

PAULO BORGES

Professor de Filosofia e Meditação

PRESENÇA PLENA



INCLUI
EXERCÍCIOS
PRÁTICOS



UMA VIAGEM MEDITATIVA, TERAPÊUTICA E FILOSÓFICA
PELAS CINCO ENERGIAS DA VIDA

Índice

INTRODUÇÃO: Presença	
Simplesmente ser	9
CAPÍTULO I: Presença aberta	
Nascer a cada instante	25
1. Visão — A sabedoria do espaço infinito	27
2. Meditação contemplativa: consciência aberta, a partir do corpo	31
3. Leituras (Fernando Pessoa, Walt Whitman, Alberto Caeiro)	34
4. Meditação interpretativa e reflexiva	35
5. Ressonâncias	42
6. Meditação contemplativa: consciência aberta, a partir da respiração	43
7. Acção pós-meditativa: experienciar a sabedoria do elemento Espaço na vida quotidiana	47
CAPÍTULO II: Presença consciente	
Saber a consciência	53
1. Visão — A sabedoria da transparência	55
2. Meditação contemplativa: consciência aberta, a partir dos fenómenos mentais	57

3. Leituras (Agostinho da Silva, António Ramos Rosa, Alan B. Wallace)	63
4. Meditação interpretativa e reflexiva	65
5. Ressonâncias	76
6. Meditação contemplativa: consciência aberta, manifestada nos fenómenos mentais	76
7. Acção pós-meditativa: experienciar a sabedoria do elemento Água na vida quotidiana	81

CAPÍTULO III: Presença amorosa

Ser amor	87
1. Visão — A sabedoria do discernimento amoroso	89
2. Meditação contemplativa: abrir o coração, mediante aspirações	91
3. Leituras (Thich Nhat Hanh, Luís de Camões, São João)	104
4. Meditação interpretativa e reflexiva	105
5. Ressonâncias	115
6. Meditação contemplativa: abrir o coração, mediante a respiração	115
7. Acção pós-meditativa: experienciar a sabedoria do elemento Fogo na vida quotidiana	124

CAPÍTULO IV: Presença abundante

A infinita riqueza de ser	133
1. Visão — A sabedoria da igual fecundidade de todas as experiências	135
2. Meditação contemplativa: consciência aberta, através dos cinco sentidos — meditação sentada	138
3. Leituras (Agostinho da Silva, Cecília Meireles, Ricardo Reis)	142
4. Meditação interpretativa e reflexiva	144

5. Ressonâncias	155
6. Meditação contemplativa: consciência aberta, através dos cinco sentidos, em oferenda — meditação a caminhar	156
7. Acção pós-meditativa: experienciar a sabedoria do elemento Terra na vida quotidiana	163

CAPÍTULO V: Presença criativa

As infinitas possibilidades de ser	169
------------------------------------	-----

1. Visão — A sabedoria da criatividade espontânea	171
2. Meditação contemplativa: a espontânea criatividade da consciência aberta	174
3. Leituras (Bernardo Soares, Teixeira de Pascoaes, São João)	180
4. Meditação interpretativa e reflexiva	181
5. Ressonâncias	196
6. Meditação criativa: imaginar o(s) outro(s) modo(s) de existência que aspiramos manifestar	196
7. Acção pós-meditativa: experienciar a sabedoria do elemento Ar na vida quotidiana	200

CAPÍTULO VI: Presença aberta

A hora da verdade: morrer a cada instante	207
---	-----

1. Visão — A sabedoria do espaço infinito	209
2. Meditação contemplativa: surgimento, metamorfose e dissolução de todos os fenómenos na consciência aberta	211
3. Leituras (Antero de Quental, Erich Fromm, Mingyur Rinpoche)	217
4. Meditação interpretativa e reflexiva	221
5. Ressonâncias	234

6. Meditação contemplativa: contemplar a vida no espelho da morte; redefinir factores de identidade, prioridades e factores de refúgio; aprender a viver-morrer em paz, consciência e Presença Plena	235
A. Apreciar todas as experiências da vida e a consciência	236
B. Contemplar a impermanência de tudo no espaço infinito da Presença aberta e consciente	237
C. O que faríamos se, porventura, não tivéssemos mais do que um ano de vida?	239
D. Transitar em paz, consciência e Presença Plena	246
7. Acção pós-meditativa: experienciar a sabedoria do elemento Espaço na vida quotidiana	257
CAPÍTULO VII: Conclusão	
Uma viagem em espiral	271
NOTAS	285

INTRODUÇÃO

Presença
Simplesmente Ser

I

Dizer *Presença* é referir esta sensação e sentimento de haver um *não-sei-quê* indefinível que sempre nos envolve, impregna e acompanha em todas as situações e experiências da vida. Algo que, embora o sintamos e experienciemos, é impossível de expressar e definir plenamente, escapando aos limites das nossas palavras, conceitos e imagens. Falo disto que todos a cada instante sentimos e experienciamos antes de pensarmos, dizermos e imaginarmos alguma coisa a seu respeito. Falo desta sensação de estarmos presentes, vivos e conscientes aqui e agora, inseparáveis de tudo o que percebemos e sentimos à nossa volta e dentro de nós. Falo deste sentimento de haver algo aqui e agora, em nós e ao nosso redor, anterior a qualquer tentativa de o definir. Falo desta pura sensação de *ser*, que está sempre presente e que é o dado primeiro da nossa experiência de nós, da vida e do mundo. Falo disto que afinal não se pode dizer, mas que, se virmos bem, é o mais evidente, pois é o que estamos constantemente a experienciar, ao longo da imprevisível e incontrolável metamorfose contínua dos acontecimentos e experiências exteriores e interiores da vida. Falo desta presença que há em nós e em tudo, desta presença que somos e que tudo é. Desta pura e indefinível experiência de ser. Simplesmente ser.

Paremos aqui uns momentos para experienciar, sentir e reconhecer isto, a um nível mais profundo que o do intelecto meramente conceptual e verbal.

Meditação contemplativa: Presença

Pousemos este livro e esqueçamos tudo o que acabámos de ler. Sentemo-nos numa postura confortável, com a coluna vertebral descontraidamente direita. Podemos deixar os olhos docemente abertos e sentir esta presença consciente, viva e aberta a tudo o que vai surgindo em nós e à nossa volta: formas, movimentos, cores, sons, sensações externas e internas, emoções, pensamentos, palavras, imagens, volições, impulsos... Deixamos tudo ir e vir, sem tentar controlar ou alterar minimamente a experiência do que está a acontecer. Tudo flui neste espaço de presença aberta, consciente e viva, que tudo acolhe igualmente, sem preferências nem exclusões, sem rejeitar umas coisas e perseguir ou cultivar outras, sem fixação nem identificação seja com o que for. Mesmo que continuem a surgir pensamentos, palavras e imagens, como é o mais provável, tudo aparece e desaparece num espaço silencioso mais amplo do que qualquer pensamento, palavra, imagem, juízo, raciocínio ou comentário. Uma presença que tudo abrange, como um céu aberto e infinito onde tudo o que experienciamos surge como nuvens que constantemente se formam, transformam e dissipam nesta vastidão ilimitada. Eis o *não-sei-quê*, esta indizível presença que há em nós e em tudo, este indefinível que tudo impregna e no qual tudo acontece, esta ausência de forma onde todas as formas surgem, se metamorfoseiam e desvanecem.

Podemos ficar uns minutos nesta experiência ou o tempo que quisermos. Podemos esquecer-nos do tempo.

O que sentimos? Que há em nós e na vida um mistério? Que somos um mistério? Algo que experienciamos, mas que escapa

a toda a tentativa de o conceptualizar, verbalizar e imaginar? Sentimos espanto, maravilhamento, confusão, dúvidas, cepticismo, perplexidade? Gratificação, paz, liberdade? Desconforto, medo, angústia? Ou não sentimos nada em particular? Seja o que for que sintamos ou não sintamos, seja aparentemente agradável ou desagradável, deixamos vir e deixamos ir no imenso espaço aberto e silencioso desta presença íntima e envolvente. Descontraímos e repousamos nela como num imenso seio vasto, profundo e acolhedor.

E continuamos o tempo que sentirmos adequado nesta pura experiência de ser... ou de algo que escapa a todas as definições.

Este livro é o convite a uma viagem pelos aspectos, qualidades e energias fundamentais desta experiência de presença plena, que podemos ir descobrindo como as nossas próprias qualidades e energias fundamentais, igualmente presentes em tudo quanto vive e existe, pois a primeira evidência é que isto a que chamamos presença é um espaço ilimitado, sem contornos, que abrange tudo. Este livro consiste numa viagem de autodescoberta *meditativa* (com exercícios práticos de contemplação, bem como de reflexão a partir da leitura, interpretação e resposta criativa a textos seleccionados, pelos quais nos reconectamos com a natureza original da *consciência*), *terapêutica* (onde descobrimos a *saúde* fundamental, que é a essência de tudo, e que somos o nosso primeiro e melhor terapeuta, aprendendo a cuidar de nós para cuidar dos outros e do mundo) e *filosófica* (renovando o espírito original da filosofia, como um modo de vida assente numa *sabedoria* experiencial, e não no sentido académico de um mero questionamento ou saber conceptual e erudito). Esta viagem, que convida também a um despertar criativo e activo, que transforme a nossa vida quotidiana e a nossa acção no mundo, radica no âmago da referida sensação de presença para explorar como ela se manifesta em cinco qualidades ou

aspectos correspondentes às dimensões fundamentais da nossa experiência da vida.

A sensação de presença revela-se mais imediatamente enquanto *presença aberta*, fundo sem fundo de uma *presença consciente*, de uma *presença amorosa*, de uma *presença abundante* e de uma *presença criativa*. Estas cinco modalidades da presença interpenetram-se e em cada uma delas encontramos todas as outras, estando respectivamente relacionadas, como veremos, com os aspectos fundamentais da nossa experiência humana: ser (nascer e morrer), saber, amar, ter e criar/agir, igualmente inseparáveis e presentes uns nos outros. Algumas tradições, como a Bön, a religião original do Tibete, e a budista tibetana, também relacionam estes cinco aspectos com os cinco elementos cósmicos e respectivas sabedorias e energias fundamentais que se associam na composição de tudo quanto existe: Espaço, Água, Fogo, Terra e Ar¹.

Na nossa abordagem, optámos por seguir uma ordem ligeiramente diversa no progresso ao longo da mandala dos cinco elementos, que surgem na série antes referida e não na que é tradicional na cultura tibetana: Espaço, Água, Terra, Fogo e Ar. A razão é parecer-nos, considerando os aspectos da vida associados a cada elemento, fazer mais sentido para o leitor ocidental e contemporâneo partir da *presença aberta* (Espaço), no centro da mandala, e daí transitar para a *consciente* (Água), *amorosa* (Fogo), *abundante* (Terra) e *criativa* (Ar), antes de regressar ao ponto de partida. Percorremos assim, a partir da experiência de simplesmente ser no coração da mandala, o eixo vertical da consciência e do amor e depois o horizontal da abundância e da criatividade, antes de regressarmos ao centro que, na verdade, e como veremos, nunca abandonamos (não só nele permanecemos, como a ele regressamos entre cada ciclo da viagem). Temos assim uma viagem que podemos representar (conforme a figura na capa) como um percurso em cruz pelas

quatro pétalas flamejantes de uma flor, que a cada momento flui do e reflui para o seu centro.

Na hipótese de trabalho que aqui apresento, o modo como vivenciamos mais ou menos plenamente a experiência original de presença e as suas cinco qualidades fundamentais, associadas à energia dos cinco elementos, traduz-se no modo mais ou menos livre, feliz e harmonioso ou opressivo, sofredor e disfuncional como vivemos a nossa vida nos seus cinco aspectos fundamentais: ser (nascer e morrer); saber; amar; ter e criar/agir. Na mensagem que, com enquadramentos e linguagens diferentes, encontro em todas as tradições de sabedoria da humanidade, confirmada pela minha própria experiência, a vivência mais ou menos plena da presença, com todas as consequências em termos de uma vida mais ou menos realizada e gratificante, depende da medida em que nela abandonarmos ou não uma perspectiva e atitude autocentrada ou egocentrada — centrada nos aparentes limites do que julgamos ser, um «eu» ou entidade separada — e mais ou menos nos abrimos a um espaço mais amplo e, na verdade, ilimitado.

Como podemos já ter intuído e pressentido, e experienciado na meditação anterior, a nossa vida mais imediatamente aparente, exterior e interior, decorre num espaço aberto e infinito, exuberante de possibilidades. Este espaço não nos é de modo nenhum exterior, sendo antes a nossa Vida real e profunda, patente no sentimento de uma Presença Plena, aberta e envolvente que sempre nos acompanha, mas que, por ser ilimitada, escapa às nossas tentativas de a definir.

A questão é que, apesar de muitas vezes pressentirmos e vislumbrarmos fugazmente este espaço aberto da nossa Vida maior, temos dificuldade de o experienciar e reconhecer de modo mais profundo, estável e duradouro, de tão envolvidos, distraídos, ocupados e dispersos que andamos com as questões, preocupações e actividades internas e externas que continuamente nos

agitam, seduzem e absorvem. Daí a sensação desconfortável, que frequentemente surge, de andarmos a passar ao lado da nossa vida, ou pelo menos de algo essencial nela, que continuamente ignoramos, esquecemos, recalamos ou deixamos para mais tarde.

As solicitações, tarefas e responsabilidades mais imediatas da vida — mas que só existem em função das nossas opções e dos hábitos e inércia com que as mantemos, mesmo quando não são satisfatórias — ocupam-nos e preocupam-nos constantemente, não deixando aparentemente espaço nem tempo para mais nada. Os dias, meses e anos vão passando, e a mudança que sentimos ser necessária, os nossos maiores e mais íntimos sonhos e aspirações, ou este *não-sei-quê* que, de dentro, nos diz que a Vida deve ser ou é mais do que aquilo que estamos a viver, vão sendo esquecidos ou adiados no turbilhão dos nossos afazeres e entretenimentos pessoais, familiares, profissionais e sociais. Muitas vezes aumentamo-los cada vez mais, numa constante fuga para a frente que procura remediar o desconforto investindo ainda mais naquilo que, na nossa confusão, não vemos ser o que, no fundo e à partida, o origina. Quanto mais se avoluma a nossa agitação, mais há um equivalente aumento de stress, ansiedade e cansaço, pois a proliferação das ocupações externas acompanha-se de uma interna multiplicação de preocupações, pensamentos e emoções disfuncionais que parecem preencher todo o espaço da mente e nos retiram paz, clareza, energia e saúde. Arrastados pelo turbilhão da vida exterior e dos processos mentais e emocionais — na imensa preguiça de estarmos sempre (pré)ocupados e presos nos mesmos padrões de pensamento, comunicação e comportamento —, tornamo-nos cronicamente desatentos e dispersos, sentimo-nos isolados e desconectados, identificamo-nos com narrativas depressivas acerca de nós, dos outros e do mundo e padecemos da falta de um sentido ou propósito maior para a vida², o que faz com

que, muitas vezes, o final da vida seja acompanhado por um doloroso sentimento de remorso e frustração, próprio de quem chega ao momento da transição sentindo que perdeu uma oportunidade, pois não viveu de acordo com as suas melhores e mais fundas aspirações³. No fundo, há aqui um paradoxo e um absurdo: em tudo o que fazemos procuramos bem-estar, felicidade e liberdade, mas o modo como o procuramos, o modo como fazemos o que fazemos e, sobretudo, o conceito e imagem que temos de quem somos, sabotam o que mais desejamos gerando o seu oposto: mal-estar, insatisfação crónica e sensação de condicionamento e opressão. Creio ser por isso que o mal-estar interno se avoluma, originando um aumento exponencial, sobretudo nas nossas sociedades ditas desenvolvidas (e com Portugal em lugar de destaque), de problemas de saúde mental e do correlato consumo de psicofármacos, como antidepressivos, ansiolíticos, sedativos e hipnóticos.

O que nisto tudo me parece ser de destacar é que, mesmo quando a vida exterior corre mais ou menos de modo agradável, de acordo com os nossos desejos e expectativas, e experienciamos o sucesso externo, há muitas vezes uma sensação de insucesso interno e de falta de realização profunda, um sentimento de ausência de um propósito maior, que nos faça sentir que levamos uma vida com pleno sentido, que não se reduza às gratificações mais imediatas e sempre fugazes ou que nos confira uma orientação que nos permita manter o equilíbrio ou mesmo tirar partido das situações mais adversas ou desafiantes, que a todo o momento surgem ou podem surgir, reconhecendo-as e integrando-as como oportunidades e factores de crescimento e desenvolvimento.

Na visão que aqui proponho, inspirada nas tradições sapienciais da humanidade, a raiz dos sintomas de mal-estar apontados e desta sensação de falta de realização profunda ou de um propósito maior reside menos no que fazemos ou deixamos de

fazer e mais na *percepção condicionada e limitada de quem somos e do que é a Vida na sua plenitude*. Nesta hipótese de trabalho, *padecemos de um confinamento e carência fundamentais em termos da consciência de quem somos*, pelos quais nos identificamos e sentimos como uma entidade limitada e separada, isolada num mundo composto por outras entidades, fenómenos e eventos — que, em função das necessidades, interesses e desejos pessoais e grupais que assumimos, percebemos como positivos, negativos ou neutros e aos quais reagimos com atracção, aversão ou indiferença —, quando porventura (*por ventura*) somos vastos e ilimitados como o espaço e dotados de uma natureza livre da imagem e conceito limitados de nós mesmos e das necessidades, interesses e desejos com que, por via dessa limitação, tanto nos identificamos. A consequência deste erro de percepção é o *medo e insegurança* fundamentais que sentimos a respeito da vida e da morte, traduzidos na *contração* constante — física, emocional e mental — em que vivemos, como seres fechados sobre si mesmos que se relacionam com os outros e o mundo mediante uma estratégia de auto-satisfação e autoprotecção, de aquisição e consumo e de fuga ou combate, procurando uma impossível segurança pela previsão e controlo dos acontecimentos de modo que só aconteça o que desejamos e nunca o que tememos e rejeitamos. A consequência deste erro de percepção é, necessariamente, a frustração e a insatisfação contínuas, pois a realidade e o processo da vida e do mundo não estão (felizmente) orientados para satisfazer as necessidades, interesses e desejos de uma entidade supostamente isolada, separada e autocentrada — um *ego* —, que pode nada ser senão uma ficção da mente que ainda não despertou para a sua verdadeira natureza, para a essência do ser e da consciência.

Por estes motivos, na viagem aqui proposta não se trata necessariamente de parar ou mudar totalmente o que exteriormente estamos a fazer — o que no imediato pode parecer

indesejável, difícil ou impossível —, mas de parar diariamente o tempo mínimo necessário para exercícios de reconexão gradual com o espaço mais amplo da Vida, que nos permitam irmos naturalmente recriando o modo como actualmente vivemos, trazendo outra visão, propósito e atitude à aventura da nossa existência. É uma abordagem que investe no reconhecimento descontraído do que já somos, mas que por enquanto só obscuramente pressentimos, numa busca empenhada e livre de preguiça e indolência, mas também sem a tensão, o conflito, o esforço árduo e a reactividade inerentes à luta contra alguma coisa, em nós ou à nossa volta. O que no fundo é o modo de funcionamento do *ego*, que tanto mais se reforça quanto mais pretende lutar contra o que acha que não deveria existir, incluindo ele mesmo.

O que aqui propomos não é lutar contra as nossas tendências e propensões, por mais negativas que pareçam ser, mas reconhecer e desenvolver o que de são, libertador e positivo sempre lhes subjaz, reorientando a energia que nelas se manifesta disfuncionalmente. Partindo do princípio de que o aparente problema contém em si mesmo a solução — e que o maior problema, todavia resolúvel, consiste em não ver isso — trata-se de explorar alternativas às disfunções que nos afectam, reabsorvendo-as na manifestação enriquecida das qualidades, energias e sabedorias fundamentais da nossa natureza profunda.

II

A estrutura deste livro corresponde aos cinco aspectos fundamentais da experiência da *presença* — presença aberta, presença consciente, presença amorosa, presença abundante e presença criativa —, sendo o primeiro e o sexto capítulos dedicados ao primeiro e os outros aos restantes. O sétimo capítulo, como

conclusão, contém algumas propostas, reflexões e sugestões práticas finais para fazer deste percurso uma constante viagem ao longo da nossa vida, num movimento em espiral sempre mais amplo e profundo. Como veremos, cada um dos cinco aspectos ou qualidades fundamentais da experiência da *presença* articula-se com cada um dos cinco elementos — Espaço, Água, Fogo, Terra e Ar — e com as suas manifestações confusas e disfuncionais ou sábias e harmoniosas.

Cada um dos seis primeiros capítulos é, por sua vez, estruturado em sete subcapítulos, correspondentes a uma pedagogia contemplativa-ativa-criativa resultante da síntese, adaptada aos nossos tempos, de metodologias de aprendizagem e transformação provenientes do Oriente e do Ocidente, com destaque para a tradição budista, a greco-latina e a cristã: da primeira recolhe-se a tríade *visão-meditação-acção* e das últimas o método que originou a *lectio divina* (composta por *lectio*, *meditatio*, *oratio* e *contemplatio*), nas escolas monásticas medievais, uma das raízes das primeiras universidades europeias, onde cedeu progressivamente lugar ao método escolástico, mais intelectual e menos holístico, da *lectio-questio-disputatio*⁴.

Cada capítulo começa assim por 1) uma apresentação da *visão* proposta como hipótese de trabalho acerca de cada qualidade, aspecto e elemento da *presença*, seguindo-se 2) uma *meditação contemplativa* que visa verificá-la pela experiência, 3) *leituras* de curtos textos sobre o tema como suporte de 4) uma *meditação interpretativa e reflexiva*, 5) *ressonâncias* orais, escritas e/ou artísticas ao que está a ser lido e experienciado, 6) uma nova *meditação contemplativa* e 7) sugestões de *acção pós-meditativa* que levem este processo de aprendizagem e descoberta para a nossa vida quotidiana, tornando-a inseparável desta viagem.

Abreviadamente, eis os temas e objectivos gerais de cada capítulo, no que respeita à sua dimensão de prática meditativa contemplativa, que será detalhadamente exposta e orientada

em cada um deles (a meditação contemplativa distingue-se da meditação interpretativa e reflexiva na medida em que consiste mais em repousar na consciência silenciosa, enquanto a segunda recorre sobretudo ao exercício do pensamento e do raciocínio verbal e conceptual; as duas complementam-se):

I — *Presença aberta*: meditar em consciência aberta, a partir do seu reconhecimento no corpo e na respiração, experienciando que também somos o espaço ilimitado e omniabrangente no qual a cada instante nascemos e nos vamos metamorfoseando, inseparáveis de tudo quanto vive e existe, como alternativa ao autocentramento e ao confinamento mental e emocional. Reconhecimento da *sabedoria do espaço infinito*.

II — *Presença consciente*: meditar em consciência aberta, a partir do seu reconhecimento nos fenómenos mentais, como alternativa à distração e identificação e envolvimento compulsivos com pensamentos, palavras, imagens, emoções e sensações transitórias. Reconhecimento da *sabedoria da transparência*.

III — *Presença amorosa*: meditar em consciência aberta amorosa, reconhecendo o amor presente em nós e nos outros e manifestando-o mediante aspirações e respirações, como alternativa ao apego, solidão, desconexão e impotência perante o sofrimento do mundo. Reconhecimento da *sabedoria do discernimento amoroso*.

IV — *Presença abundante*: meditar em consciência aberta através dos cinco sentidos, reconhecendo tudo o que há de imensamente rico, fecundo e positivo em nós e na vida e cultivando satisfação, gratidão e alegria, como alternativa à avareza e avidez e à identificação com narrativas e juízos negativos acerca de nós, dos outros e do mundo, com a conseqüente tendência para

a tristeza e a depressão. Reconhecimento da *sabedoria da igual fecundidade de todas as experiências*.

V — *Presença criativa*: meditar em consciência aberta reconhecendo a sua espontânea criatividade e o potencial de imaginar(-se), viver e agir de infinitos modos diferentes para o bem de todos, livre de planeamentos e padrões habituais, como alternativa ao tédio e sentimento de falta de propósito e sentido para a vida. Reconhecimento da *sabedoria da criatividade espontânea*.

VI — *Presença aberta*: meditar no espaço incriado e indestrutível da consciência aberta como a nascente-foz de todos os fenómenos e do nosso nascer-morrer contínuo, vivendo e sabendo como ajudar os outros a viver a morte em paz e como oportunidade de despertar, como alternativa ao sentimento de frustração, remorso e medo no final da vida. Reconhecimento da *sabedoria do espaço infinito*.

Convido-vos a que este livro seja lido e vivido de um modo diferente, prático e experiencial, dinâmico e criativo, com total abertura, disponibilidade e entrega aos exercícios propostos como se estivéssemos em conjunto num retiro ou workshop presencial, em que o mais importante não é a compreensão meramente intelectual, mas o aprofundamento da vivência íntima das propostas e hipóteses de trabalho. Convido-vos também, no mesmo sentido, a que o livro não seja lido apressadamente, imediatamente do princípio até ao fim, mas que façamos a experiência de parar sempre que isso for proposto para fazermos alguma experiência meditativa e não passar de cada subcapítulo e capítulo aos seguintes sem termos antes efectuado os exercícios propostos. No caso das meditações contemplativas, propomos pelo menos 30 minutos de prática

formal diária (que podem e devem ser repartidos em sessões mais curtas: duas de 15 minutos, três de 10 minutos ou o equivalente). O objectivo é dedicarmos pelo menos um mês (ou as equivalentes 15 horas de prática formal) ao estudo, prática e integração do tema e meditações contemplativas de cada capítulo na nossa vida interior e exterior. Como temos duas meditações contemplativas em cada capítulo, trata-se de dedicarmos 15 dias a cada uma ou as equivalentes 7 horas e meia (convém registarmos, num caderno ou noutra suporte, o tempo efectivo de prática formal). Assim fazendo, no final deste percurso teremos realizado pelo menos 90 horas de prática formal destes exercícios, o que inevitavelmente trará consigo, dependendo do nível da nossa motivação, dedicação, atenção, compreensão e aprofundamento, mudanças consideráveis e benéficas em todas as dimensões da nossa vida, desde o modo de perceber a realidade e de nos vermos a nós, aos outros e ao mundo, até ao funcionamento cerebral, à saúde psicofisiológica e aos relacionamentos afectivos, familiares, profissionais e sociais.

Exorto a que façamos desta leitura uma viagem de peregrinação pelo território sagrado que somos, descobrindo e deixando irradiar a liberdade, consciência, amor, abundância e criatividade que já existem em nós, como os nossos mais profundos e desconhecidos recursos. Sugiro que cada um de nós, ao ler este livro e fazer estas práticas, sinta que, na verdade, o faz em comunidade, acompanhado(a) pela presença invisível, mas real, dos seres sábios que nos precederam e continuam presentes, de um número cada vez maior de companheiras e companheiros e para o bem de todos os seres, nossos irmãos na aventura cósmica da vida. E, para esta viagem comunitária, peço que nos façamos acompanhar de um diário de viagem, sob a forma de um caderno no qual possamos escrever e desenhar, conforme alguns exercícios solicitados, bem como registar e comentar a evolução das nossas experiências, intuições, compreensões,

reflexões e ressonâncias criativas. Este era um exercício presente nalgumas escolas filosóficas greco-romanas, cuja tradição de filosofia inseparável de exercícios espirituais, contemplativos, meditativos e éticos, procuramos com esta proposta renovar⁵, acolhendo contributos convergentes de outras tradições, em particular budista e cristã.

Vivencemos esta Viagem como a Aventura e Festa que é. Que este livro seja apenas um roteiro que, à medida que for usado, se vá dissolvendo no território sagrado e sem mapa que desde sempre e para sempre somos!

CAPÍTULO I

Presença aberta **Nascer a cada instante**

1. Visão — A sabedoria do espaço infinito

Como vimos na «Introdução», estamos aqui juntos para uma viagem de redescoberta do espaço mais amplo do ser e da vida, a que chamamos *Presença*, nas suas cinco qualidades, energias e sabedorias fundamentais. Mas o que será o espaço mais amplo do ser e da vida? Começemos por tentar compreendê-lo recorrendo a um pequeno teste de percepção visual. O que vêes no desenho seguinte? Fica algum tempo a explorar todas as possibilidades de responder a esta questão, sem te precipitares para ler o que vem a seguir.



Aves? Gaivotas, andorinhas ou outras? Letras V? Sinais de visto? Outras coisas?...

Nota bem: pergunto o que vê neste desenho e não o que vê desenhado... Desenhadas, ou seja, delineadas e definidas, estão estas formas e imagens, que por isso se distinguem umas das outras e do seu fundo envolvente, surgindo assim mais imediata e evidentemente no campo da nossa percepção. É isto que a mente interpreta como aves, letras V ou outra coisa qualquer. Mas é só isso que vemos? E o espaço aberto, vazio e sem forma do branco da página? Não está igualmente presente? E não é ele a condição de possibilidade de vermos tudo o que vemos e identificamos como isto ou aquilo? Não é o que não tem forma que permite que nele surjam e sejam vistas todas as formas? Será possível percepcionarmos formas aparentes sem um fundo inaparente que a todas engloba?

Na minha proposta, o branco da página (ou o espaço invisível que neste preciso momento nos envolve e onde surge tudo o que podemos ver e percepcionar) é esse fundo e simboliza a *presença* que possibilita que nela surjam e sejam percepcionados todos os fenómenos, coisas e seres *presentes*, sejam os actuais, sejam os possíveis, em processo de *presentificação*. A presença é o espaço informe e por isso invisível e ilimitado que possibilita que nele apareçam, se presentifiquem e sejam reconhecidas todas as formas visíveis e limitadas. O invisível, informe e ilimitado é o que permite a aparição e visibilidade de tudo o que assume forma e limites. O infinito desvela-se simultaneamente como o fundamento e o meio envolvente de tudo o que aparece ou pode aparecer como finito.

Mas o mais importante é que, ao vermos assim, estamos a *ver o invisível*, estamos a ver o que num primeiro momento — devido aos hábitos da nossa percepção, demasiado presa nas formas e limites aparentes dos seres e das coisas, aos quais tendemos a reduzir a realidade — não víamos, mas estava desde o início

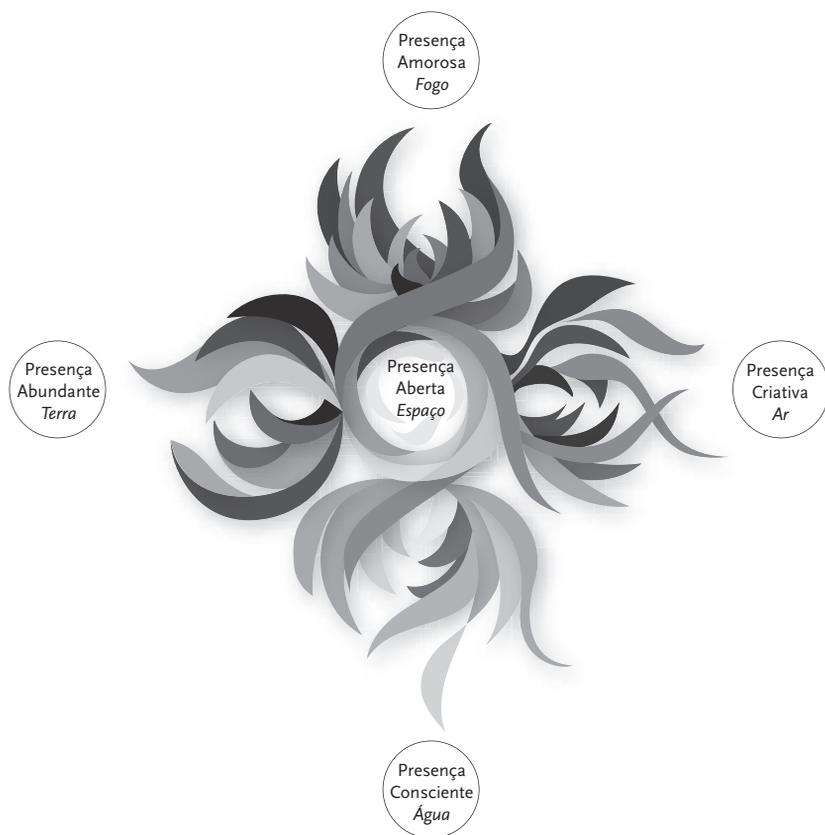
e desde sempre presente. Estamos a reconhecer o fundo sem fundo de tudo o que aparece na nossa percepção como sendo isto ou aquilo.

E, mais importante ainda, não será a presença simbolizada pelo branco da página esta mesma presença que sentimos acompanhar-nos ao longo de todos os momentos e experiências da nossa vida? Não será o branco da página símbolo do fundo sem fundo em que vivemos ou que somos, consoante a visão e a experiência que disso tivermos? Não será o branco da página, tal como o espaço aberto que agora mesmo nos envolve e a tudo o que percebemos, símbolo do espaço mais amplo e afinal infinito do ser e da vida, presente em nós e em todos os seres e fenómenos?

Olhemos de novo, com atenção demorada e contemplativa, para o desenho. O que nos diz sobre nós mesmos e todos os viventes? Será que o podemos ver como um traçado do que somos e das nossas vidas? E, se assim for, será que somos apenas a forma e o sugerido movimento das aves ou seremos também o espaço que as envolve e no qual voam nas múltiplas e sempre mutáveis direcções do pensamento, da existência e da vida? E quais as consequências amplas e profundas disto?

Mais do que responder apenas com o intelecto conceptual-verbal, que é sempre uma experiência secundária, enquanto elabora algo a partir de uma experiência anterior, proponho que, de novo, aqui nos detenhamos para uma pequena meditação contemplativa. Vejamos se estamos destinados a viver como se fôssemos algo ou alguém isolado no espaço, separado do espaço e do que o povoa como entidades e seres igualmente isolados com os quais só podemos manter relações externas, ou se, em alternativa, podemos experienciar a sabedoria (que é mais um sabor ou fruição do que um conhecimento intelectual) do espaço infinito e o inerente e profundo sentimento de plenitude e bem-aventurança na comunhão com tudo e todos. Na tradição

dos cinco elementos que aqui nos inspira, esta sabedoria está relacionada com o elemento Espaço, que podemos visualizar no centro da mandala das cinco energias da Vida plena.



O elemento Espaço está relacionado com a cor branca, que simboliza o invisível e o infinito enquanto matriz originária de todas as cores, fenómenos e coisas possíveis. Quando vivemos bem conectados com o Espaço, há uma sensação de plenitude, liberdade, abertura e vastidão, exterior e interior, nas nossas vidas, não nos sentimos confinados debaixo da pele, nem dentro do crânio ou da mente, e sentimos que acomodamos tudo e todos na experiência de simplesmente ser, sem limites nem fronteiras.

Quando essa conexão diminui, aumenta a sensação de confusão, separação, medo, insegurança e carência, inerente a sentirmo-nos e vermo-nos como algo ou alguém limitado, confinado e enclausurado nos contornos do corpo, do pensamento e do nosso padrão de vida. Bem conectados com o Espaço, sentimos que nele (re)nascemos a cada instante, em íntima comunhão com tudo e todos.

2. Meditação contemplativa: consciência aberta, a partir do corpo

Sentemo-nos numa posição confortável, numa cadeira ou de pernas cruzadas sobre uma almofada. Se estivermos numa cadeira, os pés podem estar paralelos, bem assentes no chão. A coluna está direita, sem rigidez, e todo o corpo naturalmente presente e descontraído. As mãos podem estar abandonadas sobre os joelhos ou uma sobre a outra no colo. Os olhos podem estar abertos ou fechados.

Podemos começar por estar mais conscientes do corpo e pode ajudar inspirar e expirar profundamente três vezes. O corpo surge no espaço da nossa consciência atenta. Podemos sentir o que se passa no topo do crânio, na nuca, no rosto, em todo o crânio. Se houver tensões, descontraímos. Sentimos e acolhemos apenas o que surge, sem juízos nem comentários. Em silêncio exterior e interior. Sentimos agora o que se passa no pescoço e nos ombros. Descontraímos. O fluxo da atenção desce pelos braços e chega às mãos. Sentimos o interior das mãos e os dedos. Descontraímos. Regressamos aos ombros e, a partir daqui, deixamos que as costas surjam no espaço da atenção. As costas, o peito e o ventre. Estamos conscientes de tudo o que se passa no tronco, exterior e interiormente. Acolhendo sempre tudo, descontraidamente, sem juízos nem comentários (incluindo

sem juízos nem comentários sobre os juízos e comentários que eventualmente surgirem). Sentimos agora o que se passa na região das ancas e da bacia. Descontraímos. A região genital e as nádegas. Descontraímos. As coxas e os joelhos. O resto das pernas. Os pés, as plantas dos pés, os dedos dos pés. Descontraímos.

Estamos conscientes de todo o corpo, exterior e interiormente. O corpo surge no espaço da consciência. É um corpo vivo, que sente e respira. Podemos sentir toda a sua energia. É a presença de uma forma, visível e sensível, mas também de uma abertura, simultaneamente interior e exterior. É um corpo aberto ao espaço externo e interno. Um corpo-osmose. Um corpo-espaço-consciência, intimamente conectado com tudo o que nos rodeia e com tudo o que surge dentro de nós. A sua forma é inseparável do que nos circunda e do que se passa no nosso íntimo. A sua forma está vitalmente inserida num espaço infinitamente amplo e aberto, que é simultaneamente o espaço do mundo envolvente e o espaço da consciência que experiencia tudo isto.

Abrimos agora a consciência a tudo o que nos rodeia, através dos cinco sentidos, sem nos focarmos e fixarmos em nada em particular. Se os olhos estão fechados, abrimo-los docemente. Deixamos que a consciência se expanda em tudo o que vemos, escutamos, tocamos, cheiramos, saboreamos. Abrimos a consciência em todas as direcções, para além dos limites do campo visual. Não focando nada em especial, a consciência abre-se naturalmente a tudo e manifesta a sua qualidade naturalmente aberta e alerta. É uma presença infinita. Deixamo-la repousar em si mesma, vasta como o espaço, acolhendo todos os fenómenos que surgem, sem juízos nem comentários: sensações, emoções, pensamentos, palavras, imagens, percepções. Os próprios juízos e comentários são acolhidos sem juízos nem comentários. No silêncio fundamental que há em nós. No silêncio que somos.

O corpo continua presente, mas desvela-se agora uma presença aberta para além dos aparentes limites da pele, inseparável da imensa abertura da consciência que a tudo abrange. O corpo não é uma forma nem uma entidade separada. A forma do corpo abre-se, prolonga-se e expande-se no espaço ilimitado do mundo, da vida, da consciência. É ainda mais evidentemente um corpo-espaço-consciência, inseparável deste *não-sei-quê* amplo, vasto e silencioso a que chamamos *Presença*.

Recordando o desenho anterior, podemos experienciar que o corpo não é uma ave separada do céu ou do espaço onde voa. A sua forma visível e aparente é inseparável do fundo sem fundo do espaço do mundo, da vida e da consciência. Podemos assim contemplar e sentir que a forma do corpo está em todo o espaço e que todo o espaço está na forma do corpo. Repousamos a consciência nesta experiência silenciosa de que, na individualidade singular desta forma física, aqui e agora, simultaneamente estamos em todo o cosmos e todo o cosmos está em nós. E que, simultaneamente, nós e o cosmos, nós-cosmos, emergimos neste *não-sei-quê*, nesta presença matricial que, não tendo forma e parecendo assim um vazio, um nada e uma ausência, é todavia e por isso mesmo a infinita fonte originária onde tudo a cada instante se manifesta, onde tudo a cada instante e sempre se metamorfoseia e onde tudo sempre e a cada instante se dissolve. *E podemos sentir que somos simultaneamente tudo o que se manifesta, metamorfoseia e dissolve e a presença aberta e infinita em cujo seio, dele inseparável, isto mesmo acontece.*

Ficamos uns momentos nesta experiência, largando pensamentos, imagens e palavras. Abandonamos todo o método e toda a prática. Não tentamos sequer meditar. Repousamos na experiência de simplesmente ser. Largando mesmo este conceito.

Passamos agora à pós-meditação, estirando a coluna, os braços e as pernas. Podemos sentir que este estiramento e tudo o que experienciamos ocorre no seio desta presença aberta que

acabámos de reconhecer. Tentamos levar a nossa descoberta para a vida quotidiana, integrando nesta experiência de imensa abertura tudo o que percebemos, pensamos, dizemos e fazemos.

3. Leituras (Fernando Pessoa, Walt Whitman, Alberto Caeiro)

Podemos agora ler, pausada e demoradamente, repetidas vezes e sem qualquer pressa, os textos seguintes, deixando que nos impregnem e ressoem cada vez mais e mais profundamente em nós. É uma leitura contemplativa, que saboreia cada sílaba, palavra e frase, bem como o silêncio entre elas. Podemos ler em voz alta, silenciosamente ou alternar entre ambas, deixando que os textos ecoem no espaço desta presença aberta e infinita que somos. A própria leitura é assim um exercício de meditação contemplativa, que continua a experiência do exercício anterior e evolui naturalmente para o exercício seguinte de meditação interpretativa e reflexiva, no qual se revelam os vários níveis de sentido dos textos, com destaque para o que nos dizem sobre a condição humana em geral e acerca da nossa própria existência, neste preciso momento. Interpretar é interpretar-se. Aprofundar a compreensão de um texto, em particular se for um texto sapiencial, é sempre aprofundar a nossa própria autocompreensão.

«O abismo é o muro que tenho.
Ser eu não tem um tamanho.»

FERNANDO PESSOA, *POESIAS INÉDITAS (1919–1930)*

«Morro com aquele que vai morrer e nasço com aquele
que está a nascer, não estou contido entre o meu chapéu
e as minhas botas.»

WALT WHITMAN, *SONG OF MYSELF*

«Fazemos desta leitura uma viagem de peregrinação pelo território sagrado que somos, descobrindo e deixando irradiar a liberdade, consciência, amor, abundância e criatividade que já existem em nós, como os nossos mais profundos e desconhecidos recursos.»

«Presença» é muito mais do que apenas estar. É um *não-sei-quê* que nos envolve, impossível de expressar e definir plenamente. Com isto em mente, Paulo Borges leva-nos aqui numa jornada pelos cinco aspectos fundamentais da experiência da presença: a presença aberta, a presença consciente, a presença amorosa, a presença abundante e a presença criativa.

Um livro que deve ser lido e vivido de um modo diferente, prático e experiencial, com disponibilidade e entrega para com os exercícios propostos, como se se tratasse de um retiro ou workshop presencial. Porque, no final, o mais importante não é exclusivamente a compreensão intelectual, mas sim aprofundar a prática, parando sempre que necessário para realizar as experiências meditativas.

LEIA TAMBÉM, DO MESMO AUTOR:



Penguin
Random House
Grupo Editorial

Espiritualidades

 penguinlivros.pt
  [penguinlivros](https://www.instagram.com/penguinlivros)

ISBN 9789897846694



9 789897 846694 >