

MAIS DE 1 MILHÃO DE LIVROS VENDIDOS

“Leia este livro com atenção e você terá mais do que um vislumbre da eternidade.” – DEEPAK CHOPRA



# A alma indomável

*Como se libertar dos pensamentos,  
emoções e energias que bloqueiam a consciência*

MICHAEL A. SINGER



SEXTANTE

A alma indomável



MICHAEL A. SINGER

# A alma indomável



SEXTANTE

Título original: *The Untethered Soul*

Copyright © 2007 por Michael A. Singer  
New Harbinger Publications, Inc.  
5674 Shattuck Avenue  
Oakland, CA 94609  
[www.newharbinger.com](http://www.newharbinger.com)

Copyright da tradução © 2018 por GMT Editores Ltda.  
A provisão de direitos autorais é parte integrante deste acordo e a  
permissão para publicação concedida pelo proprietário está sujeita  
à impressão correta do aviso de copyright.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser utilizada ou  
reproduzida sob quaisquer meios existentes sem autorização por escrito dos editores.

*tradução:* Beatriz Medina

*preparo de originais:* Rafaella Lemos

*revisão:* Ana Kronemberger e Tereza da Rocha

*diagramação:* Valéria Teixeira

*capa:* Amy Shoup

*adaptação de capa:* Miriam Lerner | Equatorium Design

*imagem de capa:* Rubberball/ Latinstock

*adaptação para e-book:* Marcelo Morais

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO  
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

---

S624a Singer, Michael A.  
A alma indomável [recurso eletrônico] / Michael A. Singer; tradução de Beatriz Medina. - 1.  
ed. - Rio de Janeiro : Sextante, 2018.  
recurso digital

Tradução de: The Untethered Soul  
Formato: ePub  
Requisitos do sistema: Adobe Digital Editions  
Modo de acesso: World Wide Web  
ISBN 978-85-431-0620-5 (recurso eletrônico)

1. Autoconsciência. 2. Emoções - Aspectos psicológicos. 3. Paz interior. 4. Livros eletrônicos.  
I. Medina, Beatriz. II. Título.

18-48169

CDD: 153  
CDU: 159.95

---

Todos os direitos reservados, no Brasil, por  
GMT Editores Ltda.  
Rua Voluntários da Pátria, 45 – Gr. 1.404 – Botafogo

22270-000 – Rio de Janeiro – RJ  
Tel.: (21) 2538-4100 – Fax: (21) 2286-9244  
E-mail: [atendimento@sextante.com.br](mailto:atendimento@sextante.com.br)  
[www.sextante.com.br](http://www.sextante.com.br)

*Aos mestres*

# Sumário

## Introdução

### PARTE I – O despertar da consciência

1. A voz dentro da sua cabeça
2. Seu colega de quarto interior
3. Quem é você?
4. O Eu lúcido

### PARTE II – A energia

5. Energia infinita
6. Os segredos do coração espiritual
7. Transcendendo a tendência a se fechar

### PARTE III – A libertação

8. Desapegue agora ou se perca
9. Removendo o espinho interior
10. Conquistando a liberdade da sua alma
11. Dor, o preço da liberdade

### PARTE IV – Indo além

12. Derrubando as paredes
13. Muito, muito além
14. Abra mão da falsa solidez

### PARTE V – Vivendo a vida

15. O caminho da felicidade incondicional
16. O caminho espiritual da não resistência
17. Contemplando a morte
18. O segredo do caminho do meio
19. Os olhos amorosos de Deus

## Referências Bibliográficas

## Agradecimentos

## Sobre o autor

## Informações sobre a Sextante

## Introdução

*“Mas, acima de tudo: seja fiel a si mesmo; segue-se disso, como o dia à noite, que não poderá então ser falso com homem algum.” – William Shakespeare*

As consagradas palavras de Shakespeare, ditas por Polônio a seu filho Laerte no primeiro ato de *Hamlet*, são muito claras. Elas nos dizem que, para manter relações sinceras com os outros, primeiro temos que ser fiéis a nós mesmos. No entanto, se fosse totalmente sincero consigo mesmo, Laerte perceberia que o pai poderia muito bem tê-lo mandado agarrar o vento. Afinal de contas, a qual “eu” devemos ser fiéis? Àquele que se revela quando estamos de mau humor ou ao que surge quando aprendemos com nossos erros? Àquele que fala dos recantos sombrios do coração quando estamos aborrecidos ou ao que aparece naqueles raros momentos em que a vida parece leve e fantástica?

A partir dessas perguntas, vemos que o conceito de “eu” pode ser um pouco mais complexo do que se presume. Se Laerte tivesse recorrido à psicologia tradicional, ela poderia ter lançado alguma luz sobre o assunto. Em 1927, Freud, o pai da psicologia, dividiu a psique em três partes: o id, o ego e o superego. Ele via o id como nossa natureza animal, primitiva; o superego como o sistema de

juízo que a sociedade instilou em nós; e o ego como nosso representante no mundo exterior que se esforça para manter em equilíbrio essas duas forças poderosas. Mas certamente isso não ajudaria o jovem Laerte. Afinal, a qual dessas forças conflitantes devemos ser fiéis?

Mais uma vez, vemos que as coisas nem sempre são tão simples quanto parecem. Se ousarmos olhar a palavra “eu” além da superfície, surgem algumas perguntas que muita gente preferiria não fazer: “Todos os vários aspectos do meu ser fazem igualmente parte do meu ‘eu’ ou apenas um deles corresponde ao que entendo por ‘eu’ – e, nesse caso, qual, onde, como e por quê?”

Nos capítulos a seguir, vamos percorrer uma jornada de exploração do “eu”. Mas não o faremos da maneira tradicional. Não vamos recorrer a especialistas em psicologia nem aos grandes filósofos. Não discutiremos as mais antigas visões religiosas nem escolheremos uma entre elas. Tampouco vamos nos basear em pesquisas estatísticas de opinião popular. Em vez disso, recorreremos a uma única fonte que tem conhecimento direto sobre o assunto, ao único especialista que, a cada momento de todos os dias da vida, vem recolhendo os dados necessários para finalmente pôr fim a essa grande indagação. Esse especialista é você.

Mas, antes que você fique empolgado demais ou suponha que não está à altura da tarefa, é preciso deixar claro que não estamos atrás das suas visões ou opiniões sobre o assunto. Tampouco estamos interessados em quais livros leu, nos cursos que fez ou nos congressos a que compareceu. Só estamos interessados na sua experiência intuitiva de como é ser você. Não estamos em busca do seu conhecimento, mas da sua experiência direta. Você não tem como fracassar nessa tarefa, pois seu “eu” é o que você é em todos os momentos e em todos os lugares. É preciso simplesmente compreendê-lo. Afinal de contas, pode ficar bem confuso aí dentro.

Os capítulos deste livro não passam de espelhos para você ver seu “eu” de ângulos diferentes. E, embora a jornada em que estamos prestes a embarcar seja interior, ela levará em conta todos os aspectos da sua vida. A única exigência é que você esteja disposto a se olhar com franqueza, da maneira mais natural e intuitiva possível. Lembre-se: ao buscar a raiz do “eu”, na verdade estamos buscando você.

Ao ler estas páginas, você vai descobrir que sabe muito mais do que imagina sobre alguns temas muito profundos. O fato é que você já sabe como se encontrar – só acabou se distraindo e ficando desorientado. Quando retomar o

foco, você perceberá que, além da capacidade de achar a si mesmo, também tem o poder de se libertar. Essa escolha cabe inteiramente a você. Ao fim da sua jornada por estes capítulos, não haverá mais confusão, sensação de impotência nem a possibilidade de colocar a culpa nos outros. Você saberá exatamente o que deve ser feito. E, caso escolha se dedicar à jornada contínua de realização pessoal, você vai desenvolver um imenso respeito por quem realmente é. Só então passará a apreciar o significado do conselho de Polônio em toda a sua profundidade: “Mas, acima de tudo: seja fiel a si mesmo.”

## PARTE I

# O despertar da consciência

## CAPÍTULO 1

# A voz dentro da sua cabeça

*“Droga! Não consigo lembrar o nome dela. Qual era mesmo? Caramba, ela está vindo. É... Sônia? Sílvia? Ela me disse ontem. Qual é o meu problema? Vou passar a maior vergonha.”*

Caso ainda não tenha notado, há um diálogo mental incessante dentro da sua cabeça. Ele simplesmente não para. Já se perguntou por que isso acontece aí dentro? Quem decide o que dizer e quando? Quanto do que é dito se revela verdadeiro? Quanto é ao menos importante? E, se agora mesmo você estiver ouvindo “Não sei do que você está falando. Não tenho voz nenhuma dentro da cabeça!”, essa é a voz de que estamos falando!

Se você for inteligente, vai dedicar algum tempo a dar um passo atrás, examinar essa voz e conhecê-la melhor. O problema é que você está perto demais para olhar com objetividade. É preciso recuar bastante e observá-la falar. Você ouve essas conversas internas o tempo todo. Quando está dirigindo, por exemplo:

*“Eu não tinha que ter ligado para o Fred? É, tinha. Meu Deus, não acredito que esqueci! Ele vai ficar morrendo de raiva. Nunca mais vai falar comigo. Será que eu devo parar para ligar para ele agora? Não. Não quero parar o carro agora...”*

Observe que a voz faz os dois lados da conversa. Ela não se importa com isso,

contanto que continue falando. Quando você está cansado, tentando dormir, é a voz dentro da sua cabeça que diz:

*“O que estou fazendo? Não posso dormir agora. Esqueci de ligar para o Fred. Lembrei no carro, mas não liguei. Se não ligar agora... Ah, mas está muito tarde. Não dá para ligar agora. Nem sei por que pensei nisso. Preciso pegar no sono. Ah, droga, agora não consigo dormir. Perdi o sono. Mas tenho um dia cheio amanhã e preciso acordar cedo.”*

Não admira que não consiga pegar no sono! Como você tolera essa voz falando o tempo todo? Mesmo quando está dizendo algo agradável e reconfortante, ela ainda perturba tudo que você faz.

Ao passar algum tempo observando essa voz mental, a primeira coisa que você vai notar é que ela nunca se cala. Quando deixada por conta própria, ela só fala e fala. Imagine alguém andando de um lado para outro e falando sozinho. Você acharia isso estranho e se perguntaria: “Se é ele quem está falando e quem está escutando, é óbvio que ele sabe o que vai ser dito antes de dizer. Então para que fazer isso?” O mesmo vale para a voz dentro da sua cabeça. Por que ela está falando? É você quem fala e é você quem escuta. E quando essa voz discute? Com quem está discutindo? Quem poderia ganhar a discussão? Isso é de fato muito confuso. Escute:

*“Acho que eu deveria me casar. Não! Você sabe que não está pronta. Vai se arrepender. Mas sou apaixonada por ele. Ah, vamos lá, você também era louca pelo Tom. E se tivesse se casado com ele?”*

Se observar com atenção, você vai ver que a voz está apenas tentando encontrar um lugar confortável para sossegar. Ela trocará de lado num instante, se isso parecer ajudar. E não se cala mesmo quando descobre que está enganada. A voz simplesmente ajusta o próprio ponto de vista e segue falando. Se prestar atenção, esses padrões mentais se tornarão óbvios para você. É chocante perceber que a mente fala o tempo todo. Você pode até querer gritar com ela, na vã tentativa de calá-la. Mas aí vai perceber que isso é só a voz gritando com a voz:

*“Cale a boca! Eu quero dormir. Por que você precisa falar o tempo todo?”*

É óbvio que não dá para fazê-la se calar desse jeito. A melhor maneira de se libertar desse blá-blá-blá incessante é recuar e olhá-lo de forma objetiva. Apenas encare essa voz como um mecanismo de vocalização capaz de lhe dar a impressão de que há alguém aí dentro falando com você. Não pense nisso; apenas observe-a. Não importa o que ela diga, dá no mesmo. Não importa se diz coisas agradáveis ou maldosas, mundanas ou espirituais. Não importa porque, ainda assim, não passa de uma voz falando dentro da sua cabeça. Na verdade, a única maneira de se distanciar dela é parar de fazer distinção entre as coisas que ela diz. Pare de sentir que parte do que ela diz é você e parte não é. Se a está ouvindo falar, é óbvio que ela não é você. Você é quem escuta a voz. Você é quem percebe que ela está falando.

Você a escuta quando ela fala, não é? Faça com que ela diga “olá” agora mesmo. Repita isso algumas vezes. Agora grite “olá” aí dentro! Consegue se ouvir dizendo “olá”? É claro que sim. Há uma voz falando e há você – que percebe a voz falando. O problema é que é fácil percebê-la dizer “olá”. Difícil é ver que não importa o que ela diga: tudo isso não passa de uma voz falando e você escutando. Não há absolutamente nada que ela possa dizer que seja mais você do que o resto. Suponha que você esteja olhando três objetos – um vaso de flores, uma fotografia e um livro – e lhe perguntem: “Qual desses objetos é você?” A sua resposta seria: “Nenhum deles! Eu sou aquele que olha o que colocam à minha frente. Não importa o que ponham diante de mim, sempre serei eu quem está olhando as coisas.” Entende? Trata-se de um sujeito percebendo objetos variados. Isso também vale para a voz dentro da sua cabeça. Não faz a menor diferença o que ela diz; você é quem tem consciência dela. Quando pensa que uma coisa que ela diz é você, mas a outra não, você perdeu a objetividade. Talvez seja tentador achar que a parte que diz as coisas boas é você, mas, ainda assim, é apenas a voz falando. Você pode gostar do que ela diz, mas ela não é você.

Não há nada mais importante para o verdadeiro crescimento do que compreender que você não é a voz da mente; você é quem a ouve. A menos que você entenda isso, continuará tentando descobrir, entre as muitas coisas que essa voz diz, qual delas é realmente você. As pessoas passam por inúmeras mudanças tentando “se encontrar”. Elas querem descobrir qual dessas vozes, qual desses aspectos de sua personalidade é quem realmente são. A resposta é simples: nenhum deles.

Se você observá-la objetivamente, verá que boa parte do que a voz diz não significa nada. A maior parte do falatório é apenas um desperdício de tempo e

energia. A verdade é que a maior parte da vida vai se desenrolar obedecendo a forças que estão muito além do seu controle, a despeito do que a sua mente lhe diga. É como se sentar à noite para decidir se você quer ou não que o sol nasça pela manhã. Mas o sol nascerá de qualquer jeito. Bilhões de coisas estão ocorrendo neste mundo. Você pode pensar quanto quiser e, ainda assim, a vida continuará acontecendo.

Na verdade, seus pensamentos têm muito menos impacto no mundo do que você gostaria. Quando estiver disposto a ser objetivo e observar os seus pensamentos, você vai ver que a imensa maioria deles não tem a menor relevância. Eles não têm efeito sobre nada nem ninguém – apenas sobre você. Simplesmente fazem com que se sinta melhor ou pior diante do que está acontecendo agora, do que houve no passado ou do que pode ocorrer no futuro. É um desperdício de tempo ficar torcendo para não chover amanhã. Seus pensamentos não mudam a chuva. Algum dia você verá que essa conversa interior incessante não serve para nada e que não há razão para tentar entender tudo o tempo todo. Mais cedo ou mais tarde, vai ver que a verdadeira causa dos problemas não é a vida em si, mas a comoção que a mente cria diante dos fatos da vida.

Porém tudo isso levanta uma questão séria: se a maior parte do que a voz diz é sem sentido e desnecessário, então por que ela existe? O segredo para responder a essa pergunta está em compreender *por que* ela diz o que diz quando diz alguma coisa. Por exemplo, em algumas ocasiões a voz mental fala pela mesma razão que uma chaleira assovia: ou seja, há um acúmulo de energia que precisa ser liberado. Se observar bem, você verá que, quando há um acúmulo interior de nervosismo, medo ou desejo, a voz fica extremamente ativa. Isso é fácil de perceber quando você está zangado com alguém e tem vontade de repreender essa pessoa. Basta notar quantas vezes a voz interior já brigou com ela antes mesmo que você a encontrasse. Quando há um acúmulo de energia, você tem vontade de fazer algo para resolver isso. Então a voz fala porque você não está bem – e falar libera energia.

No entanto, você também vai notar que, mesmo quando não está muito incomodado com alguma coisa, ela continua falando. Ao andar pela rua, ela lhe diz coisas como:

*“Olhe aquele cachorro! É um labrador! Ih, tem outro cachorro naquele carro. Lembra muito o meu primeiro cachorro. Uau, que carro antigo!”*

*Acho que nunca vi esse modelo circulando por aqui!”*

Na verdade, ela está narrando o mundo para você. Mas por que você precisa disso? Você já vê o que está acontecendo no lado de fora; de que adianta repetir tudo para si mesmo com a voz da mente? É preciso examinar isso com muita atenção. Com uma simples olhada, você instantaneamente assimila a imensidade de detalhes de tudo o que está olhando. Ao ver uma árvore, sem esforço dá para ver os galhos, as folhas e os botões de flor. Por que então verbalizar o que você já viu?

*“Olhe aquele ipê-branco! As folhas verdes ficam tão bonitas ao lado das flores brancas. Veja quantas flores! Uau, está todo florido!”*

Ao observá-la cuidadosamente, é possível entender que essa narração o deixa mais à vontade com o mundo à sua volta. É como estar no banco de trás dando instruções ao motorista – a situação parece estar mais sob seu controle. Você sente que tem alguma relação com as coisas. A árvore não é mais só uma árvore do mundo que não tem nada a ver com você; é uma árvore que você viu, rotulou e avaliou. Quando a descreve mentalmente, você traz aquela primeira experiência direta do mundo para o domínio da mente, onde ela se integra aos outros pensamentos, como os que formam seu sistema de valores e suas experiências do passado.

Reserve um momento para examinar a diferença entre sua experiência do mundo exterior e suas interações com o mundo mental. Quando está apenas pensando, você é livre para criar os pensamentos que quiser – que, por sua vez, se exprimem pela voz interior. Você já se acostumou a se instalar no parquinho da mente para criar e manipular pensamentos. Esse mundo interior é um ambiente alternativo que está sob o seu controle. O mundo exterior, ao contrário, segue leis próprias. Quando a voz lhe narra o mundo, esses pensamentos ficam lado a lado, em paridade, com todos os outros. Todos eles se misturam e influenciam sua experiência do mundo. Na verdade, o que você acaba vivenciando é uma apresentação pessoal do mundo como você o vê, não a experiência pura e sem filtros da realidade como ela é. Essa manipulação mental da experiência exterior lhe permite amortecer os contornos do mundo. Por exemplo, você vê uma miríade de coisas a todo momento, mas só narra algumas. As que discute com a voz da mente são as que mais importam para você. Com essa forma sutil de pré-

processamento, você consegue controlar a experiência da realidade para que tudo se encaixe na sua mente. Na verdade, a sua consciência lida com seu modelo mental da realidade, não com a realidade propriamente dita.

O tempo todo você faz coisas assim. Ao sair à rua no inverno, você começa a tremer e a voz diz: “Que frio!” Agora, em que isso o ajuda? Você já sabe que está frio, pois está sentindo frio. Por que a voz lhe diz isso? Você recria o mundo dentro da mente porque é capaz de controlá-la – ao contrário do mundo. É por isso que fala dele mentalmente. Como não pode fazer o mundo ser do jeito que gostaria, você o verbaliza internamente, o julga, se queixa dele e depois decide o que fazer. Assim se sente mais empoderado. Quando seu corpo sente frio na rua, talvez não haja nada a fazer. Mas, quando a mente verbaliza “Que frio!”, você pode dizer: “Estamos quase chegando em casa, faltam só mais alguns minutos.” Assim se sente melhor. No mundo do pensamento, sempre há algo a fazer para controlar a experiência.

Basicamente, você recria o mundo exterior dentro de si e depois passa a viver na própria mente. E se decidir não fazer isso? Se resolver parar de narrar e, em vez disso, só observar o mundo de maneira consciente, você vai se sentir mais aberto e exposto. Isso ocorre porque, na verdade, não dá para saber o que acontecerá em seguida, e sua mente está acostumada a ajudá-lo. Ela processa as experiências atuais de maneira que se encaixem em sua visão do passado e suas perspectivas para o futuro. Tudo isso ajuda a criar uma aparência de controle. Quando a sua mente não faz isso, você simplesmente se sente muito desconfortável. A realidade é real demais para a maioria das pessoas, por isso a moderamos com a mente.

A mente fala o tempo todo porque você lhe atribuiu uma tarefa e a usa como um mecanismo de proteção, uma forma de defesa. Em última análise, ela lhe traz segurança. Se é isso o que quer, você será forçado a usá-la constantemente para amortecer seu papel na vida em vez de vivê-la. O mundo está se desenrolando e, na verdade, tem pouquíssimo a ver com você e com seus pensamentos. Já estava aqui muito antes de você chegar e estará aqui até muito depois da sua partida. A pretexto de tentar manter o mundo em harmonia, você apenas tenta se manter em harmonia.

O verdadeiro crescimento pessoal vem quando transcendemos a parte de nós que não está bem e precisa de proteção. Fazemos isso constantemente ao lembrarmos que somos aquela presença dentro de nós que percebe o falatório mental. Essa é a saída. A presença interior que tem consciência de que estamos o

tempo todo falando sozinhos sobre nós mesmos é sempre silenciosa. Ela é um portal para as profundezas do nosso ser. A consciência de que estamos observando a voz da mente falar é o limiar de uma fantástica viagem interior. Se for usada adequadamente, a mesma voz que é uma fonte de preocupação, distração e neurose pode se tornar a plataforma de lançamento para o verdadeiro despertar espiritual. Ao conhecer aquele que observa a voz interior, você vai conhecer um dos grandes mistérios da criação.

## CAPÍTULO 2

# Seu colega de quarto interior

Seu crescimento interior só depende de você perceber que a única maneira de encontrar paz e contentamento é parar de pensar sobre si mesmo. Você estará pronto para crescer quando finalmente perceber que o “eu” que fala o tempo todo dentro da sua mente nunca estará satisfeito. Ele sempre arruma problema com alguma coisa. Seja sincero: quando foi a última vez que nada o incomodava? Antes do problema da vez havia um problema diferente. E, se você for sensato, vai perceber que, quando este estiver resolvido, outro aparecerá.

A conclusão é que você nunca vai se libertar dos problemas se não se libertar antes daquela parte dentro de si que tem todos esses problemas. Quando um problema o perturbar, não pergunte: “O que devo fazer para resolver isso?” Pergunte: “Qual parte de mim está sendo perturbada por isso?” Ao questionar como resolver a questão, você já caiu na crença de que há realmente um problema exterior que precisa ser resolvido. Se quiser alcançar a paz diante dos contratempos da vida, será preciso entender por que uma situação específica é percebida como um problema. Quando sentir ciúme, em vez de tentar descobrir como se proteger, apenas pergunte a si mesmo: “Qual parte de mim está enciumada?” Isso vai levá-lo a olhar para dentro e perceber que, de fato, uma parte sua está com ciúme.

Depois de ver claramente a parte de você que está inquieta, pergunte-se: “Quem está vendo isso? Quem está percebendo essa inquietação interior?” Essa é a solução para todos os seus problemas. O próprio fato de ser capaz de ver o

incômodo já significa que você não é ele. Para que algo seja visto, é necessário que haja uma relação entre sujeito e objeto. O sujeito é “a testemunha” porque é aquele que vê o que está acontecendo. O objeto é a coisa vista – nesse caso, a inquietação interior. Essa atitude de manter uma consciência objetiva do problema interior é sempre melhor do que se perder na situação externa. Essencialmente, é isso que distingue uma pessoa mais espiritualizada de uma mais materialista. Ser materialista não significa ter dinheiro ou status, mas pensar que a solução dos seus problemas interiores está no mundo exterior e que, se mudar algumas coisas no lado de fora, você ficará bem. Porém ninguém jamais se sentiu verdadeiramente bem ao mudar as condições externas. Sempre haverá o problema seguinte. A única solução real é ocupar o lugar da consciência testemunha e mudar os seus pontos de referência.

Para alcançar a verdadeira liberdade interior, é preciso ser capaz de observar objetivamente os problemas em vez de se perder neles. Nenhuma solução pode aparecer enquanto você estiver perdido na energia de um problema. Todo mundo sabe que não dá para lidar bem com uma situação quando estamos ansiosos, apavorados ou zangados. O primeiro problema a enfrentar, portanto, é nossa própria reação. Você só é capaz de resolver uma situação externa depois de admitir como ela o afeta por dentro. Em geral, os problemas não são o que parecem. Quando tiver clareza suficiente, você vai perceber que a real questão é que existe uma parte sua que vai ver dificuldade em praticamente tudo. O primeiro passo é lidar com ela. Isso envolve passar da “consciência da solução exterior” para a “consciência da solução interior”. É preciso romper o hábito de achar que a solução dos seus problemas é reorganizar as coisas no lado de fora. A única solução permanente é olhar para dentro e se livrar dessa parte sua que parece ter tantas questões com a realidade. Depois disso, você saberá como lidar com o resto.

Isso talvez pareça impossível, mas não é. Uma parte do seu ser pode mesmo se abstrair do seu próprio dramalhão. Você pode observar a si mesmo ficando com ciúme ou com raiva. Não é necessário pensar sobre essas emoções nem analisá-las; pode apenas ter consciência delas. Quem vê tudo isso? Quem percebe as mudanças que acontecem dentro de você? Quando diz a um amigo “Toda vez que falo com Tom, fico muito aborrecido”, como você sabe que fica tão aborrecido? Você sabe porque está presente e vê o que está acontecendo. Há uma separação entre você e a raiva ou o ciúme. Você é quem percebe essas coisas. Quando ocupa esse lugar da consciência, você pode se livrar dessas perturbações.

Comece observando. Apenas esteja ciente de que tem consciência do que está acontecendo. É fácil. E então você vai se dar conta de que está observando a personalidade de um ser humano com todos os seus pontos fortes e fracos. É como se houvesse alguém ali dentro com você – como um “colega de quarto”.

Se quiser conhecer seu colega de quarto, tente olhar para dentro de si por algum tempo, em silêncio e solidão completos. Você tem esse direito, pois esse é o seu território interior. Em vez de encontrar o silêncio, você vai escutar um falatório incessante:

*“Por que estou fazendo isto? Tenho coisas mais importantes a fazer. Isto é uma perda de tempo. Não há ninguém aqui, só eu. Qual é o sentido de tudo isto?”*

Seu colega de quarto está bem aí. Você pode ter a clara intenção de ficar em silêncio interior, mas seu colega de quarto não vai cooperar. E isso não acontece só quando você tenta ficar em silêncio. Ele tem algo a dizer sobre tudo que você vê. “Gosto disso. Não gosto disso. Isso é bom. Isso é ruim.” Ele fala sem parar. Em geral, você não nota sua presença porque não se afasta dele; está tão perto que não percebe que, na verdade, está hipnotizado, escutando.

Basicamente, você não está sozinho aí dentro. Há dois aspectos distintos em seu ser interior. O primeiro é você, a consciência, a testemunha, o centro de suas intenções voluntárias; o outro é aquele que você observa. O problema é que ele nunca se cala. Se pudesse se livrar dessa parte sua, mesmo que por um momento, a paz e a serenidade seriam as melhores férias que você já teve.

Imagine como seria se você não tivesse que carregar essa parte de si para todo lugar. O verdadeiro crescimento espiritual tem a ver com sair dessa situação. Mas antes você tem que entender que sempre esteve trancado com um maníaco. Em qualquer circunstância, seu colega de quarto pode decidir de repente: “Não quero estar aqui. Não quero fazer isso. Não quero falar com essa pessoa.” Imediatamente, você fica tenso e desconfortável. Sem aviso prévio, seu colega de quarto pode arruinar qualquer coisa. E, em geral, é isso mesmo que ele faz.

Você compra um carro lindo, novinho em folha. Mas, toda vez que o dirige, seu colega de quarto interior encontra algo de errado nele. A voz mental não para de apontar cada rangido, cada vibraçãozinha, até que, finalmente, você já não gosta mais do carro. Quando compreender o que isso pode fazer com a sua vida, você estará pronto para o crescimento espiritual, para a real transformação.

“Olhe só essa coisa. Está acabando com a minha vida. Estou tentando levar uma existência pacífica e significativa, mas parece que estou sentado em cima de um vulcão. A qualquer momento seu colega de quarto pode surtar, se fechar e arrumar briga com o que está acontecendo. Hoje ele gosta de alguém; no dia seguinte, decide implicar com tudo que essa pessoa faz. Minha vida está uma bagunça, porque esse que mora aqui dentro comigo cria um dramalhão por qualquer coisa.” Ao entender isso e aprender a não se identificar mais com o seu colega de quarto, você estará pronto para se libertar.

Se ainda não alcançou essa consciência, é só começar a observar. Passe um dia prestando atenção em tudo que seu colega de quarto fizer. Comece pela manhã e veja se consegue perceber o que ele está dizendo em cada situação. Toda vez que encontrar alguém, toda vez que o telefone tocar, tente apenas observar. Um bom momento para vê-lo falar é durante o banho. Fique atento ao que essa voz tem a lhe dizer. Você vai ver que ela nunca o deixa tomar um banho em paz. Você toma banho para lavar o corpo, não para ficar ouvindo a mente falar sem parar. Veja se consegue manter a atenção ao longo de toda a experiência para ter consciência do que está acontecendo. Você ficará chocado com o que vai descobrir. Ela simplesmente pula de um assunto a outro. É provável que o falatório incessante pareça tão neurótico que você não vai acreditar que é sempre assim. Mas é.

Você precisa observar seu colega de quarto se quiser ficar livre dele. Não é necessário fazer mais nada além de perceber as artimanhas da situação difícil em que está e entender que, de algum modo, acabou criando esse companheiro interior caótico. Se quiser estar em paz aí dentro, vai ter que dar um jeito nisso.

O modo de flagrar seu colega de quarto interior e descobrir como ele é de verdade é personificá-lo externamente. Finja que ele, a sua psique, tem um corpo próprio. Faça isso pegando todos os aspectos dessa personalidade que você ouve falar aí dentro e imaginando-a como alguém que está dizendo a você, no lado de fora, tudo o que sua voz interior diria. Agora, passe um dia com essa pessoa.

Você acabou de se sentar para assistir a seu programa de TV favorito. O problema é que não está sozinho. Agora você vai ter que ouvir o mesmo monólogo incessante que antes havia aí dentro, só que a pessoa está falando sozinha sentada a seu lado no sofá.

*“Você apagou a luz do andar de baixo? É melhor ir conferir. Agora não, farei isso depois. Quero acabar de assistir ao programa. Não, vá agora. É*

*por isso que a conta de luz está tão alta.”*

Você fica ali, em silêncio, observando tudo isso. Então, alguns segundos depois, seu colega de sofá se envolve em outro conflito.

*“Estou com vontade de arranjar alguma coisa para comer! Estou louco por uma pizza. Não, não dá para comer pizza a esta hora. A pizzaria ainda não abriu. Mas estou com fome. Quando é que eu vou poder comer?”*

Para seu assombro, essas explosões neuróticas de diálogo conflitante não param. E, como se não bastasse, em vez de simplesmente assistir à TV, essa pessoa começa a reagir verbalmente a tudo que aparece na tela. A certa altura, quando uma mulher ruiva aparece no programa, seu colega de sofá começa a resmungar sobre uma ex-esposa e um divórcio doloroso. Aí vêm os gritos – como se a tal ex-esposa estivesse na sala com vocês! E tudo para tão de repente quanto começou. Nesse momento, você nota que está encolhido no canto oposto do sofá, na tentativa desesperada de ficar o mais longe possível dessa pessoa perturbada.

Você ousaria fazer esse experimento? Não tente fazer a pessoa parar de falar. Somente procure conhecer essa personalidade com que você convive dentro de si externalizando a voz. Dê-lhe um corpo e a coloque do lado de fora, como todo mundo. Deixe que diga exatamente o que a voz da mente diz. Agora transforme-a no seu melhor amigo. Afinal de contas, com quantas pessoas você passa todo o seu tempo, prestando atenção absoluta a cada palavra que dizem?

Como se sentiria se alguém no lado de fora começasse a falar com você do mesmo jeito que a sua voz interior? Como você se relacionaria com essa pessoa? Depois de pouquíssimo tempo, você a mandaria embora para nunca mais voltar. Mas quando seu amigo interior fala sem parar, você nunca faz isso. Não importa quanta confusão ele cause, você escuta. Não há quase nada que essa voz diga que não receba toda a sua atenção. Ela o tira de tudo o que esteja fazendo, por mais agradável que seja, e de repente você está prestando atenção no que ela tem a dizer. Imagine que você esteja no caminho para a sua cerimônia de casamento, e ela lhe diz:

*“Talvez essa não seja a pessoa certa. Estou ficando nervoso com isso. O*

*que devo fazer?”*

Se alguém de fora dissesse isso, você ignoraria; no entanto, acha que deve uma resposta à voz. Você precisa convencer sua mente nervosa de que essa é a pessoa certa senão ela não vai deixá-lo chegar ao altar. Isso demonstra o nível de respeito que você tem por essa coisa neurótica aí dentro, pois sabe que, se não lhe der ouvidos, ela vai importuná-lo pelo resto da sua vida.

*“Eu lhe disse para não se casar. Eu lhe disse que não tinha certeza!”*

A conclusão é inegável: se, de algum modo, essa voz pudesse se manifestar num corpo aqui fora e você tivesse de levá-la a todos os lugares, isso não duraria um dia. Se alguém lhe perguntasse sobre seu novo amigo, você diria: “É uma pessoa seriamente perturbada. Procure neurose no dicionário e você entenderá.”

Sendo assim, depois de passar um dia inteiro com seu amigo, qual seria a probabilidade de lhe pedir conselhos? Depois de ver com que frequência ele muda de ideia, como qualquer assunto se torna um conflito e como tende a reações emocionais exageradas, você lhe pediria conselhos sobre finanças ou relacionamentos? Por mais espantoso que pareça, é exatamente isso que você faz a todo momento na vida. Depois de reocupar seu lugar legítimo dentro de você, seu “amigo” ainda é o mesmo que lhe diz o que fazer em todos os aspectos da vida. Já se deu o trabalho de conferir suas credenciais? Quantas vezes essa voz estava redondamente enganada?

*“Ela não gosta mais de você. Foi por isso que não telefonou. Ela vai terminar com você hoje mesmo. Dá para sentir; eu simplesmente sei. Você não deveria nem atender o telefone se ela ligar.”*

Depois de meia hora disso, o telefone toca e é sua namorada. Ela se atrasou porque é o aniversário de um ano de namoro e ela estava preparando um jantar surpresa. E foi mesmo uma grande surpresa, já que você tinha esquecido completamente a data. Ela diz que está a caminho para buscá-lo. Bem, agora você está todo empolgado e sua voz interior lhe diz como ela é ótima. Mas você não se esqueceu de alguma coisa? E aquele mau conselho que o fez sofrer durante a última meia hora?

E se um terapeuta de casais lhe desse aquele conselho terrível? Ele teria entendido errado a situação toda e você não teria atendido o telefone. Como poderia confiar nos conselhos dele outra vez depois de ver como ele errou? Simplesmente o demitiria. Mas como você poderia demitir seu colega de quarto interior? Afinal de contas, o conselho dele e sua análise da situação estavam completamente errados. Porém você nunca o responsabiliza pelos problemas que causa. Na verdade, quando ele voltar a lhe dar conselhos, você será todo ouvidos. Isso lhe parece razoável? Quantas vezes a voz se enganou sobre o que estava acontecendo ou viria a acontecer? Talvez valha a pena prestar atenção a quem você anda pedindo conselhos.

Depois de experimentar essas práticas de auto-observação e consciência, você vai perceber que está numa encrenca, que teve apenas um problema a vida toda e está olhando para ele. A voz é praticamente a causa de todos os problemas que você já teve. Agora a pergunta é: como se livrar desse criador de caso interior? A primeira coisa que você vai notar é que não há como se livrar dele, a menos que queira de verdade. Até ter observado seu colega de quarto por tempo suficiente para realmente entender a situação difícil em que está metido, você não terá nenhuma base real para desenvolver as práticas que ajudam a lidar com a mente. Depois de tomar a decisão de se livrar do dramalhão mental, você estará pronto para ensinamentos e técnicas. Só então encontrará serventia para eles.

Você ficará aliviado ao saber que não é o primeiro a ter esse problema. Muitos já passaram por isso e buscaram orientação de pessoas que dominaram esse campo do conhecimento. Eles aprenderam técnicas e ensinamentos para ajudar nesse processo, como o yoga, que, apesar de deixar o seu corpo saudável, não tem esse objetivo. Yoga é o conhecimento que vai ajudá-lo a sair dessa situação difícil, o conhecimento que pode libertá-lo. Há várias práticas espirituais que podem ajudá-lo uma vez que você tenha estabelecido essa liberdade como a meta da sua vida. Elas são o que você faz com o seu tempo para se libertar de si mesmo. Mais cedo ou mais tarde, você vai acabar entendendo que precisa se distanciar de sua psique, e isso se faz determinando a direção da sua vida com clareza, sem deixar a mente vacilante detê-lo. Sua vontade é mais forte do que o hábito de dar ouvidos a essa voz. Não há nada que você não seja capaz de fazer. Sua vontade é suprema.

Se quiser se libertar, primeiro você precisa tomar consciência da situação difícil em que se encontra. Depois, tem que se comprometer com o trabalho interior pela liberdade. E fazer isso como se a sua vida dependesse disso – porque

depende. Do jeito que está agora, sua vida não é sua; ela pertence a seu colega de quarto interior, a psique. Você precisa recuperá-la. Fique firme no lugar de testemunha e afrouxe o domínio que os hábitos da mente têm sobre você. Esta vida é sua – tome-a de volta.

## CAPÍTULO 3

# Quem é você?

Ramana Maharshi (1879-1950), um grande mestre da tradição do yoga, dizia que, para alcançar a liberdade interior, é preciso se perguntar contínua e sinceramente: “Quem sou eu?” Ele ensinava que isso era mais importante do que ler livros, aprender mantras ou visitar lugares sagrados. Basta perguntar: “Quem sou eu? Quem vê quando eu vejo? Quem ouve quando eu ouço? Quem sabe que eu sou consciente? Quem sou eu?”

Vamos examinar essa questão por meio de um jogo. Finja que eu e você estamos conversando. Normalmente, nas culturas ocidentais, quando alguém lhe pergunta “Com licença, quem é você?”, você não briga com a pessoa por ter feito uma pergunta tão profunda. Você lhe diz seu nome; por exemplo, Sally Smith. Mas vou questionar essa resposta pegando um pedaço de papel e escrevendo as letras S, A, L, L, Y, S, M, I, T e H para lhe mostrar. Isso é quem você é? Uma coleção de letras? É essa coleção de letras quem vê quando você vê? É óbvio que não, então você diz:

*“Certo, tem razão, desculpe. Não sou Sally Smith. Esse é só um nome pelo qual me chamam. É um rótulo. Na verdade, sou a esposa de Frank Smith.”*

Nem pensar! Hoje em dia isso nem é politicamente correto. Como você

poderia ser a esposa de Frank Smith? Está dizendo que você não existia antes de conhecer Frank e que deixaria de existir se ele morresse ou vocês se separassem? A esposa de Frank Smith não pode ser quem você é. Esse é mais um rótulo, o resultado de alguma situação da qual você participou. Mas então quem é você? Dessa vez, você responde:

*“Tudo bem, agora você chamou a minha atenção. Meu rótulo é Sally Smith. Nasci em 1965, em Nova York. Morei no Queens com meus pais, Harry e Mary Jones, até os 5 anos. Então nos mudamos para Nova Jersey, onde frequentei a Escola Elementar de Newark. Só tirava 10 na escola e no quinto ano fiz o papel de Dorothy em O mágico de Oz. Comecei a namorar no nono ano, e meu primeiro namorado se chamava Joe. Fui para a faculdade, Rutgers College, onde conheci Frank Smith e me casei com ele. Essa é quem eu sou.”*

Espera um instante. É uma história fascinante, mas não lhe perguntei o que aconteceu desde que você nasceu. Eu lhe perguntei: “Quem é você?” Você descreveu várias experiências, mas quem teve essas experiências? Você não continuaria aí, consciente da sua existência, mesmo que tivesse estudado em outra faculdade?

Então você pensa sobre isso e percebe que nunca na vida se fez essa pergunta a sério. Quem sou eu? Era o que Ramana Maharshi perguntava. Então você pondera com mais seriedade e diz:

*“Certo. Então sou o corpo que ocupa este espaço. Tenho 1,65 m, peso 61 kg e aqui estou.”*

Quando você fez a Dorothy na peça do quinto ano, você tinha 1,35 m, não 1,65 m. E então? Qual delas é você? Você é a pessoa de 1,35 m ou a de 1,65 m? Não foi você quem fez a Dorothy? Você me disse que sim. Não foi você quem teve a experiência de representar Dorothy na peça do quinto ano e agora está tendo a experiência de tentar responder à minha pergunta? Não é a mesma você?

Talvez precisemos recuar por um momento para fazer algumas perguntas antes de voltar à questão principal. Quando tinha 10 anos, você olhava no espelho e via um corpo de 10 anos, certo? Não era a mesma que agora vê um corpo adulto? O que você via mudou, mas e você, que está olhando? Não há uma

continuidade aí? Não foi o mesmo ser que olhou no espelho ao longo dos anos? Pense nisso com muito cuidado. Aqui está outra pergunta: quando dorme à noite, você sonha? Quem sonha? O que significa sonhar? Você responde: “Bem, é como um filme passando na minha mente, que eu assisto.” Quem assiste? “Eu!” A mesma você que se olha no espelho? Você, que está lendo estas palavras, é a mesma que se olha no espelho e assiste aos sonhos? Ao acordar, você sabe que viu o sonho. Há uma continuidade da consciência do ser. Ramana Maharshi estava apenas fazendo algumas perguntas muito simples: quem vê quando você vê? Quem ouve quando você ouve? Quem assiste aos sonhos? Quem olha a imagem no espelho? Quem está vivendo todas essas experiências? Se você tentar encontrar uma resposta sincera, intuitiva, simplesmente dirá: “Eu. Sou eu. Eu estou aqui vivenciando tudo isso.” Essa é a melhor resposta que vai achar.

Na verdade, é muito fácil ver que você não é os objetos que olha. É um exemplo clássico da relação sujeito-objeto. Você, o sujeito, é quem olha os objetos. Assim, não temos que examinar cada objeto do universo para dizer que ele não é você. Podemos generalizar e dizer que, se está olhando alguma coisa, então você não é essa coisa. Assim, na mesma hora, de uma tacada só, você já fica sabendo o que não é: o mundo exterior. Você é quem está aí dentro olhando o mundo.

Essa foi fácil. Pelo menos agora eliminamos as incontáveis coisas no lado de fora. Mas quem é você? E onde está você, se não é no lado de fora, com todas as outras coisas? Você só precisa prestar atenção e se dar conta de que ainda estaria aí dentro, experimentando sentimentos, mesmo que todos os objetos exteriores sumissem. Imagine o medo que sentiria. A frustração, talvez até raiva. Mas quem estaria sentindo essas coisas? Mais uma vez, você diz: “Eu!” E essa é a resposta certa. O mesmo “eu” que experimenta o mundo exterior vivencia as emoções interiores.

Para examinar essa questão com maior clareza, imagine que você está olhando um cão brincar ao ar livre. De repente, ouve um ruído bem atrás de você – um sibilar, como o de uma cascavel! Você continuaria olhando o cão com a mesma concentração? É claro que não. Começaria a sentir muito medo por dentro. Embora o cachorro ainda esteja brincando à sua frente, você ficaria completamente preocupada com a experiência do medo. Toda a sua atenção pode rapidamente ser dominada pelas suas emoções. Mas quem sente o medo? Não é o mesmo eu que estava observando o cão? Quem sente amor quando você sente amor? É provável que você alguma vez já tenha sentido tanto amor que

PRÉVIA GRATUITA · OFERTA POR TEMPO LIMITADO

## Você chegou ao fim desta prévia.

Continue lendo "A Alma Indomável: Como se libertar dos..."  
e mais de 1 milhão de livros — de graça por 30 dias.

★★★★★ Mais de 1 milhão de leitores já aproveitam

### Com o Kindle Unlimited, sua leitura não tem fim:

- ✓ Leia à vontade — explore mais de 1 milhão de títulos sem pagar por livro.
- ✓ Leve para qualquer lugar — baixe o app gratuito e leia onde e quando quiser.
- ✓ Em qualquer tela — celular, tablet, computador ou Kindle — você escolhe.
- ✓ Grandes autores — best-sellers e novos talentos, inclusive títulos em inglês.

**COMEÇAR MEUS 30 DIAS GRÁTIS**

Cobrança só após o período grátis.

- ✓ Pagamento seguro
- ✓ Acesso imediato
- ✓ Cancele quando quiser

Não precisa ter um Kindle: baixe o app gratuito e comece a ler agora.

Se não quiser ler no aplicativo Kindle, compre o livro [clikando aqui](#).