplos de sinais dos tempos. Em que outra era histórica ou civilização tivémos, com naturalidade, sem ser um caso isolado, por exemplo, mulheres a comandar navios de guerra ?

A tolerância legislativa de carácter matriarcal que cada vez mais vivemos, já permite hoje o casamento entre pessoas do mesmo sexo. As regras estão mais flexíveis e tolerantes.

Até a tensão do mundo árabe com o ocidente me parece mais um exemplo de um confronto de culturas, uma delas com dominância mais masculina como é o caso dos árabes e outra cada vez mais feminina como é a nossa.

Mas saibamos aceitar esta nova onda como uma boa onda, embora diferente, para surfar na vida com a mesma alegria de outros tempos, disfrutando a magia desta louca, divertida e charmosa nova economia feminina.

O marketing domina a economia. Marketing é hoje, essencialmente, sinónimo de sedução e de indução sobre o "querer" das pessoas para que consumam o nosso produto ou serviço. As histórias dos anúncios ou dos desenhos animados, preenchem o vazio deixado pelas nossas avós que hoje já não nos contam as histórias da carochinha como fazem antigamente. Estas histórias tinham normalmente uma grande imaginação, quase nunca eram reais mas tinham sempre um fundo de verdade e uma lição de moral. O mesmo se passa com a publicidade e até com a política. Por isso vou também contar uma história destas para ilustrar o início da era feminina na economia. Pode ter sido verdade ou não. Então aqui vai a minha história da carochinha:

Decorria o ano de 1905. Albert, investigador das leis da física e da química, chegou a casa eufórico após mais um dia de trabalho. Mileva, a sua esposa, surpreendida com tanta alegria, pergunta-lhe o que se passa. Albert responde que tinha descoberto algo verdadeiramente inovador que daria aos homens o poder de dominar totalmente a natureza. Tal domínio permitiria obter, por um lado, enormes, gigantes quantidades de energia a um custo muito baixo e, por outro, dava ao homem o poder de destruir completamente o planeta em que vive. Albert acabava de descobrir a fórmula da energia atómica e o princípio da bomba atómica. O quê !? - disse escandalizada Mileva. O poder de acabar com a vida na Terra ? Foste longe de mais ! O homem foi longe de mais ! Gosto muito de ti e da tua descoberta mas, a partir de agora eu é que mando. As mulheres é que vão ter que por ordem nisto. Já não é a força masculina que domina o mundo ?!. Nem a moça, nem a espada, nem a espingarda, nem o canhão ! Mais brincadeira, não ! Agora podemos acabar com tudo premindo um simples botão ! O espírito masculino do poder pela força só dá com o cão ! Quando se atinge o poder absoluto o poder tem que mudar de mão ! Daqui em diante vão ser outros valores a dominar a nossa vida e a nossa educação: o pedir em vez do exigir, a liberdade, a beleza e o amor, a telorância, a compreensão, a comunicação e a negociação.

E desde 1905 até aos nossos dias a tendência mantêm-se. Com a descoberta da energia nuclear, o homem, ou melhor o estilo masculino, deixou de ser competente para governar o mundo.

Gostaram da história ? Uma moral que podemos tirar é que "quem vai longe de mais pode perder-se". Por isso as mulheres que também tenham cuidado!

Com a invenção das máquinas e com as novas tecnologias, a força bruta masculina perdeu também o seu poder que se desloca velozmente para o lado da inteligência e da sedução, do masculino para o feminino. A máquina a vapor tal como os primeiros automóveis precisavam da força masculina. Mas graças aos sistemas hidráulicos e à electrónica, hoje conduzem-se camiões TIR e guas gigantes com a ponta de um dedo. As lides domésticas mais simples são também realizadas por máquinas. Basta carregar com um dedo num botão. Viémos da era da mão (manual) para a era do dedo (digital).

Mas voltemos à economia e a outros aspectos da sua feminilidade. Um dos mais recentes negócios são as energias renováveis ou alternativas. Enquanto as mais poderosas fontes de

energia utilizadas até hoje como o caso do petróleo, urânio ou as barragens hidroelétricas eram previsíveis e fáceis de planejar as novas energias como o vento ou o sol são completamente imprevisíveis. Só uma rede alargada com acumulação de energia poderá dar ao consumidor alguma garantia de fornecimento contínuo de que, acho, nos devemos começar, desde já, a desabituar.

Um dos mais modernos desafios que se tem colocado às empresas que criam novos produtos é conciliar design (ou arte) com tecnologia. Digamos o mais feminino e o mais masculino. Às vezes a estética é menos amiga da tecnologia e por isso há coisas lindas que não funcionam e coisas excepcionalmente funcionais mas muito feias. Um exemplo são os estores pelo lado de fora nas casas. As janelas são muito mais estéticas com os vidros, madeira ou alumínio a descoberto mas, as leis da termodinâmica são muito claras: Quando um raio de sol entra no vidro já quase não sai, mesmo que tenha uma película reflectora pelo lado de dentro. É o célebre "efeito de estufa". Quaisquer estores colocados pelo lado de dentro das janelas não protegem quase nada a entrada de energia solar nas nossas habitações. Mas o prazer da sua beleza leva-nos ao ar condicionado. Uns estores interiores fazem umas janelas muito bonitas e por isso precisamos, muitas vezes, do ar condicionado para eliminar o calor que entra para dentro das nossas bonitas casas ou escritórios, assim tão lindas construídas com vidro por fora.

Algumas coisas perfeitamente banais como por exemplo estas dos estores ou dos botões dos elevadores que devemos carregar no botão "para cima" se queremos ir para cima e no botão "para baixo" se queremos ir para baixo, não entram na cabeça da maioria dos humanos ou demoram muitas décadas ou séculos até que sejam realmente assimiladas. É como se a realidade fosse escolhida por cada um de nós, como aquela que mais nos agrada. Por exemplo, sabe-se hoje que o animal mais forte na natureza não é o leão, nem a águia nem o dragão. Mas são esses que são escolhidos normalmente para símbolos de força e domínio dos clubes de futebol. O animal mais forte do mundo é a formiga. Sim, isso mesmo, a formiga. Certamente não é novidade nenhuma para si mas também é certo que estou a vê-lo a rir à gargalhada só de pensar que algum dia o seu clube de futebol favorito mudasse o logotipo para uma formiga ! Ou para um mosquito que é o animal mais mortífero de seres humanos ao cimo da terra.

Parecem haver algumas verdades imutáveis mesmo que todos saibamos que são a mais pura mentira.

Faz-me lembrar as pessoas que sabem que "fumar faz mal à saúde" mas, mesmo assim, mentem a si próprias por não se conseguirem libertar do vício do tabaco. Talvez se substituírem um vício por outro, a coisa resulte. Aqui vai uma sugestão para substituir o hábito de fumar que resultou comigo. Primeiro um compromisso, sério e firme, conosco próprios e, de preferência, também com alguém que muito amemos, que queremos mesmo melhorar a qualidade da nossa vida. Depois, nas alturas de maior crise, respiremos profundamente algumas vezes seguidas.

Respirar profundamente, várias vezes, em local de ar puro, provoca uma sensação de prazer equivalente à de fumar um cigarro. Eu explico. Experimente procurar um local arejado, preferencialmente durante o dia, próximo de uma zona com árvores e vegetação e inspirar profundamente deixando o ar entrar pelos pulmões até encher a barriga, páre por alguns segundos e depois expire lentamente como se tivesse a libertar tudo o que de negativo possa existir dentro de si. Faça este exercício várias vezes e sinta, com a cabeça à roda, aquela mesma sensação calmante quando fumou pela primeira vez. É, sem dúvida, muito mais saudável. Aqui fica uma sugestão simples para quem quer mesmo deixar de fumar: **RESPIRE PROFUNDAMENTE !** Mas por favor não diga à Tabaqueira ou à Benson & Edges o que descobriu pois pode ter que enfrentar perigosas ameaças da concorrência. Também não convém dizer aos governos que isto de respirar profundamente é equivalente a fumar, pois, quem sabe se se lembrariam de colocar impostos no ar !

Eles já existem mas, por enquanto, só se aplicam às empresas de aviação. A taxa de utilização do espaço aéreo está na origem de algumas empresas mais ricas e rentáveis do mundo.

Voltando à feminilidade da economia podemos encontrar no sucesso da internet mais uma prova. Saber tudo acerca de tudo, da vida de toda a gente, em todo o mundo, instantaneamente, e poder conversar horas a fio à janela (windows ou chat) é coisa de

mulher. Já não se pode esconder ou confiar nada a ninguém. O mundo transformou-se numa gigante "cuscovilhice". Antigamente ainda havia a barreira da língua mas agora, com os computadores, o inglês reina como língua oficial da terra. Até temos os motores de busca (ou cusca). Passámos da era do slogan "O segredo é a alma do negócio" para "A informação é poder". Os meios de comunicação têm mais poder que os governos e os tribunais.

Ouçõ frequentemente algumas pessoas dizerem: "É muito complicado !". São habitualmente pessoas com um nível de vida económico elevado ou empresários viciados no trabalho. "É muito complicado" quer dizer que eles ou elas não sabem explicar a vida, a sua vida ou algumas situações dela à luz dos princípios que aprenderam na família ou na escola. "É muito complicado" quer dizer que a criança que mora em cada um de nós está completamente sufocada. Ao longo da vida foram tantas as regras, emoções e frustrações que tomaram conta da nossa vida que deixámos de ver algumas das facetas da sua mais simples e pura beleza.

Os povos latinos têm muito mais esta visão de que tudo é muito complicado talvez porque tenham "complicado" tudo muito mais que outros povos nórdicos ou orientais. Um dia destes ia a viajar de comboio, dirigi-me ao bar e ouvi algo de inédito: "Quero um café curto, cheio com água quente. Atenção, por favor, que é cheio com água quente !" Já tinha ouvido pedir muito tipo de café, Curto, cheio, pingado, carioca, em chávena aquecida, garoto, italiana, duplo, abatanado, expresso, capuccino, com copo de água, ... e pensava eu que já conhecia todo o tipo de preferências pelo café dos portugueses mas ainda não. "Café curto, com água quente" era mais um a juntar às 50 variedades de café que já tinha ouvido falar. Este é um exemplo da cultura latina que devemos reflectir quando pensamos em processos de organização, simplificação ou informatização de processos ou negócios. "É muito complicado !". Mas, de outra forma, se mantivermos alguma desorganização, complexidade, charme, emoção, arte e beleza e informatizarmos apenas uma parte podemos dizer que tudo "É muito simples !". Consegue aceitar que possa ser assim ? O seu cérebro está preparado para aceitar a simplicidade da vida ? Uma simplicidade de carácter feminino ? Mesmo que matematicamente, racionalmente ou masculinamente não seja tudo perfeito ?

Se se libertar o anjo, a criança ou animal que está dentro de nós podemos dizer que é tudo muito simples. A natureza é simples. A natureza é amor. É selva. E a economia, mesmo a feminina, também é.



## A comida

Vi um programa na televisão que me impressionou bastante. Um casal (ela brasileira e ele norte-americano) depunha o seu caso pessoal de não comer há mais de 2 anos. Disseram que estão disponíveis para que os cientistas investiguem o seu caso mas que ninguém se quer interessar pelo assunto pois iria por muita coisa em causa no nosso sistema de crenças sociais. E ser for verdade ? E se não precisarmos de comida para viver. Eles diziam que se alimentavam apenas de ar e sol e que é o sistema de glândulas internas do corpo que segrega os alimentos necessários para vivermos e mantermos o peso. Disseram ainda algo verdadeiramente perturbador: A comida é um vício. Obrigamos as crianças a comer até as viciarmos totalmente. Não sei se é verdade ou não mas o que sei é que tudo o que se tem desenvolvido cientificamente nos últimos anos para tentar controlar o peso mantendo a saúde não tem sido eficaz. Acho que a melhor maneira de perder peso ou engordar é ter uma mudança de estado de alma. Os casados têm naturalmente tendência a engordar. Os divorciados ou viúvos tendem mais a emagrecer. Se quer mesmo engordar não precisa comer muitas calorias. Basta casar. Se quer mesmo emagrecer divorcie-se ou, se não for casado, arranje um sofrimento similar ou deixe, simplesmente, de comer por alguns dias. A única forma eficaz de emagrecer é mudar de vida ou, melhor ainda, não comer. Acho, mais uma vez, que é o sistema imunitário que controla o nosso peso. Parte dessa responsabilidade cabe ao intestino, pois é o intestino que escolhe, de tudo o que comemos, o que fica e o que vai. Primeiro somos nós que escolhemos o que comemos e depois, é o nosso intestino que escolhe o que vai para a corrente sanguínea e mais tarde se transforma em gordura. É, pois, um pedaço de nós, o intestino, que define o nosso destino: gordo, magro, vitaminado, açucarado, salgado ou "colesterado". É claro que todos os outros órgãos do aparelho digestivo colaboram no processo mas é, fundamentalmente, o nosso intestino delgado que decide quem somos. Podemos dar ordens ao nosso intestino ? Claro que sim. Através de químicos. Ou será melhor pedirmos delicadamente a esse nosso amigo íntimo – o intestino - o favor de colaborar connosco num projecto bom para ambos ? No primeiro caso usamos medicamentos e no segundo medicinas alternativas. Estamos, assim, ligados a todos os nossos órgãos internos e, o que mais importa, é manter ou procurar o nosso equilíbrio natural em harmonia com Deus, com tudo e todas as coisas a que estamos ligados por amor. Se temos tendência a engordar qualquer caloria é absorvida pelo corpo. Se temos tendência para emagrecer o sistema rejeita tudo o que comemos. Todos os processos químicos artificiais ou naturais apenas baralham durante algum tempo o nosso sistema. Mas, assim que ele se adapta, lá voltamos nós ao nosso estado de equilíbrio. Estou convencido que todas as dietas, mais ou menos rigorosas, mais ou menos dolorosas, resultam, muitas vezes, pelo mal que fazem à alma da pessoa. Não posso comer isto agora. Não posso beber mais de 100 ml desta bebida e só duas vezes ao dia. De manhã tenho que comer isto e ao deitar tomar aquilo. Às 2<sup>as</sup> e 5<sup>as</sup> ao almoço tenho que beber isto e nos outros dias, excepto ao domingo, dia de jejum, tenho que comer aquilo. Que grande seca ! Tanta regra para comer e beber que faz lembrar o Kama Sutra. Regulamenta-se o prazer de comer, beber ou fazer sexo e toda a magia do prazer desaparece. É minha convicção, repito, que é o sofrimento ou a ausência de prazer, realmente, uma via eficaz para o emagrecimento. Qualquer dieta é boa desde que contenha a dose adequada de dor.

Por isso acho que não se deve ser fanático (em nada mas, neste caso) em dietas. Se for gordo goste de si assim e viverá muito mais feliz. Se for magro aproveite bem a situação social que se vive nos nossos tempos pois já houve tempo em que era a gordura que era formosura e, quem sabe, um dia voltará essa moda ! Pois saiba, também, que há locais no nosso planeta onde a gordura é sinónimo de saúde, beleza e riqueza. Mas, aqui por estes lados, alguém, um dia, disse que ser gordo era sinónimo de fealdade e doença e a nossa sociedade acredita nisso como uma verdade absoluta. Tal como, há alguns anos atrás, se acreditava que o azeite e as sardinhas eram prejudiciais à saúde e agora descobriram que contêm óleos muito saudáveis e que previnem algumas doenças cárdio-vasculares.

A cadeia alimentar é uma das mais fascinantes maravilhas da natureza. Todos se comem uns aos outros. Animais comem plantas e animais. Apenas as plantas se alimentam de minerais e restos vegetais ou animais, modificados pelo calor da terra e do sol.

Há quem se preocupe muito com o que come, com a qualidade e frescura dos alimentos e só procure os melhores restaurantes e as melhores lojas de comida. Tudo para que aquilo que ingere seja o melhor para si e para o seu corpo. Acho muito bem. Se comermos coisas boas ficaremos certamente melhores connosco e com a vida. Só que é bom não esquecermos que estamos ligados a tudo e a todos e a comida não é excepção. Um alimento nasce da terra ou é de origem animal. A terra e os animais estão ligados a todo o ambiente que os rodeiam. Se eu comer uma maçã, por muito boa que seja a sua aparência, ela contém uma infinidade de ingredientes oriundos do local onde foi criada. Se poluímos o ar, o mar e a terra, poluímos, automaticamente, o que comemos, bebemos e respiramos. Se tratarmos bem o ambiente que nos rodeia comeremos, beberemos e respiraremos igualmente bem. Mais uma vez aqui fica a mensagem: Trate bem de tudo e todos à sua volta e receberá, agora ou no futuro, directamente ou através de quem ama, o mesmo tratamento.

Muitas pessoas justificam o seu trabalho como a razão do seu sustento e da sua família. "O ganha pão" – era assim que me diziam, há uns anos, algumas pessoas mais velhas. Ora, o que se passa na realidade é que, hoje, na nossa sociedade, apenas uma ínfima percentagem do salário se destina à alimentação. Mesmo quem coma em restaurantes todos os dias, dispense uma parte muito baixa do seu salário em comida. O resto é gasto em todo o tipo de sonhos que cada um à sua maneira vai concretizando. Só morre à fome em Portugal, quem tiver vergonha de se dirigir a um qualquer centro de assistência social ou que, eventualmente, tente igualar a proeza do casal da televisão e não o consiga.

Dois terços da população mundial passa fome. Dizem as estatísticas que morrem 25.000 pessoas, por dia, no mundo, com fome (e a maioria são crianças) por má gestão financeira do mundo em que vivemos e todo o mundo fica preocupado e chocado por morrerem, num dia, 5.000 pessoas no WTC, também inocentes, num simples acidente provocado por uns quantos assassinos suicidas. Então a solução é gastar uns milhões de dólares em bombas para matar mais uns milhares de inocentes e assim todos poderemos dormir descansados. A lista de coisas que nos matam todos os dias é infindável e não acredito que qualquer operação militar possa resolver um centésimo dos nossos problemas de carência alimentar e de infelicidade.

Por ironia de Deus, uma das principais causas de morte no mundo está relacionada, não com a fome, mas sim, com o excesso de comida. Comida mal comida que, dizem os estudos, provoca as mais diversas doenças: obesidade, colesterol, diabetes, úlceras e todas as outras derivadas destas, com especial destaque para as cárdio-vasculares. Por isso o exercício físico a que nos poupamos, na nossa vida diária de conforto, com automóveis, comboios, aviões, elevadores, escadas rolantes e máquinas de transporte de marcadoras, volta a ser imprescindível realizar nos ginásios e *health clubs*, antes ou após o trabalho.

A descoberta dos sabores ao longo da vida é também uma maravilhosa aventura pela qual todos passamos. Em crianças não gostamos de certas comidas como favas, feijão, peixe e depois, quando adultos, são os nossos pratos favoritos. Um dia acordamos e, sem percebermos porquê, já gostamos de sardinhas ou de cerveja.

A comida é uma excepcional forma de nos alimentarmos de magia. Cada alimento tem uma cor, um sabor, um cheiro, um tacto e até um som que nos alimentam todos os nossos sentidos. O ritual da comida é um acto de felicidade para quem está bem com a vida. Se entrarmos em alguns restaurantes ao fim-de-semana a abarrotar de gente, com tanto barulho e fumo, percebemos o quanto tantas e tantas pessoas apenas alimentam o

estômago e só o estômago com a comida. Mas se, pelo contrário, frequentarmos um restaurante sossegado, com vista de mar, com velinhas e boa música, com uma comida e um serviço recheado de pormenores de bom gosto conseguiremos apreciar devidamente essa maravilha divina que é a comida.

Agradeça.

Coma bem e delicie-se com cada alimento como se estivesse a mastigá-lo pela primeira vez e verá quanto é bom viver.





## O casamento

Acordar de manhã, virar na cama e abraçar a nossa metade de ser, aquela ou aquele que tornam a nossa vida mais completa, talvez seja um dos melhores prazeres da nossa existência. Bom dia amor ! Dormiste bem ? Vamos celebrar mais um novo dia ! – Esta é a forma, ou ritual que muitos casais, mesmo ao fim de muitos anos, utilizam em cada manhã. É um permanente namoro. Beijinhos, carícias, declarações de amor, elogios, dança, flores, velas, cinema, teatro, concertos, fotografias e culinária a dois, prendas, viagens, jantares românticos, surpresas e desejo sexual com muito amor todos os dias, é assim a vida deles. Eles aceitam e sabem apreciar e saborear, em cada novo dia, sem rotina, tudo o que a vida lhes dá e vêm no outro o complemento do seu ser e da sua personalidade. A auto-estima de cada um está em cima, o amor está no ar e as diferenças do outro são admiradas com a paixão e deslumbramento típico dos turistas pelo novo local que acabam de visitar. Mesmo que o local mude um pouco, nunca se cansam um do outro. Tal como as crianças. A razão é simples: As crianças nunca se cansam porque fazem tudo ou quase tudo a brincar. Nesse ciclo positivo de amor equilibrado, o casamento é um espaço de felicidade desde que cada um seja feliz e aceite o outro, em liberdade, em toda a plenitude do seu ser. Felicidade também é termos consciência do que somos e aceitarmos isso como um dom divino.

E basta o outro para que tudo fique bem. Não é preciso sair para estar só com os amigos ou amigas. Tudo é feito a dois. O estar com amigos é sempre a dois e de preferência casais de bem com a vida e com eles próprios, viagens íntimas, sempre que possível só a dois e, até o trabalho, tanto quanto seja possível, sempre em permanente partilha.

Andar sempre de mão dada pela vida é bom, muito bom. Sentir o mesmo que o outro sente mesmo a grande distância, adivinhar o que outro vai dizer, dividir tarefas e fazer da fórmula  $1+1=3$  em quase todas as situações da vida é o prémio de quem decide fazer do amor a dois a prioridade da vida. O pequeno almoço de surpresa na cama, as flores e os presentes sem dia marcado ou naqueles dias especiais que só os dois sabem, os passeios pelo jardim, pela floresta ou à beira mar, o ver aquele filme sentado no sofá da sala, o dançar uma valsa, a sós, em traje de gala, numa noite de Ano Novo, o banho de imersão a dois na banheira de hidromassagem, o ir a casa à hora de almoço para fazer amor e uma infinidade de coisas simples, tão românticas, que nos enchem a alma de alegria, são algumas das razões da felicidade da vida conjugal. Além de casados eles são também amantes e amigos. Os projectos de férias, os sonhos, as actividades artísticas como a pintura, a música ou a literatura, os *hobbies* e até a partilha dos projectos e idéias no trabalho e na carreira são outras das situações que podem ser muito doces num casamento verdadeiro.

Com o casamento vem, habitualmente, primeiro a casa e depois os filhos. O nascimento ou adopção e a educação de um filho é um dos actos de amor mais sublime na vida de qualquer humano. Ser mãe ou ser pai é uma experiência de uma alegria e emoção indescritíveis.

Também é, primeiro, através das casas, do seu exterior e da sua decoração interior que podemos ler o ambiente espiritual de um casamento. Há vivendas, ou andares, com uma magia exterior e interior, pelo local, pelos espaços, pelas cores, plantas, flores, que reflectem toda a alegria, harmonia e tranquilidade que se respira dentro da família que lá vive e outras vivendas ou prédios que, pelo contrário, transpiram a tensão, tristeza ou agressividade de quem os habita. O mesmo se passa com os filhos. Os filhos são mais um elemento de alegria e amor a partilhar e nunca uma obsessão ou fuga para atenuar as eventuais agruras do casal. Eu acho que, apesar de todos os cadilhos, há uma juventude

sadia fruto de casamentos, ou relações de muito e verdadeiro amor que fazem com que uma parte do nosso mundo seja cada vez melhor. E digo relações pois um casamento sem uma boa relação não é um casamento. E há boas relações que duram toda a vida. Há Maridos (com M grande) que continuam a arranjar-se bonitos e cheirosos em cada manhã, a declarar-se e a dizer e escrever poemas românticos e a ouvir compreensivamente a sua mulher e há Mulheres (com M grande) que cuidam da sua beleza, elegância e charme, seduzindo, ouvindo e elogiando os seus maridos cada dia. Com grande cumplicidade e intimidade, sem grandes discussões, quase sempre focados no essencial: amor, carinho, compreensão e paz. Muito mais é o que os une do que aquilo que os separa.

O casamento também é, ou melhor, também foi pensado como sendo o contrato do amor. Duas pessoas que supostamente se amam assinam um contrato (para toda a vida se for um casamento religioso) e prometem amar-se e respeitar-se mutuamente até que a morte os separe. Respeitar-se ainda posso concordar. Mas amar-se ? Toda a vida ? Como é possível assinar um papel em que prometemos sentir o sentimento mais ilógico da vida, toda a vida, só com uma pessoa ? O casamento pretende ser um acto de amor mas, pelo facto de ser um contrato escrito, acaba por ser um acto de desamor ou, pelo menos, de desconfiança. Além de marcar, muitas vezes, o fim de uma das melhores épocas da vida, o namoro, o casamento é um dos mais rigorosos contratos jamais feito pelo homem. Apenas se ambos os conjuges quiserem é que ele pode ser quebrado. Dizem que o contrato do casamento é assim tão rigoroso porque foi pensado para proteger as mulheres que antigamente não trabalhavam e, por isso, quando o homem queria sair de casa tinha que pagar um preço muito alto por esse acto. Hoje isso acontece aos homens e às mulheres. Quem tiver a dignidade de assumir que não ama e quiser sair de um casamento, prepare-se para perder tudo ou terá grandes hipóteses de iniciar uma guerra interminável psicológica, física, financeira com a outra pessoa que, quase sempre hipocritamente, diz que ainda o ama. Os filhos e a família poderão ser brutalmente afectados com uma situação que em nada lhes diz respeito e que, ironicamente, é a situação de alguém que supostamente amam e que, apenas quer ser feliz, deixando de dar o que dava até aí a outra pessoa e quer, agora, dá-lo a si próprio ou a outra nova pessoa. Responsabilidade familiar é um termo muito usado, sobretudo pelos homens, para justificarem a sua falta de coragem em se divorciarem. É muito mais cómodo manter um casamento sem amor do que viver sozinho. Pois eu digo, por experiência própria que ambas as situações são boas e são más. Só depende do nosso estado de espírito. A vida está quase sempre na mesma. Nós é que flutuamos em sintonia ou em oposição de ciclo com ela.

Vejamos melhor como acontece o casamento. O casamento vulgar acontece entre um homem e uma mulher que querem partilhar uma vida em comum. Tudo acontece como se, em dada altura da nossa vida, víssemos uma flor muito linda e a arrancássemos do seu habitat natural e, perante tudo e todos declarássemos que era nossa, só nossa, para toda a vida. Hoje está tudo um pouco diferente mas, há uns anos atrás, o homem casava principalmente para ter sexo, cama, comida e roupa lavada de uma forma estável. Assim estaria mais estável no seu trabalho e na sua vida social. A mulher casava para ter uma estabilidade estrutural: casa, filhos, etc. Quando ambos entram na rotina do dia a dia é que as coisas se complicam pois começa a perder-se a magia da própria relação. Queremos estabilidade para fugir à instabilidade inerente à própria vida e a vida prega-nos uma grande partida: Tira-nos a magia. A magia é um dos ingredientes do amor. A surpresa, o olhar doce, a entrega, a atenção, a incerteza, são tudo ingredientes de uma relação amorosa. Quando se retiram todos esses ingredientes lá se vai o amor. A relação murcha. Fica apenas o respeito e a responsabilidade social que assumimos. E é assim a maioria dos casamentos que conheço. Um amigo meu chegou a dizer-me que a mulher dele é como que se fosse assim ... para ele, como que ... uma irmã.

A maioria das pessoas que conheço vive num casamento de pura fachada social e familiar. Não existe qualquer magia na relação. Os homens procuram a magia no exagero do trabalho, dos amigos, dos copos, do futebol, da internet, do automóvel, do bricolage, ou ... pior ainda, de outras mulheres. Cabarés, discotecas, *sex-shops*, amantes, enfim tudo serve para completar a magia que falta no casamento. As mulheres encontram no excesso de consumismo, de cosmética, de ginástica ou no *flirt* um excelente escape. Há quem esteja verdadeiramente "casado" vivendo separado e quem viva acompanhado mas muito

“divorciado”. Um amigo meu disse-me uma vez que é bom estar casado pois, quando vamos para a velhice, sempre temos alguém para tomar conta de nós. Que egoísmo disse-lhe eu. E se for a tua companheira a ficar mal já pensastes que tens que tomar conta dela. Ah! Nesse caso divorcio-me – disse ele a sorrir. Como se eu acreditasse !

Observo a todo o momento muitos casais nos hipermercados a discutir por causa das compras, muitos outros a humilharem os filhos em público, outros que nem se olham e alguns poucos, muito poucos, de mão dada a sorrir.

Em situações limites em que, num casamento, o homem deixa de ter sexo e roupa lavada ou a mulher deixa de ter a estabilidade estrutural que tinha, homens e mulheres são capazes das maiores barbaridades. Um homem, por sexo, em determinadas situações limite, é capaz de trair um amigo. Uma mulher por dinheiro e estrutura poderá ser capaz de trair quem ama. Um homem ou uma mulher que se sintam traída é capaz de tornar os seus filhos reféns e retirá-los do alcance do outro progenitor para toda a vida, bem como congelar todos os bens do casal. Um homem traído é capaz de bater ou mesmo matar uma mulher ou outro homem. Uma mulher traída é capaz de arruinar a vida profissional e familiar do seu marido. Mais uma ironia da vida é que tudo isto acontece ainda com mais frequência nos casamentos de sonho. Casa de sonho, filhos de sonho e saudáveis, ambiente familiar tranquilo, paz, jantares românticos à luz das velas, viagens de férias a sítios paradisíacos, tudo tão divino que quando alguém perde não aguenta começar tudo de novo antes de destruir o passado tão lindo que teve. Porque julga que cá fora não há outras pessoas e outras oportunidades assim. Porque pensa que não há mais flores lindas. Porque todas as que conhece estão murchas. Porque julga, normalmente, que a culpa é do outro. Porque a soma do bom e do mau tende para zero. É a vida !

Um conceito muito relacionado com o casamento é o de fidelidade. Por infidelidade comprovada em tribunal um homem ou uma mulher pode perder todos os bens materiais que conseguiu ao longo da sua vida. Conheço pessoas que não se divorciam porque os seus cônjuges conseguiram provas da sua infidelidade e, por isso, fazem chantagem com casas, propriedades, automóveis e mobílias e, mais grave, com os filhos. Queres divorciar-te ? OK ! Estás à vontade, ficas sem nada e está tudo bem. Até mesmo, ao fim de muitos anos, continuam as cobranças do “desgraçadinho” que foi traído e abandonado. Conheci uma pessoa que me confessou com orgulho que o ex-marido está proibido pelo tribunal de se aproximar do filho a menos de 200 metros. Disse-me ainda que a culpa é dele porque se ele quisesse ver o filho já tinha pedido ao tribunal para alterar a sentença. É ridículo o que algumas pessoas são capazes de fazer aproveitando-se do contrato do casamento. Mas afinal o que é a fidelidade ? Dizia-me um amigo meu, a sorrir, que é uma companhia de seguros. Eu respondi-lhe, também a sorrir, que há uma outra bem melhor que se chama tranquilidade. A infidelidade resulta do mito da monogamia em que toda a sociedade ocidental acredita como verdade imutável e juridicamente bem defendida. Mas a fidelidade é uma grande mentira quando não coincide com o que sentimos. Se amarmos duas pessoas com igualdade de sentimentos porque é que temos que decidir sempre por uma delas ? Porque é que não exprimimos o que sentimos a cada uma delas e elas nos aceitam como tal ? Porque é que se tomamos o partido de alguém em dada altura da nossa vida defendendo idéias contraditórias com as que defendemos no passado, nos acusam de traição ? Traição é, simplesmente, não aceitarmos que o que sentimos hoje é diferente do que sentimos ontem. Se não aceitarmos isso então traímos-nos a nós próprios e a dor interior faz-nos cometer os maiores disparates. Se não aceitarmos que os outros possam deixar de sentir o que sentiam, a nossa dor interior ainda é maior e os disparates aumentam também.

Na província, onde nasci e vivi muitos anos, é mais utilizada e notória a expressão “corte de relações”. Dois vizinhos até muito amigos durante muitos anos, por causa de uma frase, uma atitude ou um pedaço de terreno, deixam de se falar para toda a vida. Diz-se que estão de relações cortadas. Também se usa a expressão entre países e entre conjugues. Ora como é que o homem consegue ter a ousadia de querer violar uma regra tão básica da natureza que é a nossa ligação a tudo e a todos ? Só morrendo. É assim que analiso o corte de relações: a morte de um pedaço de nós. E quem é que pode querer ficar sem um pedaço de si ? Só quem estiver muito mal consigo próprio e quiser, dessa forma, auto-flagelar-se momentaneamente para ter a ilusão que a vida que terá a seguir será melhor. Só que a vida não fica melhor. O sentimento de culpa permanece durante um tempo indefinido e a cobardia de aceitá-lo ou de aceitar o outro como ele é, impede o reestabelecimento das

relações. No palco do casamento sucedem-se episódios deste tipo quando os elementos do casal passam por certas crises. A tampa de um champô ou o portão de uma garagem que ficou aberta é motivo de discussão durante horas ou dias e leva até ao corte de relações. Não aceitamos o outro, não o amamos, não nos amamos a nós próprios e a tampa do champô fica do tamanho de um arranha-céus ! São as chamadas crises conjugais. Toda a gente as tem – diz-se com alguma resignação. A solução mágica que muitos encontram é mudar de casa, mudar de localidade, de país, de emprego ou apenas de mobília. E assim se adia o problema mais uns tempos e pode ser que o amor até volte. Durante essas mudanças todos sofrem mas a anestesia da própria mudança atenua esse sofrimento. E aqui está um exemplo do que o dinheiro e o poder económico podem fazer. O dinheiro que é uma coisa boa, pode ser uma coisa má. O dinheiro pode ser um bom analgésico para um casamento ou para uma qualquer relação contratual mas jamais conseguirá comprar a sua harmonia, confiança e tranquilidade. Só numa relação saudável o dinheiro é um importante ingrediente de pleno prazer e aproximação da divindade da vida que, de uma forma ou de outra, alcançamos em alguns momentos da nossa existência.

Um casamento de amor acontece por mero acaso enquanto que um casamento de conveniência é devidamente programado. Uma das características das pessoas que têm o casamento como objectivo é pensarem num *checklist* das coisas que gostariam o seu futuro cônjuge tivesse. Deve ser solteiro ou divorciado, loiro ou moreno, olhos azuis ou castanhos, mais alto ou mais baixo, mais gordo ou mais magro, mais rico ou mais pobre, com formação superior ou inferior, com mais sensibilidade ou mais força, enfim, uma infinidade de coisas que definem o príncipe ou a princesa dos seus sonhos e que passam a vida a procurar. Põem anúncios em jornais ou na internet, falam aos amigos e familiares e, mesmo que encontrem alguém de quem gostem muito, verificam logo se todos os parâmetros estão dentro da lista. Por vezes até têm a sorte de encontrar quem esteja dentro de todos os parâmetros mas, não percebem porquê, essa pessoa não lhes liga a mínima. Quase que sou tentado a acreditar que a maioria dos casamentos é feita desta maneira. Casa-se com a pessoa cujas características sejam as mais próximas do ideal, depois de se estar já farto de procurar. Escolhe-se a pessoa mais confortável racionalmente, tal como se escolhe uma roupa ou um automóvel. Já ouvi até alguém comentar que a esposa ideal é aquela cujos defeitos sejam os mais fáceis de aturar. Ora o que isto quer dizer é que essa coisa do amor e da paixão é perfeitamente secundária e até perturbadora do seu equilíbrio. Pelo contrário, num casamento de amor que, estou certo, ainda existem por aí muitos, é o *checklist* que, normalmente, pode perturbar a relação. As pessoas amam-se profundamente mas nem sempre cedem nas suas mais profundas convicções acerca de aspectos de conforto físico, questões sociais, morais, intelectuais ou até financeiras e, a ligação mais perfeita e frágil entre dois seres humanos, vai sendo corroída por toda uma envolvente externa e interna até um dia, mais cedo ou mais tarde, poder extinguir-se completamente. Ter razão é o pior veneno contra o amor. Aqui vai uma das conclusões a que cheguei: O sentimento e a emoção perturbam um casamento de puro *checklist* tal como o *checklist* ou o querer ter a razão, perturba muitas vezes um casamento de puro amor. Mas como tudo está ligado a tudo, cada membro do casal receberá mais tarde ou mais cedo, directamente ou através dos filhos a respectiva factura. De um casamento de *checklist* resultam filhos racionais que um dia olharão os seus pais dessa mesma forma. De um casamento de amor resultarão filhos com algumas incompatibilidades com uma parte da sociedade racional em que vivemos. Se casarmos com uma pessoa totalmente apaixonada por nós sem termos por ela qualquer sentimento, viveremos uma vida cheia de mimos e mordomias mas, se um dia pensarmos em nos separar, poderemos ser perseguidos pela sua louca dependência. Se, pelo contrário, casarmos com alguém que não nos ame, teremos um casamento que nos afectará continuamente a nossa auto-estima. A qualquer momento, poderemos ser abandonados mas, temos a vantagem de que, quando nos quisermos separar porque um novo amor nos bateu à porta, tudo será mais fácil para nós. Só a pessoa que foi amada durante muitos anos e depois deixa de o ser sofre imenso. É a conhecida lei do direito adquirido a fazer das suas.

Qualquer que seja a situação de um casamento há uma coisa que é muitas vezes esquecida mas que ultrapassa tudo o que é contratual e a que se deve dar, acima de tudo, a maior atenção: os filhos. No seu egoísmo atroz, muitos pais, mal consigo e com a vida que têm, descarregam nos seus filhos ou nos filhos de pessoas que amam a maior violência que um

ser humano é capaz de provocar. Depois queixam-se, mais tarde, da violência que deles recebem. Um filho tem uma ligação eterna com os seus progenitores qualquer que seja a sentença do tribunal ou qualquer que seja o poder que qualquer família, amigos ou grupo social possam exercer sobre ele.

A educação de um filho é algo muito simples, tão simples que, acho vou até escandalizar quem me estiver a ler. Educar é, simplesmente, amar. Educar é sermos nós próprios e deixarmos que o nosso filho também o seja. Quanto mais ele for ele próprio mais feliz será. Tudo o resto são apenas ensinamentos de carácter social e pequenas negociações para que os nossos filhos possam partilhar mais facilmente a aceitação, o amor e o aplauso dos restantes comediantes que com eles se cruzarem, ao longo desta comédia cheia de incoerências que é a vida. Tudo o que derem receberão. Tudo o que roubarem pagarão.

Outro assunto que vale a pena referir neste capítulo tem a ver com as relações entre as pessoas num 2º casamento ou casamentos posteriores e que é um assunto muito importante para quem, na média idade como eu, decidir separar-se e casar de novo. Sendo por amor, um segundo casamento é sempre uma excelente experiência. Ambos os conjuges querem que tudo corra bem e fazem os possíveis e impossíveis para manter a relação saudável e viverem o que não conseguiram viver na vida anterior. Essa forte motivação leva-os a criar muito mais situações de magia, felicidade e romantismo. O culto do sentir, admirar e aceitar o outro e a vida em toda a sua dimensão, é uma forma divina e madura de bem viver a ternura dos 40.

Mas cuidado ! Por muito forte e saudável que seja uma nova relação entre um homem e uma mulher, ambos trazem consigo todas as ligações, experiências, alegrias, prazeres, frustrações e traumas das relações anteriores. É assim como que uma mochila que trazem às costas carregada de energias positivas e negativas da vida que anteriormente viveram e em que uma grande percentagem do seu volume e peso é, precisamente, dos filhos dessas anteriores relações. Sempre que algo na nova relação faz lembrar um evento positivo do passado, sentem-se emoções pavlovianas de satisfação, alegria e prazer. Sempre que se tocam em assuntos negativos anteriores, activam-se mecanismos de dor que não têm nada a ver com a nova relação mas que a afectam substancialmente. Uma nova relação jamais poderá ser apenas uma cópia fiel dos momentos bons do nosso passado e, se por um lado existe toda a magia da descoberta do outro e das coisas boas que ele tem, por outro, há o desencantamento da comparação com coisas boas que se desfrutaram na anterior ou anteriores relações e que deixaram de existir. Colocar o *checklist* de lado, aceitar e desfrutar plenamente a nova vida que temos é a única forma de se atingir a felicidade. Se houver amor tudo é muito fácil. Se não houver amor tudo é bastante complicado. Mas isso é afinal o que se passa, na generalidade, em toda a nossa vida, quer sejamos solteiros, casados, divorciados ou viúvos. Conheço pessoas dos diferentes tipos de estado civil plenamente felizes e outras totalmente infelizes. Portanto a conclusão óbvia é que estado civil e estado de felicidade não têm qualquer tipo de relação bi-unívoca. Vou até mais longe nesta reflexão: Há paraplégicos, pobres, a pedir na rua, felizes a cantar e princesas ricas, fechadas em palácios, com graves depressões psico-somáticas.

Nas constantes viagens entre o pai e a mãe, os filhos de pais separados transportam consigo as emoções dos seus progenitores. Só se o nosso ex-conjuge estiver bem consigo e com a vida, o nosso filho poderá estar bem consigo próprio e trazer-nos energia positiva quando regressa à nossa companhia. Muitas vezes, a única forma de darmos amor ao nosso filho é dá-lo através da sua mãe ou pai, o que, obviamente, interfere em qualquer nova relação que venhamos a ter. O ciúme que poderei definir como o medo de perder amor, é a única razão para não aceitarmos que estamos ligados, por amor, a tudo e a todos. Ciúme é medo de perder o que pensamos ser só nosso. Mas ninguém é de ninguém, em nenhum momento, quanto mais eternamente. Entregamo-nos total ou parcialmente a alguém durante algum tempo, muito ou pouco tempo. É bom ou é mau, muito bom ou muito mau, rotineiro ou monótono. É assim. É esta a lógica do amor.

Casar pode ser bom. Pode ser uma das melhores experiências da vida. A partilha de tudo com outra pessoa e outras pessoas, desde os assuntos mais íntimos até aos de carácter meramente logístico, é uma excelente oportunidade que a vida reserva para muitos de nós e que devemos saborear intensamente, se for bom e enquanto for bom.



## O amor

Dar pelo prazer de dar ou aceitar pelo prazer de aceitar é o meu conceito de amor. Sem querer receber ou retribuir nada em troca. Fazer alguém muito feliz é o sentimento mais nobre de quem ama de verdade. Só o amor é a única realidade da vida. Há um filme chamado "Beautiful mind" onde um célebre matemático especializado em decifrar logicamente os mais sofisticados códigos de encriptação militar, premiado com um Nobel, após inúmeras voltas que deu na vida chegou a essa conclusão. O amor é a única coisa que tem "lógica" na vida. Não a lógica racional matemática mas a "lógica" própria do amor. Quando amamos sentimo-nos vivos. É por isso que é tão difícil amar nesta sociedade tão dominada pela lógica matemática racional. Queremos sempre encontrar uma explicação para tudo para podermos dormir descansados com a nossa consciência. Amar, aceitar, dói tanto algumas vezes que só os mais fortes são capazes de não desistir. Abrindo os nossos sentidos para o amor, para o lado bom da vida, para o prazer de viver e de sentir todas as coisas boas da vida, ficamos muito mais vulneráveis às feridas do lado mau. É por isso que, em muitos casos, a racionalidade, a indiferença e a frieza de comportamento são excelentes defesas contra as paixões, dependências amorosas ou ódios. O ódio também pode ser considerado uma forma de amor, uma energia de ligação carregada de negatividade.

Um dos maiores contrasensos do amor é que quando damos algo a alguém e depois deixamos de dar, essa pessoa sente-se no direito de exigir que continuemos a dar. É tão difícil agradecer o que recebemos se um dia deixarmos de receber que, muitas vezes, somos levados a loucuras para tentar voltar a receber o que antes recebíamos desse ser. O amor é até viciante. Dar é tão bom, tão divinamente bom que, se deixamos de dar, aquele ou aquela que deixou de receber pode até querer matar-nos. Há mesmo uma lei que protege o direito de quem recebe. É a lei capeão ou a lei do direito adquirido. Quem dá fica proibido de deixar de dar. Esta lei tem exactamente o mesmo problema da religião e do casamento. Pelo facto de ser uma lei, uma convenção escrita, deixa de ser uma lei justa. Um empregado que recebe um aumento de ordenado não mais poderá receber uma diminuição a seguir. Um homem que vá viver para a casa que é propriedade de uma mulher (ou vice versa), fica com direitos sobre essa casa. Se um dia a proprietária (ou o proprietário) o quiser por fora não pode. Se alguém ama alguém e depois deixa de amar corre sérios riscos de ser profundamente violentado. "É proibido amar". É o que sinto em muitas situações da minha vida. A sede de amor é tão grande na nossa sociedade que se caímos na tentação de amar perdidamente temos o mundo todo contra nós. Sinto, por vezes, que vivemos uma sociedade muito parecida com aquela em que Jesus Cristo viveu. Quem ama, quem apregoa o amor como a única verdade da vida e ainda tem a ousadia de dizer que é Deus, corre sérios riscos de ser cruzificado. É tão difícil receber algo de alguém sem qualquer intensão por trás que se porventura nos oferecem uma qualquer coisa valiosa ficamos até com medo. Diz-se mesmo que "ninguém dá nada a ninguém" e toda a gente aceita esta frase como uma verdade imutável. Como dizia uma tia minha "Ó querido sobrinho já encontrámos isto assim quando cá chegámos! É a vida ..." O amor é o dar pelo simples prazer de dar ou receber pelo simples prazer de receber. Passamos grande parte a vida a amealhar para ter para nós, queremos ter muito, queremos ter tudo quando, na realidade, o melhor é dar ou receber sem contrapartidas. Temos medo de não ter. Temos tanto medo de não ter que, de tanto querer ter, ficamos sem nada. Só os bens materiais não chegam para uma vida feliz. O amor contido nos bens materiais é muito pouco. Precisamos do amor espiritual dos outros elementos da natureza (homens, mulheres, animais, plantas, ar, terra, água e fogo) para

sermos verdadeiramente felizes. E só o teremos se dermos muito muito amor a tudo e a todos. Só receberemos amor verdadeiro se nos entregarmos total e verdadeiramente a outros seres.

Acredito que a vida tem uma contabilidade ecológica cujo resultado é neutro. O activo é igual ao passivo, o deve é igual ao haver e, em suma, o que damos é igual ao que recebemos, se a olharmos de uma forma intemporal e no espaço universal. O amor é a moeda utilizada nessa contabilidade. Nada se perde tudo se transforma já dizia Lavoisier. Massa e energia são permutáveis já dizia Einstein. Quando estamos mal comunicamos energia ou química negativa aos demais elementos naturais à nossa volta. Quando estamos bem damos e recebemos carga positiva do mundo que nos circunda. E vice versa. No global, o resultado é zero e a única coisa que contou foi o amor, foi o que de positivo demos ou recebemos.

O amor é a única coisa com sentido na vida.



## O sexo

O sexo é algo de mágico e misterioso. São precisas duas pessoas, diferentes e complementares, para poder haver sexo. Na primeira vez que acontece, na nossa primeira experiência sexual, um milhão de incertezas, emoções e medos rodeiam normalmente os dois parceiros. E se algo corre mal ? E se eu não sei corresponder ? E se eu engravidar ? E se esta não é a pessoa que me satisfaz ?

A primeira vez é marcante. Por vezes para toda a vida.

Há, em meu entender duas formas de sexo. Sexo animal e sexo espiritual. Animal está mais associado ao homem e espiritual à mulher. No primeiro caso, o prazer é equivalente a tomar uma bebida ou comer algo que nos agrada. É apenas a satisfação de uma necessidade básica humana e animal. Faz-se e pronto. Já está. Foi bom ou foi mau e pronto. Já passou. É no sexo puramente animal que as incertezas e medos têm maior dimensão. Talvez porque seja um tipo de sexo que fazemos sozinhos. Sexo animal é pois uma espécie de masturbação.

O sexo espiritual tem contornos de prazer mais completos e mágicos. Quando se ama alguém, a entrega é total e o momento é propício, o sexo é a continuidade das carícias, dos olhares, dos sorrisos genuínos, do toque mágico da pele, dos beijos profundos, lentos, saboreados com doçura em toda a sua dimensão, do amor divino que rodeia a situação. O sexo é o caminho para o orgasmo simultâneo da alma, do corpo e dos dois amantes. Brillham estrelas, acendem-se luzes de todas as cores e ambos tremem em explosões de prazer natural, sem regras, sem preconceitos, sem obrigações, sem preocupações sem nada importar mais na vida do que o eterno e sublime momento do agora. Momento que dura segundos, minutos, horas, dias, anos e até, nalguns casos, por toda a vida.

O sexo espiritual, como eu lhe chamo, é um prémio apenas acessível a quem se entrega sem medo numa relação, a quem dá apenas pelo prazer de dar e recebe apenas pelo prazer de receber. É quando desligamos da vida rotineira do dia a dia que, normalmente, chegamos ao seu pico mais alto, ao paraíso.

Sexo é talvez a palavra mais procurada na Internet. Sexo é também um dos melhores e mais antigos negócios da humanidade. Sexo é fruto proibido. E sabem porquê ? Porque fazer sexo com amor aproxima-nos do divino, do absoluto e toda a razão humana deixa de fazer sentido. Por isso ele é proibido. Sexo é uma coisa proibida. É proibido ter sexo. Sexo é uma vergonha. Sexo faz doenças. Sexo é porcaria. Sexo é traição. Sexo é pornografia. Sexo é contra a religião. Sexo é um tabu social dos mais antigos. Uma das melhores coisas da vida é proibida ou melhor, é permitida apenas mediante certas normas definidas pelo grupo social em que vivemos. Regulamentámos e racionalizámos a proliferação da espécie. Apesar dos avanços na sua liberalização, ocorrido nas últimas décadas, o sexo continua debaixo de uma forte pressão social, como sendo uma coisa má. A SIDA veio ajudar neste sentido e o negócio do sexo deu origem a um outro negócio paralelo – o dos preservativos e o das campanhas contra a doença. Numa grande maioria dos casos, fazer sexo para um homem é, essencialmente, satisfazer uma necessidade biológica. O homem até paga o sexo como um serviço se assim precisar. Fazer sexo para uma mulher é, normalmente, o corolar da sua entrega total a quem ama. É, no entanto, capaz de o fazer por dinheiro se precisar de satisfazer algumas outras necessidades da sua existência. A mulher faz sexo contrariada para receber mimos, carinho, atenção ou apenas dinheiro. O homem, embora lhe seja mais difícil, consegue fazer sexo contrariado para satisfazer algumas das suas necessidades de equilíbrio emocional. O sexo é uma das vias que muitas pessoas pensam levá-las ao amor.

Mas o amor nada tem a ver com sexo. Sexo sem amor é como comida sem sal, sem tempero ou sem ambiente. Come-se e pronto. Sexo sem amor dá-nos a mesma ilusão de satisfação de quando compramos um carro novo, um vestido novo ou alguns dos outros tantos brinquedos onde buscamos o prazer da nossa existência nesta sociedade onde vivemos. Sexo sem amor é só uma brincadeira. Mas a factura terá que ser paga a seguir. Se a pessoa com quem fazemos sexo, nestas condições, nos amar vai exigir-nos o pagamento em tempo, atenção, carinho. Se não nos amar o nosso pagamento terá que ser em *cash*, em brinquedos ou em tempo, atenção e carinho mesmo que seja a fingir. O sexo é também viciante e há quem esteja dependente de outra pessoa apenas no plano sexual. O sexo pode proporcionar uma forte ligação entre dois seres mas será sempre incompleta se não houver amor. E o amor não tem quase nada a ver com sexo. Há quem o faça com muitos parceiros e nunca encontre o amor e há quem ame outra pessoa sem nunca ter tido sexo com ela.

Fazer sexo com amor é provavelmente o sentimento que mais nos prova que somos Deus. É uma sensação de total fusão entre duas almas. Sentimos uma aproximação da noção de absoluto neste mundo relativo onde vivemos. Passamos a sentir ainda mais fortemente o que sentimos interiormente e o que o outro sente mesmo se ele estiver do outro lado do planeta. São indiscreíveis os mistérios, as coincidências e os sentimentos, que duas pessoas ligadas por amor e sexo disfrutam. Acho mesmo que quem disfruta de uma relação de sexo com amor (ou concretiza um qualquer sonho pessoal) se aproxima tanto do Deus divino, do prazer absoluto, do auge da vida que, depois disso, nada mais vale a pena. A vida fica sem sentido. É como se morressemos a seguir. E aqui está mais uma das incoerências da vida. O prazer absoluto aproxima-nos da morte. Quase que sou tentado a dizer, por esta lógica, que a morte nos aproximará também do prazer absoluto. Aquela célebre expressão "vamos desta para melhor", poderá ter algum fundamento, em certas circunstâncias.

Talvez assim se compreenda a tamanha necessidade de muitos, nesta incessante busca do sexo e do amor para, assim, se aproximarem de Deus pois, há muito que, não o encontram dentro de si. Quem tem uma experiência de sexo com amor fica de tal modo perturbado que, muitas vezes, regressa a uma situação anterior de sexo sem amor pois acha que não merece tamanho prazer. O que viveu é demasiado irreal e desajustado da vida que aprendeu a viver e, certamente, encontrará na pessoa amada, os necessários defeitos para reforçar os seus valores sociais e morais.

Uma das melhores coisas que o sexo tem, pelo facto de ser um tabu, é a capacidade de nos fazer rir. Algumas das melhores piadas estão sempre, de algum modo, relacionadas com sexo e com expressões ou gestos que induzem elementos ou cenas do acto sexual.

A homossexualidade, a bissexualidade bem como outras formas de sexualidade, são mais algumas provas da nossa diversidade como elementos do puzzle ecológico a que pertencemos, do nosso afastamento do padrão social e do conceito de perfeição que, alguns, acreditam existir no mundo perfeito de sonho onde vivem.

Cada um de nós está ligado a tudo e a todos. Somos diferentes de tudo e de todos em muitas coisas e somos iguais a tudo e a todos em muitas outras. O sexo é a força natural da proliferação das espécies. Sem amor reproduziremos seres incapazes de amar e teremos uma espécie cada vez mais artificial. O casamento já proporcionou esse tipo de proliferação e a engenharia genética está já a contribuir no mesmo sentido. A incapacidade de amar faz muitos homens e mulheres mentirem todos os dias a toda a hora, dizerem e contradizerem o que disseram passados alguns dias, meses ou anos e faz com que outros se refugiem na droga, na doença, no consumismo, na violência e vandalismo como forma de suportarem o desamor que a toda a hora os circunda. Sei de homens e mulheres que pela sua permanente disponibilidade em fazer sexo com o seu parceiro, com a pessoa que amam, perturbam a relação. O outro não aguenta o "bom de mais" que tem. Falta a luta, a competição, a conquista que têm no resto da vida que os rodeia. Ironicamente parece até que a evolução leva o homem muitas vezes a um comportamento sexual pré-histórico, animalesco e selvagem.

Um exemplo deste comportamento são as discotecas.

As discotecas são essencialmente, na minha modesta opinião, um local de procura de sexo mas acabam por ser uma câmara de tortura para homens e mulheres. Enquanto as mulheres são mais sensíveis ao que ouvem os homens têm nos olhos o seu ponto fraco. Nesta era do áudio-visual, aquilo a que chamamos o áudio, o rádio, o telefone, o som, tem mais a ver com o domínio do homem e o visual, a televisão, a publicidade outdoor, vídeo-

telefone, a imagem, com o domínio da mulher. Uma boas pernas, ancas, peitos, cara ou olhos bonitos, uma forma mais elegante de andar ou uma pose ou roupa mais ousada, fazem a maioria dos homens virarem a cara e ficarem mais ou menos babados. A mulher seduz normalmente o homem pelo seu ponto fraco: os olhos. Mas elas também têm um ponto mais sensível: os ouvidos. Uma conversa mais mimada, mais doce, musical, num tom convicto, com forte sentido de humor são ingredientes para conquistar o seu coração. Por isso acho que as discotecas são um local de tortura. Muito barulho para que elas, frustradas, não os ouçam e muito efeito visual erótico para deixar os homens loucos. A bebida é pois o escape e o principal elemento do negócio. O interesse das pessoas pelas discotecas tem mais a ver com o afogar de mágoas do que com diversão. Acho que tem também a ver, em alguns casos, com um processo moderno de rezar. Nos maiores centros urbanos, muitas são as pessoas que deixaram de visitar os templos, deixaram de levar os filhos à missa e a necessidade de meditar é resolvida pela noite dentro. As ladaínhas da oração católica, muçulmana, indu ou budista é substituída pela forte e repetitiva batida rap ou techno. Pum, pum, pum ou auumm aummm, auuum ou amen, amen, amen, levantando e baixando a cabeça, têm mais ou menos o mesmo efeito meditativo. Podemos orar em casa ou na igreja, podemos beber uns copos em qualquer bar, restaurante ou mesmo em casa e fica muito mais económico. Ir a uma discoteca de vez em quando para dançar e ouvir música com uma boa companhia é certamente muito bom mas, só podem estar estupidamente mal com eles próprios, os homens e mulheres solitárias que passam a vida nas discotecas. Não conheço ninguém que tenha conhecido o amor da sua vida num desses lugares mas tem graça observar todos os que procuram as discotecas para se divertirem e não conseguem. Mas continuam a procurar nem que seja apenas através do ruído, fumo, álcool e sexo pelo sexo.

Fazer sexo pode ser uma das melhores coisas da vida. Soborei-o e aproveite-o o melhor que puder e souber. Se tiver a sorte ou a oportunidade de lhe juntar o amor, então sentirá, experimentará, provavelmente, uma das melhores momentos da sua vida.

É a vida ...

## O sentir

Sob a luz ténue do por-do-sol, admirando o sorriso brilhante do olhar tão lindo, ao som da sua voz melodiosa e ofegantemente sedutora, cheirando no ar o perfume do corpo arrepiado de emoção, saboreado por entre os lábios macios e trémulos da humidade quente, subimos loucamente às estrelas e sentimos o arco-íris do pleno prazer da vida em toda a sua dimensão.

Comunicamos através dos 5 sentidos e não só. Ao escrever estas palavras estou a comunicar apenas pela escrita e as sensações que transmito poderão estar muito longe daquelas que o leitor tem ao ler. A verdadeira comunicação é feita, pelo menos por 6 sentidos. Os 5 habituais, visão, audição, tacto, olfacto e gosto e mais um outro sentido, a que poderei chamar intuição, química ou algum outro nome que inclua tudo o que não conhecemos cientificamente e que, é tão importante para uma profunda comunicação entre dois seres ou entre seres e coisas. Há quem não tenha telemóvel, nem internet e consiga comunicar para o deserto no outro lado do mundo e há quem viva na mesma casa, durma na mesma cama e não consiga comunicar.

Temos os nossos sentidos muito adormecidos e, muitas vezes, não lhes damos o valor que eles têm. Há pessoas que me dizem estar muito mal, deprimidas, cansadas da vida, tristes e eu pergunto-lhes: Consegues ver ? e ouvir ? e sentir ? e saborear ? e cheirar ? Huau ! Que maravilha ! Estás vivo ! Aproveita !

Mesmo os 5 sentidos habituais podem ser utilizados e desenvolvidos para sentir. O tacto, por exemplo, permite saber o quente, o frio, o macio, o duro e a ténue energia que flui entre as mãos e o corpo próximo mesmo sem tocar. A visão permite ver não só as cores e as formas, o longe da paisagem ou o perto da gota de água, mas também ler o fundo dos olhos de alguém ou sentir pequenos detalhes muito subtis de uma expressão facial ou de uma tela a óleo. A música é outra das formas fascinantes de partilha de sentimento. Um som ou conjunto de sons que são apenas ondas sonoras de diferentes frequências e intensidades, tocam os tímpanos dos nossos ouvidos sensíveis e furam até ao coração, fazendo-nos chorar, rir ou simplesmente sentir bem. O paladar e o cheiro de uma comida confeccionada com arte, amor e a lenta harmonia própria dos mestres de cozinha, é diferente do sabor e do cheiro da comida industrial mesmo confeccionada exactamente com os mesmos ingredientes. A diferença está pois no sentir dos nossos sentidos.

Há quem chame a este sexto sentido – coração ou magia. É o coração ou a magia que nos permite desfrutar com maior intensidade o que a vida nos dá através dos 5 sentidos. A imposição das mãos sobre o corpo de alguém do nosso coração, em ambiente psico-espiritual propício é de fazer arrepios de prazer pelo gosto de dar e receber. Não é preciso tocar. Basta aproximar e sentir a energia entrar e sair. A música tranquila, a dança suave, a luz ténue das velas enevoadas de incensos, as quedas de água fria e os vapores perfumados borbulhantes ampliam o sentir e podem levar a emoções inexplicáveis, difíceis de descrever em palavras. Podemos chamar-lhe paraíso ou eden mas o mais importante, independentemente do nome que damos às coisas, é o sentir, o palpitar de dois corações totalmente entregues um ao outro, ou a um projecto individual, ou comum, apaixonante, sem o ruído da mente racional tão inchada pelo stress da vida ocidental actual.

Quando abrimos os nossos sentidos em toda a sua plenitude, saboreamos melhor o que nos sabe bem mas também ampliamos o que nos pode saber mal. Por isso temos que tomar algumas precauções de forma a nos protegermos. Um dos truques muito utilizado no mundo do esoterismo é imaginarmos que estamos dentro de um túnel de luz branca e que nada nos

pode afectar. Mas cada um deve procurar o seu refúgio espiritual protector onde se sinta bem nas horas de maior tensão negativa à sua volta.

Não controlamos o que sentimos e muitas vezes temos uma enorme necessidade de nos mentir para que os nossos valores vençam os nossos sentimentos. Jamais uma mãe aceitaria o sentimento de não gostar de um filho ou, vice versa, um filho de uma mãe. Sofrerá socialmente quem não amar o seu filho e sofrerá interiormente quem rejeitar esse eventual sentimento.

O que vemos, ouvimos e sentimos à nossa volta está filtrado pelo nosso estado de espírito, pela nossa experiência de vida, pelo filtro da nossa personalidade. Duas pessoas podem estar a ver o mesmo facto e a terem percepções totalmente antagónicas do que está a acontecer. Esta é a principal fonte de conflitos na comunicação entre humanos e entre os humanos e os outros seres. Para entendermos os outros temos que fazer um esforço de nos colocarmos atrás do seu filtro de percepção e isso só o fazemos se amarmos suficientemente esse outro ser. Há quem leia este texto e fique a gostar de mim e provavelmente quem me fique a odiar. É apenas um texto, um conjunto de palavras e a sua percepção poderá ser totalmente diferente por quem aprendeu, mais ou menos da mesma forma, a ler e escrever português.

Um homem que consiga entender as mulheres ou uma mulher que consiga entender os homens, entenderá todos os povos e seres do universo. Para entendermos os outros precisamos sentir ou entender o que eles sentem. Se você é homem imagine-se de saltos altos, com período menstrual mensal excepto na infância e na gravidez, imagine-se a dar à luz um filho, suponha-se com necessidade de se maquilhar, pentear e perfumar, com menos 10 quilos, menos 10 cm e muito menos força do que tem. Imagine que sempre que vestir calções todos olham para as suas pernas, sempre que exhibir o seu peito terá a sociedade contra si, sempre que fizer um gesto carinhoso, um sorriso, uma posição corporal ou um olhar mais doce alguém pensará que é um convite para ter sexo consigo. Que veria, ouviria e, de um modo geral, sentiria nestas circunstâncias você que é homem ? Qual a leitura da vida que fariam os seus 6 sentidos ? E você que é mulher já se imaginou com pelos no corpo todo, com pénis e testículos, sem menstruação mas com um apetite sexual que se não for satisfeito a desequilibrará emocionalmente, com mais força física e mais altura mas com uma dor interior insuportável quando fala dos seus sentimentos, sem poder chorar. Qual a percepção que os seus sentidos teriam nesse caso ?

O que vemos e ouvimos não é a realidade. É apenas a nossa realidade. É por isso que há quem diga que a vida é um sonho e que só o amor é real pois quem ama, quando ama de verdade, vê exactamente a mesma realidade que o outro. Quem se ama muito a si próprio vê apenas a sua realidade ou o seu sonho se assim lhe quisermos chamar.

A vida tem 3 dimensões. Material, intelectual e espiritual. Só os 6 sentidos nos permitem apreciá-la em todas as dimensões, especialmente na 3ª. O amor, as coincidências, a magia das coisas animais e pessoas, a crença, a ecologia, a arte e a criatividade, o belo e o terrível, o prazer e a dor, a vida e a morte não de explicam. SENTE-SE !

## As palavras

Um dia alguém me disse: "Vai à merda". E eu respondi: "Posso dar-te um beijinho". Usamos as palavras para transmitir sentimentos e ouvimo-las para sentir a outra pessoa. Quando ouvimos algo de que não gostamos pensamos logo em deixar de ouvir ou de responder algo ainda mais desagradável. Quando alguém ralhar consigo não se preocupe. Essa pessoa é que está mal. Se lhe responder algo agradável ficará melhor e você, se aguentar, ficará bem também. Um ataque é, normalmente, um pedido de ajuda. Ninguém ataca ninguém deliberadamente pois o peso de consciência que daí resulta doi muito mais do que a dor que está na origem de um ataque. Quem mata ou fere alguém ou alguma coisa está já morto ou muito doente e, por isso, acaba posteriormente por pôr fim à sua própria vida ou autoflagelar-se todo o tempo que lhe resta dela.

Há palavras tão lindas e carinhosas que fazem tanto mal e tanto bem a tanta gente ! "Amo-te" é uma dessas palavras. E é tantas vezes tão difícil pronunciar-la entre duas pessoas. O que pensamos nem sempre é bem aplicado às palavras que dizemos e quem nos ouve nem sempre ouve bem o que queremos dizer. A transmissão de sentimentos pode mesmo ser feita sem palavras. Os mudos comunicam. As crianças de diferentes países conseguem também comunicar mesmo sem conhecerem a língua dos seus colegas. Os adultos, mesmo com toda a tecnologia escrita e audio-visual nem sempre conseguem comunicar adequadamente. Até os adolescentes dizem ou escrevem com a maior naturalidade, uns para os outros, frases perfeitamente perceptíveis, em puro português como por exemplo: - *Bué de fixe algumas cenas dos cotas. Ya. Curtes? São mesmo cool ! Espero k n te chibes, chaval! OK !?* - *Ya! Na boa!*. Mas é difícil para alguns adultos entenderem o que eles dizem e vice versa. Alguns pais lamentam-se que a juventude é muito estranha e difícil de entender exactamente como os seus pais fizeram 20 anos antes, relativamente a eles próprios e de que já não se lembram ou não querem lembrar. Não é nenhum drama. Trata-se apenas e só, de uma deficiente comunicação entre gerações que existe desde a origem dos tempos.

A comunicação é uma partilha de sentimentos. Quem ama sabe entender quando a pessoa amada está triste e perceber que as palavras que diz não são as mais adequadas ao momento. Quem não ama aproveita as palavras para uma profunda discussão sobre o sentido das mesmas. Já pensou que se estiver bem consigo e com a vida é incapaz de chamar estúpida a uma pessoa ? Não faz sentido. Se estamos bem connosco queremos rir, divertir-nos, partilhar amor, dar. Se estamos mal porque alguém de quem não gostamos nesse momento nos disse algo que não gostámos de ouvir, queremos chamar-lhe estúpido. As palavras são um dos sinais do nosso estado de espírito mas não são tudo. A forma como as pronunciamos e, sobretudo, o estado de espírito do nosso interlocutor é que fazem com que elas funcionem como forma de comunicação. Ouvimos ou dizemos exactamente a mesma coisa em dois momentos diferentes e o resultado da comunicação é totalmente diferente. Porquê ? A palavra oral tem mais elementos de comunicação do que a escrita porque o tom de voz condimenta o seu conteúdo. "Palavras são palavras e a gente nem percebe o que disse sem querer" é parte da letra de uma linda canção brasileira. Palavras são apenas uma ínfima parte da maravilhosa aventura da partilha de sentimentos. Na comunicação empresarial existem um conjunto de palavras de utilização comum de forma a permitir uma melhor fluidez nos processos de negócio. Mas se duas pessoas não se entenderem na comunicação dos seus sentimentos os negócios têm grandes dificuldades de avançar. As palavras são meros códigos de transmissão de sentimentos e são muito pouco fiáveis se forem apenas escritas. Mesmo a comunicação escrita poderá ter uma forma que

facilite a aceitação e recepção da mensagem ou, pelo contrario, a repulsa e autismo da mesma.

Há quem precise falar muito, de se auto-elogiar, de repetir cansativamente o que quer e convencer os outros da sua verdade para se sentir equilibrado. Há quem seja mais ouvinte e receptor desta energia para transformá-la em trabalho ou apenas dar prazer a quem fala. Aos primeiros há quem chame de líderes, de fortes, de espertos, de dinamizadores, de lutadores, de apressados de viver. Aos segundos chamam de totós, preguiçosos, inactivos, carneiros. Um amigo meu dizia-me outro dia que "A fé move montanhas mas os apressados usam dinamite". Ouvi e não lhe respondi mas o que penso é que o dinamite gera dinamite e um dia algo irá explodir dentro dele ou dentro de alguém que ele ama se continuar a usar dinamite todos os dias para mover as montanhas que tem e terá sempre pela frente na sua vida. Mover montanhas é um total desrespeito pela natureza. O planeta Terra também tem vida própria e mais cedo ou mais tarde sentiremos, através dos nossos 6 sentidos a sua revolta. Eu não me irei lamentar pois também contribuo todos os dias para as suas feridas ecológicas.

Uma das mais difíceis comunicações é entre homem e mulher. As mulheres gostam de falar de tudo, sobre tudo e com uma profundidade sentimental que a maioria dos homens não aguenta. Quando estão em depressão emocional falam ainda mais. Os homens gostam mais de falar na superficialidade e, quando estão em baixo, isolam-se e, se não lhe dão esse espaço, acabam por ser muito agressivos. Os homens são muito mais fortes que as mulheres em força física mas são muito mais fracos no que toca a aguentar dores físicas ou emocionais. Quando uma mulher diz, mesmo com carinho, a um homem: "Fala lá, desabafa se estás mal e conta-me o que te preocupa" o que o homem ouve é: "És um fraco". Provavelmente responde que não é nada e que está muito bem e fecha-se no seu silêncio. E é por causa desse silêncio que a mulher depois se sente, normalmente, abandonada. Passado algum tempo o homem já está bem disposto e quando chega ao pé dela a sorrir, a mulher deprimida por pensar que ele não gosta dela, responde-lhe com mau humor.

Há muitas diferenças entre homens e mulheres que fazem com que as palavras tenham significados bem diferentes quando ditas por eles ou por elas. Mas um homem e uma mulher que se amam nem precisam falar para se entenderem.

Há uma situação que merece particular destaque, em que a comunicação é bastante difícil. Quando duas pessoas se sentem mal com a vida que têm, normalmente mentem a si próprias e aos outros para aliviar essa dor. Por isso, se duas pessoas estão mal consigo defenderão convictamente a vida que têm como a melhor do mundo com uma argumentação que, obviamente, além de ferir, não faz qualquer sentido para a outra que a está a ouvir e vice versa. Se uma está no Brasil e a outra em Portugal e estão ambas bem com a vida entender-se-ão maravilhosamente em todas as palavras que proferirem. Se, pelo contrário, estiverem mal a discussão torna-se inevitável.

As palavras são apenas um dos veículos de transmissão do amor. Há palavras que curam. Há palavras que nos fazem sentir bem connosco e com a vida. Há palavras que nos fazem sonhar e acreditar. Há palavras. Que bom !



## Os mistérios e as coincidências

Quantas coisas misteriosas nos acontecem todos os dias e que nem reparamos. Há dias que o trabalho não flui, tudo nos corre mal. Há outros que tudo nos corre bem, estamos bem conosco, recebemos notícias agradáveis de todos os lados. Há quem procure explicar tudo o que lhe acontece. Às vezes há situações tão caricatas e tão inexplicáveis que o que vale mesmo a pena é saboreá-las esquecendo o eventual sentido que elas têm. Alguém sabe porque é que num dado dia está sol, apesar das previsões meteorológicas apontarem para chuva ? Alguém sabe porque é que se todos apanharam chuva na cabeça só o António está com gripe ? Alguém sabe porque é que há pessoas com sorte ? Alguém sabe porque é que alguém ligou no preciso momento em que pensámos nele ? Alguém sabe porque é que duas pessoas se apaixonam ? Alguém sabe porque é que o computador falha no momento da apresentação ? Há quem diga que não há coincidências. Eu digo que as coincidências existem porque estamos ligados a tudo e a todos. E, num dado momento, algo se junta ou afasta para realizar o milagre que estamos a presenciar. É uma das maravilhas da vida. Quem estiver atento verá acontecer coisas maravilhosas a todo o momento. A vida está recheada de momentos verdadeiramente mágicos se estivermos com a devida atenção ou o adequado estado de espírito para as sentirmos. Também há momentos horríveis em que tudo se junta no mau sentido. Eu costumo dizer que são as "bruxinhas" mas o que quero dizer é que é algo inexplicável que faz todo o sentido se soubermos que tudo correu mal porque está tudo ligado e provavelmente nós também contribuímos nesse sentido nem que seja apenas com a nossa força mental, o nosso querer. Pessoas positivas, cheias de alegria e paixão de viver fazem acontecer milagres de genuíno prazer. Pessoas negativas, pelo contrário contribuem no sentido inverso. Experimente ser positivo e tudo girará positivamente à sua volta de tal maneira que acontecerão situações de inesquecível prazer de viver. Também é precisa muita força mental para construir algo de bom nesta sociedade onde vivemos. Existe em muitos foruns ou grupos sociais, um sentimento geral de destruir o que alguém faz de bom para que possam ser outros a sobressair. A inveja é um sentimento de grande fraqueza mental. Quem quer ter o que outro tem é porque não gosta do que tem, não sabe o que quer ou do que gosta. Não se conhece a si, não sabe o que tem de melhor em si e tenta copiar o melhor de alguém e provavelmente nunca irá conseguir ser o melhor de si. O sucesso, a liderança, a notoriedade e a fama de alguém são mistérios que muitos tentam explicar à posteriori mas ninguém ainda conseguiu prever antecipadamente. Eu digo que o sucesso de alguém está relacionado com a junção de tudo o que essa pessoa tem de bom com tudo o que os outros também têm. Se eu gosto e quero algo, se tenho as melhores capacidades físicas, intelectuais e espirituais para o fazer e se o mundo à minha volta gostar e tiver todas as capacidades para o receber eu terei, durante um dado período de tempo, grandes probabilidades de ter sucesso. O mistério do sucesso está relacionado com tudo, com todos, com todas as coisas. É, afinal, um mistério de Deus.

Um eclipse é um acontecimento raro. Foi durante muitos séculos um mistério, até que se entendeu melhor a sua razão. Deixou então de ter a mesma magia mas continua a ser uma das maravilhosas experiências da vida e uma das mais belas coincidências do universo.



## A natureza

Que lindo é o nascer do sol. Quase todos os dias aqui na marginal ou na auto-estrada de Cascais eu vejo o nascer do sol. Todos os dias é diferente. Todos os dias é lindíssimo. Uma flor é uma obra de arte da natureza. Uma planta verde dá-nos o oxigénio para respirarmos e tem texturas verdadeiramente espectaculares. Uma criança a brincar na praia ou às cavalitas do pai a correr é algo que nos pode fazer sorrir de prazer. Observar as gaivotas na areia, ao redor de uma traineira ou em pleno voo individual ou colectivo são verdadeiros orgasmos visuais. Se olharmos em pormenor para todos os detalhes de toda a infinidade de seres vivos e minerais que nos rodeiam a todo o instante podemos ter uma verdadeira satisfação de viver se estivermos bem connosco. Até um simples objecto, mais artesanal ou industrial, feito pelo homem tem dentro de si uma magia tão especial. Se pensarmos tudo o que o compõe tudo o que passou até chegar às nossas mãos é uma verdadeira maravilha. Há quem esteja a ler isto e esteja a pensar em todas as outras coisas más que tudo tem. Há quem olhe uma rosa e apenas fique repugnado com os espinhos. Eu digo que quem não conseguir amar os espinhos de uma rosa jamais conseguirá amar alguém ou alguma coisa.

Quando vou de manhã, na estrada, observo as pessoas que vão no seu automóvel, confortavelmente a ouvir um CD, com o ar condicionado ligado, aparentemente com tudo o que precisam para serem felizes e o que vejo é uma cara de má disposição ou de alheamento total da realidade que as circunda. Algumas pessoas ainda estão realmente em casa na noite anterior a remoer um problema que tiveram com o conjuge ou filho ou estão já no trabalho a pensar no chefe horrível que têm. Não estão nada ali, naquele local da Terra, a cheirar, ouvir e ver o mar ou o campo, a saborear o vô das gaivotas ou dos pardais e o deslustrante quadro natural do nascer do sol. Estão algures no passado ou no futuro. Só quando alguém que vai à sua frente trava de repente é que se apercebem onde estão e querem partir tudo e bater em toda a gente. A natureza está à nossa volta a todo o momento e nem sempre a conseguimos ver nem sentir. Por isso pagamos para ir de férias para o outro lado do mundo e ver outra paisagem que nos faça esquecer aquela que vemos todos os dias. Só que os planos saiem furados muitas vezes. Tudo o que uma viagem de férias envolve é tão complicado e a pessoa ou pessoas que vão connosco envolvem-nos de tal maneira, além de que o nosso estado de espírito nem sempre é o melhor que continuamos a não ver nem a apreciar nada do que nos circunda. O melhor de muitas férias que passamos na natureza é o sonho do seu planeamento e a recordação do que vivemos ou melhor, podíamos ter vivido. Já visitei uma grande parte do mundo. Pessoalmente adoro viajar desde que vá em boa companhia (mesmo que seja apenas eu próprio). O destino é irrelevante. Tudo o que vi até agora é muito parecido com o que vejo todos os dias ao pé da porta da minha casa ou dos locais próximos que percorro diariamente.

Férias é, pois, um estado de espírito e podemos ter um pouquinho de férias todos os dias se nós quisermos. Basta pararmos um pouco e ficarmos em paz, em silêncio, para nos ouvirmos a nós próprios, a nossa respiração, a nossa consciência, a essência do nosso Deus interior, a natureza do melhor que somos. A natureza está mesmo aqui. De dia ou de noite. Sim de noite. A vida também continua durante a noite. Morcegos, grilos, pirilampos, mochos, lobos, e até alguns gatos e gatas, começam o seu dia ao entardecer. O fascínio da noite, do luar romântico, das estrelas cintilantes, do silêncio profundo cortado pelo sibilar do vento ao passar pelos altos ramos da floresta e pelo intermitente e longínquo uivar ou grilar, do mistério ou misticismo da escuridão, interrompida pelos relâmpagos da inofensiva

tempestade que se aproxima, é e será sempre motivo de atracção e prazer para tantos de nós. Muito melhor que qualquer popular reality show da nossa TV.

A natureza humana também é muito semelhante à natureza natural. Há objectos e máquinas criadas e produzidas pelo homem verdadeiramente divinais. Há roupas lindíssimas, perfumes mágicos, máquinas e tecnologias quase perfeitas, músicas tão lindas, casas de sonho com piscina e *court* de ténis, quadros, poemas encantadores e uma infinidade de coisas tão belas que dá vontade de ter tudo, ou melhor, usar tudo e saborear o delicioso momento de vida que tudo nos proporciona. É pena que o homem ainda não entenda que produzir algumas dessas maravilhas tecnológicas que hoje temos nos afectam brutalmente, agora ou no futuro, se não forem respeitadas as leis ecológicas do planeta onde vivemos. Como é que conseguimos poluir o ar que respiramos se sem ele não vivemos ou poluir as águas dos rios e mares se precisamos deles para viver. Sei de um inventor francês que concebeu um automóvel a ar comprimido, totalmente ecológico, silencioso atingindo a velocidade de 120Km/h e já foi ameaçado de morte várias vezes. Por razões económicas queremos poupar na produção de algumas coisas mas essa poupança sair-nos-á bem cara aos nossos descendentes tal como hoje pagamos as poupanças ou os desperdícios dos empresários e políticos nossos antepassados.

A grande diferença entre o homem e os outros seres parece ser esta: o homem não aceita a vida. Quer mudar tudo. Quer tudo "melhor". Quer controlar a vida e a morte. E só faz asneiras atrás de asneiras na natureza que o circunda. A busca de uma certa concepção de perfeição que idealizámos na nossa mente, leva-nos, por vezes, a ferir a natureza, desde o nosso corpo, com dietas, operações cirúrgicas e produtos químicos (alguns denominados naturais), até ao meio ambiente humano que nos circunda com ameaças, chantagens, fumo, lixo ou guerra. Há alturas na vida que nos chega a onda adequada para irmos ecologicamente até onde queremos. Sem ferir ninguém. Noutras alturas, não dá, e é melhor esperar ou fazer o "bico de pato" (terminologia surfista utilizada para descrever aquela "sena" de furar a onda, deitado na prancha).

O comportamento da natureza baseia-se numa lei muito simples. A lei do caos. O somatório de tudo o que acontece tende para zero. Se deitarmos uma moeda ao ar muitas vezes o número de vezes que sai cara, tende a ser igual ao número de vezes que sai coroa. Esta é uma constatação científica que está na base de quase todas as previsões estatísticas. Assim, na natureza, o positivo é igual ao negativo, o masculino ao feminino, o racional ao irracional, o mental ao emocional, o determinístico ao imprevisível, a força à fraqueza, o prático ao bonito, o compromisso à oportunidade, a honra à moda, o poder à sedução, a tradição à mudança e, se quisermos assim chamar, em muitos outros aspectos da vida, o bom é igual ao mau. Se estendermos a escala do tempo para décadas, séculos ou milénios é fácil observar esta mesma constatação. Países, comunidades ou famílias ricas que ficam pobres e depois ricas novamente, poderes que alternam entre o autoritarismo e o liberalismo ou mesmo a anarquia, romantismo ou positivismo, humanismo ou tecnocracia. Acabam por ser tendências ou modas que mais cedo ou mais tarde, na geração seguinte ou ainda mais tarde, são contrariadas para que o caos seja cumprido.

O poder da natureza reside ainda nos mesmos elementos básicos enunciados pelos primeiros filósofos e físicos: Terra, Ar, Água e Fogo. Que arrogância tem o homem ao pensar que tem algum poder sobre a natureza. Terramotos, furacões, pandemias, cheias, tsunamis, secas, fogos e vulcões são ainda impossíveis de controlar e, nalguns casos, totalmente imprevisíveis, provocando as maiores catástrofes sobre os elementos naturais de algumas regiões e a respectiva fauna, flora e raça humana local. Não importa se é o país mais rico economicamente, o mais pobre, o mais tecnológico, o mais industrial ou agrícola, o mais poluente, o de maior crescimento económico, o mais competitivo ou o mais culto. Mesmo quando se conseguem prever e anunciar publicamente algumas catástrofes, o pânico gera quase tantas vítimas quantas as que gera a própria catástrofe. O anúncio continuado nos meios de comunicação de previsíveis calamidades como o caso das vacas loucas ou da gripe das aves gera, pelo medo, de uma forma global, durante dias, meses e anos, tantos casos de doenças e mesmo mortes, para não falar dos prejuízos materiais, como provavelmente geraria a própria calamidade. No caso da gripe das aves, há um grande exagero dos meios de comunicação com notícias de abertura como por exemplo esta: "Hoje foi encontrada uma ave em Espanha que se suspeita ter morrido com o vírus H5N1". E depois nunca mais se

fala no assunto nos dias seguintes. Concorda certamente comigo que isto não é bem uma notícia. É pura especulação que pode ter consequências mais caricatas ou mais sérias.

A vivência prolongada sob medo leva as pessoas a situações bizarras. O medo leva-nos a acreditar que algo de mau está a acontecer só pelo facto de acreditarmos que pode acontecer. Como disse Mark Twain, "Vivi coisas terríveis na minha vida e ... algumas chegaram mesmo a acontecer !"

Voltando à Natureza e a uma visão ecológica do seu comportamento podemos dizer que a terra está viva ! É verdade que, às vezes, dorme por vários anos, décadas ou séculos mas, depois acorda, espreguiça-se e faz das suas. Na globalidade a natureza tende para o seu equilíbrio e, por isso, tem que fazer algumas mudanças. Se formos apanhados nalgum dos furacões da vida, se estivermos no local "errado" à hora "errada", nada, mas mesmo nada podemos fazer. Apenas podemos tentar minorar probabilidades evitando ficar expostos aos perigos que mais tememos. Se temos fobia da água devemos viver em zonas elevadas. Se tememos o fogo devemos viver longe das florestas ou nos pisos mais baixos dos prédios. Se não gostarmos de ventos fortes, devemos procurar viver próximo de abrigos subterrâneos. Se temos terror de meteoritos que possam chocar contra a terra então devemos tentar ser astronautas (há muito poucos) e viver móveis no espaço. Apesar de parecer que estamos parados no espaço, a verdade é que viajamos a milhares de Km/h mesmo quando estamos a dormir na nossa cama todas as noites. Julgo que ninguém ainda pensou nisto mas, provavelmente, a extinção terrestre dos maiores animais que existiram na pré-história (os dinossauros) ficou a dever-se a uma variação da velocidade de rotação ou translação da terra e eles foram simplesmente projectados no espaço. Os animais e as plantas mais pequenas, obviamente que resistiriam melhor. Uma variação brusca da velocidade da terra provocada por um choque de um meteoro ou cometa com o nosso planeta, pode fazer desaparecer gigantes, pois as maiores massas têm maior energia cinética. Vivemos pois uma aparente calma espacial. E podemos escolher ter medo ou amor. Muito medo, terror ou muita paixão. É afinal o medo e o amor que controlam a nossa vida ou a consciência que temos dela. E todos temos uma consciência. Acho que é a forma da natureza levar a lei do caos para dentro de cada homem. A nossa responsabilidade perante a natureza é, sabendo que ela está viva, RESPEITÁ-LA. Se, por exemplo poluirmos o ar ou a água, ou fizermos rebentar bombas sobre outros países da terra, já sabemos que a natureza nos fará pagar, a nós ou às gerações vindouras, geradas pelo fruto do nosso amor, o preço de tais acções. Os outros humanos também fazem parte da natureza e o respeito deve também ser mantido ou o preço a pagar será muito alto. Os ódios raciais, culturais ou religiosos irão gerar, mais cedo do que muitas vezes julgamos, o respectivo equilíbrio.

Alguns dos valores que norteiam a sociedade ocidental, sobretudo nos meios urbanos, são os responsáveis pelos comportamentos anti-naturais dos humanos em confronto permanente com a natureza. O relógio e os horários rígidos estão na base da nossa organização social e profissional mas a natureza impoe o seu relógio e a sua velocidade natural. Há um *timing* próprio e uma velocidade ecológica máxima em cada circunstância e se a violarmos pagaremos por isso. Quando o homem utiliza o cavalo para se deslocar é claro que passa a andar mais depressa mas alguém tem que apanhar os bonicos !

Um amigo meu dizia-me que a razão de viver ou o modelo de vida da generalidade dos ocidentais se resumia a 5 C's: Carro, Casa, Casamento, Crianças e Cão. Até aos 18 anos tem que ter carro. Até aos 25 tem que ter casa, Depois até aos 30 deve casar e ter filhos e, lá para os 40 ou 50, deve ter um animal de estimação, normalmente o cão. Toda a gente tem e eu também tenho que ter, senão sou marginalizado. É, realmente, uma observação curiosa do comportamento e da motivação de vida de muitas das pessoas que conheço pois essa é, de modo aparente, a essência da vida, de quem julga que tem as necessidades básicas assumidas como um bem eternamente adquirido.

Depois de meditar sobre o assunto, cheguei à conclusão que a vida, na sua essência, se resume a 5 A's: Ar, Água, Alimentos, Ambiente e Amor. Sem ar duramos apenas e só, uns míseros 3 minutos. O ar é talvez a coisa mais importante da vida mas têmo-lo, de tal forma, como direito adquirido que quase nunca lhe damos grande importância. E tanta gente que fuma ou polui o ambiente, estragando o seu ar e o ar dos que os rodeiam. Porquê ? Porquê este comportamento anti-natural ? Que valor tem o ar ou a vida para essas pessoas ? O ar traz os perfumes, os odores mágicos, o bem estar e a vida. O ar contem o oxigénio para

purificar o nosso sangue. O ar puro é, simplesmente, uma das maiores maravilhas da natureza.

Também a água nos alimenta de vida e frescura. A pureza de uma cascata ou fonte de água potável é um outro elemento divino do nosso paraíso terrestre. O som da água a correr ou das ondas do mar, o cheiro das primeiras chuvas ou da maresia, o seu brilho transparente ou de azul cristalino sacia toda a secura dos nossos sentidos e da nossa alma. Sem água duramos apenas uns 3 dias. A água é um bem muito precioso. Em situações de sede extrema, qualquer um de nós troca um diamante ou objecto de luxo por um simples copo de água. Para avaliarmos melhor o valor da água basta pensarmos em quanto valeria o nosso apartamento ou vivenda se não tivesse água canalizada ou fosse imprópria para consumo.

Sem alimentos, com frio ou calor intenso, não chegaremos às 3 semanas de vida. Sem qualquer gesto de amor julgo que, ao fim de 3 meses ou, para os mais "fortes", 3 anos, já não estaremos vivos ou, se não optarmos pelo suicídio, teremos marcas psicológicas irreversíveis, para que possamos realmente poder viver felizes neste mundo, em paz, harmonia e alegria.

O corpo humano, o nosso corpo, é também uma verdadeira maravilha da natureza. Se contemplarmos com atenção, por exemplo, as nossas mãos, a nossa pele, a textura, a cor, o toque, vemos quão maravilhosa é a natureza. Se pensarmos em todos os órgãos que transportamos connosco a todo o momento e em tudo o que eles fazem por nós durante toda a vida, tudo o que nos fazem sentir, tudo o que trabalham para que nos sintamos bem, desde o cérebro até ao coração, desde os pulmões até ao estômago, desde os órgãos genitais até aos olhos, nariz e ouvidos, tudo é maravilhoso, mágico e divino. Se os tratarmos bem sentir-nos-emos bem melhor. Se os tratarmos mal sentir-nos-emos bem pior. Dê ao seu corpo tudo o que ele precisar para ser feliz e você, certamente, ficará mais feliz também.

A natureza exterior é a essência dos outros e das outras coisas. A natureza interior é a essência do nosso eu. A natureza é o nosso habitat natural com tudo o que tem de infinitamente belo e divino. Amá-la e aceitá-la é um dos maiores desafios que podemos ter para desfrutarmos de uma vida plenamente feliz.

## A saúde da alma

Descobriu-se recentemente que a maioria das pessoas que morrem de cancro de pulmão são fumadoras passivas. Ora o que isto quer dizer é que quem fuma activamente é quem tem menos probabilidade de morrer com essa doença. Ora aqui vai a revelação de um pensamento que tenho: Não é o cigarro que mata. São as razões que levam as pessoas a fumar que as matam. Se eu estou bem com a vida encontro formas de me divertir, sorrir, tornar-me bonito, cantar, saltar, pular e respirar bem. Se eu estou mal comigo ou com a vida, arranjo maneiras de morrer: o fumo dos outros, o álcool, o sexo sem amor, as discussões e a violência, o consumismo desmesurado, a comida bem condimentada e em excesso ou o acelerar acima de todos os limites naturais. E vou mais longe ainda: Não é o álcool que mata na estrada. São as razões que levam as pessoas a beber e a conduzir embriagadas. A droga é um outro meio que nos leva através do sonho até à morte física. Só que é socialmente condenada. Por isso há que recorrer a outros produtos socialmente aceites mas cuja finalidade é exactamente a mesma. Algumas das drogas que alguns consomem são, vejam só o paradoxo, as drogas internas produzidas pelo próprio corpo. Quantas pessoas você conhece, por exemplo, viciadas em adrenalina (aventuras radicais) ? Ou em glucose e endorfinas (desporto) ? Estranho, não é ?

A penalização da droga ou do aborto é, apenas, uma forma de interesse social pontual tal como outras proibições o foram até, um dia, em que deixarão de o ser. Já aconteceu o mesmo com outras proibições ao longo da história: beber álcool, falar mal de Deus ou do Salazar, falar bem do comunismo ou do capitalismo, fazer nudismo, ter familiares judeus, emigrar. Ao longo da história, várias pessoas foram condenadas por crimes totalmente absurdos à luz das nossas crenças actuais.

Somos uma fonte e um recipiente de energia. Trocamos energias com tudo o que nos rodeia. O stress e a depressão que estão na origem de muitas doenças (algumas mesmo físicas) resulta de um desequilíbrio dessas energias. Se tratarmos bem da nossa alma e da nossa auto-estima, muitas das doenças que hoje temos, desaparecem. A culpa é muitas vezes da culpa. O sentimento mais diabólico que já alguém nos criou. Diz-se nas igrejas católicas que eu peço por minha culpa minha própria culpa. É tudo uma grande mentira. Não somos culpados de nada. A única culpa é da Igreja que inventou tal sentimento, tão anti-divino, para manter viciados os seus fiéis, na presença permanente dos rituais cristãos e a respectiva confissão dos pecados a um homem, igual a todos nós, mas que tem um mandato de Deus para nos perdoar. Que grande imaginação ! Como é possível alguém acreditar numa história destas ? A culpa provém do conceito, da crença, de que somos nós que mandamos no que queremos. Ora isto, em meu entender, é uma negação de Deus. Se estivermos bem connosco, bem com a nossa alma, bem com a vida, aceitando o que Deus nos der e retirar, podemos andar à chuva, ao sol, em contacto com vírus e bactérias, comendo e bebendo de tudo, respirando de tudo, que nada nos pode acontecer. Excepto se Deus (tudo e todos, passado, presente e futuro em conjunto) ou o sistema imunitário assim o quiser. Se tudo e todos estiverem bem à nossa volta, no nosso passado, presente e futuro, a vida será pois um paraíso. Há quem diga que muito do que sofremos hoje tem a ver com vidas passadas. Eu aceito isto num conceito filosófico mais alargado. Vidas passadas podem não ser outras encarnações mas sim toda a nossa vida passada ou a vida dos nossos antepassados. O Afonso Henriques, o Jesus Cristo, o Hitler e o Mozart, condicionam a minha vida de algum modo. Falo português graças ao Afonso e costumo dizer que Cristo ainda está

vivo, pois consegue fazer levantar milhares de cálices, em todo o mundo, todos os dias. Fazei isto em memória de mim ! – disse Jesus. E ainda hoje essa ordem é cumprida diariamente. Não conheço outro ser vivo da actualidade capaz de tamanha proeza. Todos eles foram excelentes criativos e a criatividade é a medida da nossa imortalidade. Também todos eles tiveram a sorte de serem muito falados pela comunicação social da época. Jesus, por exemplo, tinha 12 jornalistas com ele que deixaram o livro biográfico mais lido no mundo – o novo testamento. Jesus tinha o dom de conhecer as doenças da alma das pessoas e apenas com as mãos conseguia ajudar algumas delas a auto-curarem-se. Era um excelente curandeiro. É por causa das doenças da alma que os melhores médicos da actualidade têm que ser também bons curandeiros porque os medicamentos e a tecnologia, aplicados isoladamente, muitas vezes não funcionam.

Podemos alegrar-nos ou sofrer hoje, agora, neste momento com um acontecimento futuro ou com um facto do passado. Se eu disser a uma pessoa que vai ter um aumento de ordenado ela fica feliz. Ainda não aconteceu e já está feliz. Se eu, pelo contrário, lhe provar que a mulher o traiu há 2 anos ele fica triste embora isso já tenha passado. Tenho constatado que pelo facto de rir muito provoço reacções negativas nas pessoas que estão mal. É muito mal aceite socialmente e profissionalmente o acto de rir. Eu próprio fico afectado negativamente por essas pessoas com as coisas que me dizem e fazem como retaliação das minhas piadas. Ora rir e fazer rir é uma das melhores terapias para nos ajudar na defesa das doenças da alma. Mas há muitas outras. Reiki, Yoga, massagens, meditação, rezar numa igreja, respirar fundo, desabafar com amigos, escrever um diário ou um livro, realizar um trabalho apaixonante, são algumas das terapias que existem para as doenças da alma. Só depois de tudo isto se deveria consultar um médico e pedir ajuda química para o nosso sistema imunitário. Só a pressa com que queremos viver o dia a dia nos impede de nos tratarmos ou aguentarmos a dor de uma forma natural. Pensamos que é mais eficiente resolver o assunto indo à farmácia do que à igreja e pronto. Tomamos uma droga química qualquer que nos resolva o problema da garganta e depois apanhamos uma alergia ao antibiótico. Tentamos curar a alergia com outro químico e ficamos mal do estômago e assim sucessivamente até que um dia, sem percebermos, ficamos bons novamente, embora fiquemos com um armário em casa cheio de drogas e com diversos órgãos danificados. Já me diagnosticaram algumas doenças ao longo da minha vida que nunca chegaram a acontecer. Por isso, estou até convencido que a pressa de tratar algumas doenças, até aquelas com um diagnóstico comprovado por análises e exames pontuais, pelo mito de que quanto mais cedo se tratar mais hipóteses há de cura, leva a verdadeiras aberrações nas psologias de tratamento e, muitas vezes a provocar outras doenças que levam mesmo, essas sim, à morte da pessoa. Ouvi uma vez, num seminário sobre saúde que, num dado hospital nacional, 40% das autópsias não coincidiam com o diagnóstico. Porque será que isto aconteceu e, provavelmente, ainda acontece ? Os doentes são medicados para doenças mal diagnosticadas e só depois de perderem a vida se sabe qual a verdadeira doença que tinham. Muitos deles sofriam, certamente, apenas de solidão e amargura e os médicos apuraram só uma das consequências físicas desse mal e descuraram as outras que foram fatais.

A saúde física depende da saúde da alma e vice versa. A saúde é também um bem ecológico e por isso tem e terá sempre as suas oscilações quer queiramos ou não, com mais ou menos medicamentos que tomemos. Há também quem recorra aos amigos para curar estados de alma doentios. Os amigos são um excelente analgésico para os nossos problemas mas só nós nos podemos curar a nós próprios se, ambos, nós e Deus assim quisermos. Os amigos devem é ser procurados para os nossos estados de alma positivos. Que bom é partilhar um momento bom com um amigo. Que mau é para um nosso amigo ter que nos ouvir quando estamos mal. Ironia da amizade é que quando partilhámos algo de muito íntimo e doloroso com um amigo, acabamos mais tarde, quando queremos esquecer essa dor, por evitar esse amigo ou sentir um desconforto quando ele nos olha nos olhos. Muitas amizades acabam com traições a nós próprios, porque já não sentimos o que sentíamos e sentimo-nos mal connosco ao enfrentar um amigo que nos ajudou com acções concretas sobre nós ou sobre pessoas e coisas que amávamos, num momento difícil de suportarmos em dada altura da nossa vida. Mentimos no que sentimos ou, porque já não sentimos o que sentíamos, ficamos mal connosco ao enfrentar um amigo com quem partilhámos profundamente algo que



parecia imutável mas que mudou. Estamos ligados a tudo e a todos pela grandiosa e ilógica força do amor e a amizade é uma dessas ligações que mais nos tocam.

Algumas coisas boas da natureza também nos podem ajudar a curar estados de alma negativos. São aquelas coisas que nos transmitem energia positiva e alguma sensação de estabilidade. O sol é uma dessas fontes de energia e estabilidade. Toda a vida na terra, tal como a conhecemos, está dependente do sol. O que comemos e bebemos, o que respiramos, o que vestimos, a temperatura, as cores, as fontes de energia (petróleo, gás, barragens hidro-elétricas, etc), tudo depende do sol. O sol tem uma energia e uma magia espectacular. Mesmo em dias de chuva sabemos que ele está lá. Todos os dias ele vem. Todas as noites ele reflete a sua luz na lua. Se nos abrirmos ao sol, se abrirmos todos os nossos sentidos para ele entrar em nós, a nossa alma ficará certamente mais saudável e mais forte para enfrentar as pequenas ou grandes escuridões da nossa vida. A agradável sensação de certeza de que o sol virá, que a primavera virá, que as plantas, animais e pessoas nascerão e crescerão, tal como a confiança de que muitos outros movimentos oscilatórios da natureza acontecerão periodicamente dá-nos a tranquilidade e a força que tanto precisamos em muitos momentos da nossa vida.

O mar, a planície, a montanha, a vastidão e beleza de uma paisagem, a floresta, as flores, os animais, os sons, cheiros e sabores naturais, o silêncio e a simpatia de muitas pessoas bem com elas e com a vida, são alguns dos melhores medicamentos para a nossa alma. Até as crianças são uma alegria. Elas refletem naturalmente os seus estados de alma e até o estado de alma do ambiente que as circunda. Riem quando estão alegres e choram quando estão tristes. Ouço muita gente dizer que os filhos são umas pestes, que só dão trabalho e problemas, que não as deixam dormir, que são mal educadas e indisciplinadas. Para mim, este tipo de comentários significa apenas que algo não vai bem no ambiente familiar, social ou escolar dessa criança ou algo está muito mal do ponto de vista emocional (ou espiritual) com o adulto que sente e diz esse tipo de coisas. As crianças farão o esforço de seguirem as regras sociais se admirarem os adultos com quem se relacionam pois sentem o impulso de seguirem os seus modelos mesmo que essas regras sejam desconfortáveis para a criança.

A solidão é outra das principais causas de doença para a nossa alma. Pois eu digo que solidão é não gostarmos de nós e da vida que nos circunda. A causa de muita solidão é o mal que fizemos a tudo e a todos no nosso passado. É a factura que recebemos como resultado de muitas facturas que apresentámos a outros. A solidão está relacionada com a dificuldade em partilharmos os nossos sentimentos. Podemos estar sós no meio de uma multidão e podemos sentir-nos muito bem acompanhados sozinhos em casa. Estamos sózinhos no meio da praia repleta de gente num Domingo de verão ou apenas acompanhados do nosso minúsculo círculo de amigos ou familiares e, às vezes, nem isso. Não conhecemos ninguém e ninguém nos conhece. Apenas um incidente por mero acaso nos põe em comunicação com outra pessoa. Todos têm medo de todos embora todos confiem em todos e nas regras de uma pacífica partilha do espaço público social, obviamente sob a responsabilidade das autoridades policiais. Se nos aproximamos de alguém desconhecido e lhe desejamos um bom dia, essa pessoa vai pensar que somos de outro mundo ou que estamos loucos. Provavelmente, fica até com medo, pois não está convencido esse tipo de comportamento. Por outro lado, se uma pessoa vive sozinha, mesmo que se sinta muito bem com ela e com o mundo em que vive, é socialmente vista como sendo alguém perigoso. Eu sinto que há muita solidão doentia em muitas pessoas que conheço e que vivem todo o dia rodeadas de pessoas. É em alguns diálogos profundos, por exemplo com amigos ou nos *chats* da internet que nos podemos aperceber dessa enorme solidão em que vive tanta gente. A partilha de sentimentos há muito que está bloqueada com os que lhe estão socialmente mais próximos e, pela sua educação, estão totalmente proibidos eventuais diálogos íntimos com estranhos.

Somos atraídos para coisas boas se estivermos bem e para coisas menos boas se estivermos mal. Muitas doenças da alma são provocadas por ausência de amor. Se uma pessoa que muito amamos nos abandona, o vazio dessa ausência provoca dores que parecem insuportáveis. Mas é bom pensar que jamais alguém que amamos nos poderá alguma vez abandonar. Temo-la conosco sempre que quisermos. Trazemos para a nossa memória todos os momentos bons que passámos com essa pessoa e ficamos a sorrir. Trazemos os momentos maus e ficamos a chorar. Era também assim que acontecia quando estávamos fisicamente com ela e por isso eu pergunto: O que é que mudou ? Somos imortais por tudo

o que tocamos em tudo à nossa volta. A nossa marca fica gravada em tudo o que tocamos e tudo à nossa volta nos marca na nossa memória, no nosso corpo e nas pessoas e coisas que amamos.

Ouçõ algumas pessoas queixarem-se de que o marido ou a mulher os abandonou. Assim é mais fácil essas pessoas suportarem a dor da vida que têm mas quase nunca a história é verdadeira. Afastamo-nos e aproximamo-nos de pessoas e coisas sem termos o controle da situação e depois dizemos que a culpa é do outro. Se a nossa amada ou um nosso entequerido nos deixou e nós apenas lhe démos momentos muito bons, divinais, felizes, ele voltará, certamente, mais cedo ou mais tarde, directamente ou através de outras pessoas que amamos ou amarmos. Não precisamos ter medo. Só precisamos esperar um pouco e, sobretudo, estar bem, muito bem, na altura da sua chegada, para lhe proporcionar momentos ainda melhores. Mas isso só é possível se nós quisermos.

Somos imortais mas podemos morrer a qualquer momento. E todos morreremos um dia, pelo menos fisicamente. Por isso o que conta é o momento presente que devemos, por todos os meios ao nosso alcance, aproveitar e saborear como se fosse o último, nunca esquecendo que estamos ligados ao futuro, ao passado e a tudo o que nos rodeia. Nesse sentido, devemos estar sempre bem connosco e com Deus. Querer estar bem é uma ordem divina que vos dou agora, neste momento. A vida pode ser uma alegre brincadeira se nós quisermos e sempre que Deus nos der essa oportunidade.

Nada nela faz realmente sentido para mim a não ser duas coisas:

- *O amor.*

- *A nossa ligação a tudo e a todos*

Tudo o resto ... É a vida ...

Fique bem. Até sempre. ADeus !

## ANEXO I - poemas

*Medalha de Ouro da Académie Européenne des Arts (Paris) - Out 2005*



## A LEI DE VIVER

*Carlos Lopes*

Há tanto quem goste de viver  
Há tanto quem goste de fazer viver,  
Há um mundo de sons, sabores e cores por absorver  
Toques e perfumes a desfrutar em cada amanhecer  
Animais, plantas e crianças a sorrir, brincar e crescer  
Ar e água pura para beber  
Amar, amar e muito amor receber  
E, por tudo isso, meu Deus Te agradecer

Mas, oh ! equilíbrio divino, perfeição do ser  
Mãe Natureza de grandioso poder  
Que bom é te aceitar e entender  
Porque sabes bem e mal fazer  
Do mau, fazes o bom mais valer  
E a soma de tudo para zero tender

Tu que contrastas florestas a arder  
Com verdes pradarias de vista a perder  
Furacões de tudo varrer  
Com lindas cidades das cinzas a renascer  
Tu que controlas aviões em torres a bater  
E naves espaciais que fazem o universo pequeno parecer  
Os burros e o saber  
O Sol e o chover  
O homem e a mulher  
O morrer e o nascer

Tu que crias quem não gosta de viver  
E prefere matar, morrer,  
Sofrer,  
Ou fazer sofrer  
Me fazes respeitar quem queira fazer  
Certo tipo de coisas, pois sei entender  
Tenho em mim esse saber  
Do caminho que cada um quer ou tem que percorrer

Por isso crer  
Mesmo apesar de poder  
Não quero com isso agora me entreter  
Porque tenho outras coisas boas para fazer  
Em vez de energia perder  
A tentar leis promover  
Ou a induzir e mexer  
No querer  
De quem não quer viver  
Nem fazer viver

No arbítrio do nosso ser  
Livres de tudo desejar e conceber  
Qualquer lei que obrigue o "querer"  
Efeito algum poderá alguma vez ter  
Afinal sempre foi assim e sempre assim irá ser  
Pois tudo se transforma sem nada se perder  
Serás tu, meu Deus, o Lavoisier !?



## ADMIRÁVEL FEMININO

*Carlos Lopes*

De flores lindas melodias se ouvirão  
Com sorrisos de vida coloridos  
Num mundo solidário de compreensão  
Onde só vale exigir por negociação  
A tolerância e o perdão vividos  
E aquela simpatia na comunicação  
Surpreendentemente persuadidos  
De harmonia e aceitação embuídos  
Na doçura estética do coração

O sexo será mais amor e paixão  
O consumo um dos vícios assumidos  
E se os novos templos lojas serão  
Neste mundo renascido em mutação  
Casamentos homossexuais são permitidos  
Sem segredos, com toda a informação  
Pois se ele usa brincos pendidos  
Ela tem uniformes vestidos  
Ou é chanceler alemão

Vírus, gene, átomo e neutrão  
Massiva destruição sob botões premidos  
Serás tu a causa ou o empurrão  
Destes novos valores, nova educação  
Emergentes da beleza e de coração tecidos  
Sensível ascendente da emotiva intuição  
Sobre essa caduca tradição de tempos idos  
Da força bruta e de machos traídos  
Da moca, da espada e do canhão

Mundo belo, matriarcal vulcão  
Fogo transbordante de seios erguidos  
Imponente é o poder do dedo sobre a mão  
Que tem no perfume o verniz da evolução  
E uma economia com modelos de gestão vencidos  
Como o encantamento da Lua em constante oscilação  
O que hoje são factos, amanhã são desmentidos  
Nesta permanente mudança e inovação reunidos  
Do Outono-Inverno e da Primavera-Verão

Universo do *design*, do sonho e da inspiração  
Ao *marketing* e à google-balização rendidos  
Adorável fascinante modelo, nova versão  
Que talvez funcione ou talvez não  
Pois é moda que passa em todos os sentidos  
Vivam estes tempos de sedução  
De mentes frias e corações aquecidos  
Domínio de amores da razão esquecidos  
Do admirável feminino em acção





## FONTE DA JUVENTUDE

*Carlos Lopes*

Há coisas lindas da vida no ar  
Que alegria o poder de as sentir  
A correr salto no acreditar  
E vulcões de criatividade vão jorrar  
Pelo instinto presente que surgir

É doce a paixão de gritar  
Ecuridão que não quer mais ouvir  
Luz de uma vida nova a vibrar  
Perfume de um raio solar  
Que bronzeia a alma a sorrir

No que o sono divino me ditar  
Renovo a energia de existir  
Livre de tudo ser e sonhar  
Respirar, ver, ouvir e tocar  
Saboreio o clímax de rir

Os outros e a regras vou respeitar  
Até ao limite do meu bem fluir  
Nesta vida moldada para brincar  
O cisel que cada má atitude tomar  
Vai rugas profundas em mim esculpir

De cremes e banhos me vou massajar  
E dietas naturais com gozo cumprir  
Mas é no amor, no receber e no dar  
Que a saúde do bebé interior vai brilhar  
E um mundo mais jovem construir

Na relativa adversidade do luar  
Teimo o seu lado luminoso usufruir  
Pois é na fonte da pura simplicidade vulgar  
Que um espírito eterno pode morar  
Mesmo se a juventude do corpo partir

*Medalha de Vermelho da Académie Européenne des Arts (Paris) – Out 2007*



## A 4ª DIMENSÃO

*Carlos Lopes*

Sob a luz ténue, suave e ofuscante  
De velas, incensos e pétalas de paixão  
Mergulho no intenso sorriso de olhar cintilante  
Bebendo o leve sentir de uma carícia de mão

E no silêncio da doce melodia tocante  
Sob o pulsar de quente e húmida emoção  
Os lábios tocam aquele arrepio diamante  
E subimos loucamente à 4ª dimensão

Explodem arco-íris de prazer basculante  
Gemidos perfumados de intuição  
Paraíso mágico de divino abundante  
Sentindo o absoluto pelo coração

Sonho, aventura de crente navegante  
Sensibilidade, bom senso e meditação  
Respeito ecológico quântico marcante  
Pela realidade presente nesta encarnação

Vivo entre o infinito próximo e distante  
Num caldo de energia, em forte ligação  
Que em qualquer espaço-tempo angustiante  
Tem o vazio e o poder criativo da solução

E na bonança de um grande amor inspirante  
Expiro tudo o que é dor, peso e razão  
Saboreando a vida pelo seu lado brilhante  
Qual eterna arte, qual bela canção



## Contra Dicção

*Carlos Lopes*

Acordado, estou vivo  
E vivo também a dormir  
Neste agora relativo  
Logo absoluto existir

Das noites também sou cativo  
Novos dias sempre a vir  
E choro porque vivo  
Assim mesmo a sorrir

Ai sim, sou um fugitivo  
Pois ficar pode ser partir  
Sonho um sonho furtivo  
E volto ao real persistir

Se é muito bom ou nocivo  
Assim de ser decidir  
Sem mente ou pensativo  
Estou sempre a evoluir

Da funda terra derivado  
E rumo a ela vou ir  
Mais activo ou mais passivo  
Levanto-me depois de cair

Pois tudo é oscilativo  
Para a média se cumprir  
Zero é o grande objectivo  
Que o infinito quer medir

Pupila ou ouvido gustativo  
Água ou fogo a desistir  
E cheiros com ar expressivo  
Sou livre de atribuir

Qualquer vulgar adjectivo  
Dá-me vontade de rir  
Há quem esteja morto vivo  
E quem viva sem sentir

*Medalha de Ouro Internacional da Académie Européenne des Arts (Gembloux, Bélgica) – Mai 2008*



## Consciência Leve

*Carlos Lopes*

Esses martelos que batem  
Noite e dia com tremor  
Pesados na dor que fazem  
Sobre a memória onde jazem  
Actos de medo e desamor

Fujo para o outro lado do mundo  
Mudo toda a minha vida  
Mas esse martelar é profundo  
Lapa colada num moribundo  
Que de si procura saída

Felizmente descubro o caminho  
E a nobre razão de aqui estar  
Cuidar do cheiro do rosmaninho  
Oferecer o paraíso ao vizinho  
E ele a sorrir jardins plantar

De lindas pétalas perfumadas  
O toque que nos faz sentir bem  
Flores ondulantes doiradas  
Folhas de paz apaixonadas  
Que o gosto de fazer bem contém

Sorriso de criança feliz  
Anjo com dança no olhar  
Saboreando o bem que fiz  
Recebo o sol quando ris  
Chove se lembro o teu chorar

Ligado a tudo e a todos  
Sabe bem esta leveza  
Interior de brilho agudo  
Contagia-te comigo miúdo  
A iluminar a Mãe Natureza

Pra um dia quando partir  
Em penas de pomba branca voar  
E com lembranças leves me cobrir  
De tanta coisa boa cumprir  
Na eterna consciência do amar

*Jul 2008*

É a vida ...



## ANEXO II – Frases célebres sobre a vida

*Só há duas formas de viver a tua vida. Uma é pensares que nada é um milagre. A outra é pensares que tudo é um milagre. – Albert Einstein*

*Se a vida nos atira pedras cabe-nos escolher construir um muro ou uma ponte. - autor desconhecido*

*Três coisas essenciais para ser feliz nesta vida são algo para fazer, algo para amar e algo para ter esperança. - Joseph Addison*

*Methuselah viveu 986 anos e tudo o que disse sobre ele foi que morreu. - Francis Behymer*

*Ele era tão culto que conseguia dizer cavalo em 7 línguas e tão ignorante que, para correr nas corridas de cavalos, comprou uma vaca. - Benjamin Franklin*

*Nunca serás mordido por um elefante. São os mosquitos que te comem vivo ! - Holly Stihl*

*A vida aqui na terra é cara mas inclui uma viagem gratuita à volta do Sol todos os anos. – Autor desconhecido*

*Cheguei a uma idade em que, se alguém me diz para usar meias, eu não tenho que fazê-lo ! - Albert Einstein*

*O dinheiro, geralmente, é muito caro !- Ralph Waldo Emerson*

*A única razão para o tempo é que tudo não aconteça ao mesmo tempo. - Albert Einstein*

*Dá tempo ao tempo. – autor desconhecido*

*Tenho tentado durante algum tempo desenvolver um estilo de vida em que a minha presença não seja necessária. - Gary Trudeau*

*Tu não podes ter tudo. Onde é que punhas tanta coisa ? - Stephen Wright*

*A tecnologia é dominada por dois tipos de pessoas: Os que entendem o que não gerem e os que gerem o que não entendem. - Putt's Law*

*Numa avalanche, nenhum floco de neve jamais se sentirá responsável ! - George Burns*

*A realidade é apenas uma ilusão, embora muito persistente. – Albert Einstein*

*Um computador deixa-te cometer mais erros e mais rapidamente que qualquer outra invenção na história humana, com a possível exceção das pistolas e da tequilha. - Mitch Radcliffe*

*A preocupação é como uma cadeira de baloiço. Dá-te algo para fazer mas não te leva a lado nenhum. - Dorothy Galyean*

*Vivi coisas terríveis na minha vida e ... algumas, chegaram mesmo a acontecer ! - Mark Twain*

*A vida é uma doença terminal – autor desconhecido.*

*Nunca é tarde para ser o que devias ter sido. - George Eliot*

*Se a vida no planeta Terra fosse suposto ser um picnic, todos deveríamos ter nascido empunhando toalhas de mesa aos quadradinhos. - Jonathan Cainer*

*Teme menos e espera mais. Come menos e mastiga mais. Queixa-te menos e respira mais. Fala menos e diz mais. Odeia menos e ama mais ... E terás tudo de bom. – Provérbio Sueco*

*Há 3 coisas que convém evitar: Um cão desconhecido, uma inundação e uma pessoa que pensa que é esperta. – Provérbio Galês*

*Podes viver todos os dias da tua vida. - Jonathan Swift*