

*Autor bestseller do New York Times*

# Deepak Chopra



# Abundância

O caminho interior para a riqueza

**ARENA**

*Para todos os que imaginam  
a abundância infinita*

# ÍNDICE

*Introdução: A abundância e o caminho interior* 11

## PRIMEIRA PARTE

### O IOGA DO DINHEIRO 17

Darma e dinheiro 25

Dinheiro e trabalho 47

O fluxo da inteligência criativa 65

Tomada de consciência simples 77

## SEGUNDA PARTE

### ENCONTRE A SUA ABUNDÂNCIA 89

## TERCEIRA PARTE

### OS DONS DA INTELIGÊNCIA CRIATIVA 113

O sistema de chacras	115
Chakra 7: A fonte da bem-aventurança	127
Chakra 6: A inteligência superior	139
Chakra 5: Palavras mágicas	169
Chakra 4: Emoções profundas	191
Chakra 3: Ação poderosa	217
Chakra 2: O caminho do desejo	241
Chakra 1: Com os pés bem assentes na terra	269
<i>Epílogo: O nosso futuro espiritual juntos</i>	293
<i>Agradecimentos</i>	299

## INTRODUÇÃO

# A ABUNDÂNCIA E O CAMINHO INTERIOR

Há muitos livros sobre a forma de ganhar dinheiro, mas este é o único, julgo eu, que propõe um caminho interior para a abundância. Gostaria que o leitor descobrisse que a abundância é um estado de consciência. A consciência é infinita, pelo que tem dons infinitos para oferecer. Trata-se de uma verdade antiga, que está no âmago do sistema de Ioga, na Índia. Muito mais do que os exercícios ensinados nas aulas de ioga (que este livro não aborda), as verdades do Ioga aplicam-se a todos os tipos de realização na vida, incluindo a realização material ou a riqueza. A palavra «Ioga» é magnífica, e o seu significado encerra uma visão ainda mais grandiosa. Em sânscrito, *yoga* quer dizer «juntar-se» ou «unir-se». Em inglês, *yoke* («jugo») provém deste termo, mas enquanto o jugo nos faz lembrar uma carroça medieval puxada por uma junta de bois, o Ioga reflete uma realidade totalmente nova. Nesta realidade, as coisas que normalmente pensamos estar separadas estão unidas.

As duas maiores coisas que temos separadas são os dois mundos em que cada um de nós habita. Um dos mundos é o «lá fora», o mundo físico das coisas e das outras pessoas. O outro é o mundo «de dentro», onde a mente está constantemente ativa, a produzir pensamentos e sensações. O Ioga visa unir estes dois mundos. Se o leitor conseguir fazê-lo, será feliz e bem-sucedido, o que lhe dá uma ideia do motivo pelo qual a visão do Ioga é tão magnífica. A nível mais profundo, o Ioga diz respeito à iluminação. No entanto,

para os propósitos deste livro, alcançar a felicidade e o sucesso já é suficientemente bom, um objetivo digno que o Ioga pode atingir de uma forma muito mais simples, rápida e indolor do que o leitor provavelmente imagina.

O Ioga surgiu na antiga cultura védica, que norteou a vida na Índia durante séculos, a qual não exclui o dinheiro, não por motivos espirituais, certamente. *Artha* é a primeira conquista da vida; ora *Artha*, em sânscrito, significa «riqueza». Se seguir os princípios do Ioga, o leitor vai levar a vida que estava destinado a viver, feita de sustentabilidade, abundância e alegria. E, ao longo desse caminho, o dinheiro necessário para sustentar essa vida há de vir ter consigo.

Atendendo à dura realidade, sobretudo nestes tempos conturbados, a maioria das pessoas mostrar-se-á cética em relação à parte da promessa onde se diz que «o dinheiro há de surgir». De acordo com os inquéritos de opinião que têm sido realizados, o dinheiro é a principal preocupação na vida das pessoas. O dinheiro não caiu do céu, muito longe disso: implica trabalho árduo e dificuldades. Para sobreviver, precisamos de ter dinheiro; para prosperar, ainda precisamos de mais. No entanto, mesmo nas economias ocidentais mais abastadas, de acordo com dados recolhidos pela Gallup Organization, apenas cerca de um terço dos inquiridos considera que a vida lhes corre de feição.

O que é fundamental para nos livrarmos de preocupações monetárias não é trabalhar mais e preparar-nos para a luta diária até um dia conseguirmos a reforma e podermos descansar com uma sensação de segurança. Esse dia, outrora associado ao marco dos sessenta e cinco anos, tem vindo a ser cada vez mais protelado. Muitas pessoas, mesmo com excelentes perspectivas financeiras, preveem trabalhar até uma idade compreendida entre setenta e oitenta anos. Também não há qualquer garantia de que a reforma traga uma sensação de segurança, quanto mais de bem-estar. A velhice representa um risco sob todos os aspetos, nomeadamente no que diz respeito à saúde

e à situação financeira. Quem estiver bem nestas duas vertentes terá alcançado algo verdadeiramente raro, um futuro de prosperidade, ao contrário da maioria das pessoas, a quem a vida não corre de feição.

«O dinheiro há de surgir» implica uma abordagem muito diferente à questão financeira no seu todo. É necessária uma nova tomada de consciência, e não é possível imaginar uma transformação maior, porque os dois mundos — o de dentro e o de fora — se conjugam. Quando isso acontece, a vida flui ao longo de um caminho oculto. Não é o caminho exterior de trabalho, finanças, família, relacionamentos, deveres e exigências que nos rege. Por outro lado, não são as crenças interiores, condicionamentos antigos, preocupações, caprichos, confusão, conflitos e demais elementos discordantes da psique que nos norteiam. Cada mundo é apenas metade da realidade. Se mantivermos as duas metades separadas, não será possível vivermos integralmente. Seremos dominados pelas nossas circunstâncias externas ou pelos nossos conflitos internos.

O objetivo do Ioga, quando une os dois mundos, o de dentro e o de fora, é harmonizá-los. Isso só pode acontecer na consciência. Só podemos mudar aquilo de que tivermos consciência. Tornando-nos mais conscientes, conseguiremos encontrar o caminho oculto que une quem realmente somos com a vida que estamos destinados a viver. O dinheiro há de surgir porque recebermos aquilo de que realmente necessitamos e o que desejamos não depende da Divina Providência, do *karma* financeiro favorável, dos devaneios da vida ou dos caprichos da fortuna. Em suma, um estado de tomada de consciência traz felicidade e sucesso, com o dinheiro necessário tanto num caso como no outro.

Bem sei que o Ioga raramente se apega ao dinheiro. No Ocidente, há apenas um ramo do Ioga que é do conhecimento geral: o hatha ioga. Trata-se da prática física identificada com as aulas de ioga, a qual goza de uma onda de popularidade desconhecida no passado (também andei nisso, com um entusiasmo inabalável).

Esta obra não abordará o tema do hatha ioga, mas, caso o pratique ou já se tenha debruçado sobre ele, o leitor já sabe que as posições que se ensinam no hatha ioga visam atingir um estado centrado da mente e do corpo, o que é consentâneo com a visão geral do Ioga, ao fomentar a união de dois aspetos que normalmente mantemos separados. Por uma questão de rigor, escreverei «Ioga», com inicial maiúscula, de cada vez que me referir à visão mais ampla, e «ioga», com inicial minúscula, para aludir as práticas ministradas nas aulas de ioga.<sup>1</sup>

É verdade, como diz o ditado, que o dinheiro não traz felicidade. A pobreza, porém, pode trazer miséria. Equiparar a pobreza à espiritualidade é um erro crasso, creio eu. Embora viver com poucas necessidades e desapegado das exigências mundanas, reservando a maior parte das horas de vigília a atividades espirituais, apresente as suas vantagens, não há muita gente, tanto no Oriente como no Ocidente, que tenha mesmo vontade de escolher uma vida dessas. A pobreza, porém, não nos torna ricos de espírito, quer se trate de pobreza voluntária, escolhida por uma questão de pureza, ou de pobreza forçada, à qual seja impossível escapar.

O verdadeiro propósito da vida é o mesmo para qualquer pessoa e consiste em ligar-nos com a generosidade do espírito e deixá-lo brindar-nos com tudo aquilo de que necessitamos. Será a necessidade o mesmo que desejo? Será que o Ioga vai tornar todos os nossos desejos realidade, cobrindo-nos de riqueza? Estas perguntas não fazem sentido. O Ioga traz alegria interior, que é a única medida verdadeira do sucesso. Quando nos entregamos a fantasias e desejamos a realização com base no dinheiro, o que estamos a fazer é a compensar a falta de alegria.

A Primeira Parte desta obra irá abordar a questão do dinheiro e da riqueza. A Segunda Parte tratará de todos os aspetos

---

<sup>1</sup> Na tradução, respeitei integralmente esta opção do autor. (*N. do T.*)

da abundância. Através do Ioga, conseguimos o que mais valorizamos — amor, compaixão, beleza, verdade, criatividade e crescimento pessoal — em consciência. Quanto mais consciente o leitor estiver, maior será a sua capacidade de aceder a tudo isso em abundância. Na Terceira Parte, abordamos o nível mais profundo do Ioga, no qual a bem-aventurança-consciência brota do campo das possibilidades infinitas. Esta parte trata sobretudo do sistema dos chacras, os sete níveis que nos permitem sintonizar-nos da melhor forma com a tomada de consciência e despertá-la completamente.

Se o Ioga for capaz de nos trazer alegria, aqui e agora, aquilo de que necessitamos estará em harmonia com o que desejamos, pois toda a nossa existência será harmoniosa. Com uma visão tão completa em mente e tendo tudo ao nosso alcance, vamos começar.

PRIMEIRA PARTE

O IOGA  
DO DINHEIRO

O Ioga proporciona-nos a melhor forma de ganharmos dinheiro e de lidarmos com ele, de lhe darmos o devido valor e de o utilizarmos para alcançar o sucesso e a felicidade. Bem sei que esta afirmação parece surpreendente. Costumamos identificar a espiritualidade indiana com renúncia e desapego do mundo. A imagem que habitualmente lhe associamos é a de um eremita de barbas brancas a meditar numa gruta nos píncaros dos Himalaias. Na realidade, porém, o Ioga não é espiritual no sentido religioso. O Ioga é a ciência da consciência.

Quando entendemos a forma como a consciência realmente atua, descobrimos que algo surpreendente acontece: mudamos juntamente com ela. Não há nenhum outro tipo de aprendizagem que tenha este efeito dramático. Por mais entusiasmado, ou mesmo deleitado, que o leitor esteja em aprender qualquer outra disciplina — história, geografia, física, etc. —, não irá mudar por dentro; não irá vivenciar a transformação pessoal proporcionada pelo Ioga.

Existe uma ligação imediata ao dinheiro, por estranho que isso pareça à primeira vista. A nível da alma, há generosidade de espírito, a qual se manifesta como:

- *Abundância infinita*
- *Possibilidades infinitas*
- *Criatividade ilimitada*

- *Misericórdia, graça e bondade amorosa*
- *Amor eterno*
- *Prodigalidade incondicional*

Estes dons são inatos, e a tomada de consciência humana foi concebida para os expressar. Se o incorporar na sua própria vida, será rico no verdadeiro sentido da palavra. Medir a riqueza apenas pelo dinheiro não tem qualquer significado espiritual. (Não percebo nada de música *reggae*, mas Bob Marley, o grande expoente deste estilo musical, parecia um iogue a falar quando afirmou que «[a]lgumas pessoas são tão pobres que só têm dinheiro».)

Para alcançar uma riqueza duradoura, aquela que confere sentido, valor e sustento à sua vida, a sua existência diária deverá assentar na generosidade do espírito. Tudo o que desejar para além disso surgirá de forma natural.

A partir do momento em que estabelecer a ligação entre a consciência e o dinheiro, terá enveredado pelo caminho certo. Quando falamos em dinheiro, não nos referimos a todo o ouro depositado em Fort Knox<sup>2</sup> nem a todas as notas de dólar que trazemos no bolso ou na carteira. O dinheiro é uma ferramenta da consciência. Por conseguinte, o seu estado de tomada de consciência determina a forma como encara o dinheiro, como o ganha e como o utiliza. A consciência está constantemente em movimento, tal como o dinheiro. A consciência motiva-nos a tirar mais partido da vida; o dinheiro acompanha-nos nesta viagem e facilita-nos o caminho, caso disponhamos dele em quantidade suficiente.

Se mudar a sua atitude, deixando de considerar o dinheiro como o objetivo e tentando tirar mais proveito da vida, terá o apoio da

---

<sup>2</sup> Fort Nox: pequena cidade norte-americana onde fica situado o United States Bullion Depository (Depósito de Ouro dos Estados Unidos). (*N. do T.*)

consciência. No Ioga, este apoio emana do darma, o qual provém de um verbo sânscrito que significa «manter» ou «apoiar». Se estiver no seu darma, como se diz geralmente, a abundância virá ter consigo. Se estiver fora do seu darma, viverá na escassez. Sem o apoio da consciência, não é possível alcançar nada de valioso.

O conceito subjacente ao dinheiro é poderoso, e, assim que assentou raízes (de acordo com os arqueólogos, o ciclo mesopotâmico terá sido a primeira moeda convencional, há cerca de cinco mil anos), o dinheiro deflagrou como ideia, a qual continua a florescer a coberto da vida moderna. Visto como uma invenção da mente, o dinheiro funciona em quatro vertentes, que são indispensáveis à sociedade humana. O dinheiro serve-nos como recompensa, valor, necessidade e meio de troca. Se parar para pensar por que razão, no seu caso, precisa de dinheiro, verá que estes quatro aspetos estão, todos eles, presentes na sua vida.

*Recompensa:* O dinheiro que juntamos ao cartão de aniversário de uma criança, o ordenado que um trabalhador recebe e a gorjeta que deixamos ao empregado num restaurante são, todas elas, recompensas.

*Valor:* O dinheiro que juntamos ao cartão de aniversário é prodigalidade pura, uma quantia que o obsequiado não precisava de ganhar. No entanto, transmite a ideia de que a criança que recebe o dinheiro é valorizada. O vencimento que o leitor recebe expressa o valor do seu trabalho e, para muitas pessoas, torna-se uma forma de medir a própria autoestima.

*Necessidade:* Vivemos numa economia de serviços, que existe para satisfazer as necessidades gerais das pessoas, muito mais do que para fazer face às que são básicas do ponto de vista físico. Quando alguém precisa de ir ao médico, tirar um curso universitário, mudar os pneus do carro ou fazer mil e uma outras coisas, o dinheiro proporciona-lhe aquilo de que precisa, mesmo que se trate

de necessidades aparentemente supérfluas, como os ténis da moda ou um televisor com um ecrã plano ainda maior.

Meio de troca: O dinheiro perfaz a diferença entre dois artigos que não tenham o mesmo valor. Se alguém tiver uma bicicleta de montanha à venda, e eu dispuser apenas de uma dúzia de ovos para oferecer em troca, o negócio, para ser justo, terá de envolver dinheiro.

Todas estas ideias, e muitas mais que associamos ao dinheiro, são os produtos da consciência. Trata-se de algo fácil de demonstrar. O Ioga adiciona um ingrediente em falta, que acaba por assumir uma importância decisiva. O Ioga ensina-nos que, quanto mais nos aproximamos da fonte da tomada de consciência, mais poder tem a nossa consciência. Quando transpomos este poder para coisas que desejamos e para o dinheiro necessário para as adquirir, transformamos a consciência em riqueza.

É impossível dissociar o dinheiro deste emaranhado de boas e más escolhas. Estando relacionado com tudo aquilo de que necessitamos, que valorizamos, recompensamos e trocamos, o dinheiro é, na verdade, a moeda da consciência. Ganhamos e despendemos alegria, vivenciamos o amor, a amizade, a família, o trabalho, a oportunidade, o sucesso e o revés, e o dinheiro desempenha sempre algum papel neste processo.

De acordo com o Ioga, a consciência é criativa. Brinda a mente com pensamentos, sentimentos, inspirações, descobertas, introspeções, momentos de «Ora aí está!»<sup>3</sup> e tudo o resto que valorizamos, incluindo o amor, a compaixão, a alegria e a inteligência. Quanto mais perto o leitor estiver da fonte silenciosa da consciência dentro de si, tanto mais receberá estes benefícios. Na tradição judaico-cristã,

---

<sup>3</sup> Numa obra anterior (Meditação Plena), o autor define os momentos de «Ora aí está!» (Aha! moments) como «instantes de avanço criativo, em que ocorre uma súbita introspeção, aparentemente do nada, e muitas vezes de forma inesperada». (*N. do T.*)

estes benefícios eram interpretados como as manifestações de um Deus misericordioso ou Providência. O Ioga, porém, preferiu concentrar-se no eu, e não num poder divino externo.

Quando nos concentramos no eu, não somos meramente primatas superiores, mas a expressão da consciência pura infinita. Existimos para concretizar qualquer possibilidade criativa que desejemos buscar. O juízo de valor não tem lugar no Ioga. Trata-se da ciência da consciência, e não de um conjunto de regras morais. Os desejos são todos iguais no momento em que nascem na nossa tomada de consciência. No entanto, o tipo de desejo que é bom para nós é da nossa responsabilidade pessoal.

# DARMA E DINHEIRO

A generosidade do espírito é infinita. Portanto, nada é mais natural do que a abundância. O que não é natural é a escassez, as privações e a pobreza. Bem sei que se trata de palavras pesadas. Há todo um corrupio de crenças em torno de quem é rico e pobre, de quem tem e não tem. As forças sociais muitas vezes acabam por prejudicar os pobres, e não estou de modo algum a culpar seja quem for ou a fazer juízos de valor. O espírito, subjacente como está a toda a desigualdade e injustiça, fica incólume e nem sequer é afetado. Quando tiramos uma fotografia à vida de qualquer pessoa em qualquer sítio do mundo, há um caminho do darma que o espírito apoiará. É sempre um caminho interior, mas há pouca gente, tanto no Oriente como no Ocidente, seja rica ou pobre, que consegue entender a forma de ter acesso ao seu direito de nascimento espiritual. O Ioga é o depósito do conhecimento a que qualquer pessoa deve aceder para poder viver realmente a vida que lhe está destinada, na realização e na abundância *que emanam do interior*.

O segredo da riqueza é estarmos no nosso darma, permanecendo no caminho que é melhor para nós. O que «é melhor para nós» não está definido à partida. Temos livre-arbítrio, e, de facto, foram as opções que tomámos durante toda a vida que nos conduziram a este momento no tempo. Se olharmos em volta, verificaremos que a situação em que nos encontramos foi uma criação mental. As aparências físicas de casa, emprego, posses, salário, conta bancária,

etc., são os resultados da consciência. Em si mesmas, e por si mesmas, as coisas materiais não têm qualquer valor intrínseco. Uma mansão pode ser um lugar repleto de infelicidade, enquanto um casebre pode transbordar de alegria. Um emprego pode ser uma fonte de realização pessoal ou extremamente entediante. O ordenado que trazemos para casa pode proporcionar-nos o que queremos da vida ou mal servir para conseguirmos respirar.

Se quisermos tirar mais proveito da vida, importa construirmos uma visão que o darma possa sustentar. Dentro de momentos, irei pedir ao leitor que descreva a sua visão pessoal de sucesso, riqueza e realização. No entanto, para poder tirar algum proveito disso, importa esclarecer previamente quais são os valores que o darma sustenta e aqueles que não sustenta.

## O DARMA APOIÁ-LO-Á SE...

*Tiver como objetivo ser feliz e realizado.*

*Se dedicar aos outros.*

*Der tanta importância ao sucesso dos outros como  
ao seu.*

*Agir por amor.*

*Tiver ideais e nortear a sua vida por eles.*

*For pacífico.*

*Se inspirar a si próprio e às pessoas que o rodeiam.*

*Tiver autoconfiança.*

*Ouvir e aprender.*

*Alargar o seu leque de opções.*

*Assumir as suas responsabilidades.*

*Tiver curiosidade em relação a novas vivências.*

*Mantiver a abertura de espírito.*

*Se aceitar a si próprio e tiver noção do seu valor.*

Como a forma mais natural de viver é estarmos no nosso darma, estas coisas são bastante naturais e fáceis de seguir. A vida moderna, porém, não nos guia de acordo com o que é dármico, e muitas vezes seguimos o caminho inverso. Somos levados a acreditar num modo de vida que produz *stress*, distração, infelicidade e estimulação constante. Estes resultados surgem quando vivemos à superfície da nossa tomada de consciência. À superfície há um jogo constante de exigências e desejos desprovidos de raízes profundas. O seu valor espiritual é nulo, o que significa que não existe ligação ao darma.

O Ioga expõe a realidade do modo de funcionamento da consciência. Depois disso, cada um de nós pode escolher viver da forma que mais lhe aprouver. Podemos usar um automóvel sem termos a menor ideia do seu modo de funcionamento; trata-se de uma máquina útil e substituível, apenas isso. Contudo, termos apenas um conhecimento escasso do modo de funcionamento do darma causa-nos muitos problemas. Inconscientemente, todos nós contrariamos o apoio do espírito adotando uma das seguintes atitudes:

### O DARMA NÃO PODERÁ AJUDÁ-LO SE...

*Só se preocupar com o seu umbigo.  
Tentar subir na vida à custa dos outros.  
Tiver um comportamento desonesto.  
Culpar os outros pelas suas dificuldades.  
Procurar enriquecer desesperadamente.  
Der mais importância ao sucesso material do que  
à felicidade.  
Ignorar as necessidades das pessoas que  
o rodeiam.*

*Tiver a certeza de que tem sempre razão.  
Tentar dominar e controlar os outros.  
Ignorar o seu nível de stress.  
Levar uma vida sem amor.  
Não tiver empatia nem carinho.  
Receber mais do que dá.  
For teimoso e tacanho.*

De modo geral, na maior parte das vezes, as pessoas não têm dificuldade em evitar estas atitudes. São os pequenos atos de egoísmo, o desprezo fortuito por outrem, uma certa tendência para sacudir a água do capote e o hábito de receber mais do que se dá que se podem infiltrar sub-repticiamente na sua vida quotidiana. O darma não lhe exige santidade. Pede-lhe que tome consciência. Quando o leitor toma consciência de tudo o que o espírito lhe pode propiciar, o facto de estar no seu darma brinda-o com uma fonte de alegria.

A tomada de consciência mais valiosa é em relação a nós próprios, porque o seu darma não é conduzido por desejos superficiais, mas pelo seu verdadeiro eu, o eu que está ligado à sua fonte em espírito. Ao longo dos anos, fui pedindo às pessoas que aumentassem a tomada de consciência de si próprias respondendo a uma série de perguntas que procuram deslindar o propósito íntimo da sua própria existência. Antes de prosseguirmos, convido o leitor a elaborar o seu próprio «perfil de alma», como o denomino. Depois falaremos sobre o que este revela.

## A LEITURA DO SEU PERFIL DE ALMA

*Como ouvir o seu verdadeiro eu*

A circunstância de alcançar a riqueza enquanto se encontra no seu darma mantém-no no caminho certo. Cabe-lhe a si definir e moldar este caminho. De que forma? Consultando o seu estado mais profundo de consciência, de onde provém a inspiração e a sabedoria. Poderemos designar este lugar mais profundo por «a nossa alma» ou «o nosso verdadeiro eu». É mais provável serem as mensagens oriundas deste nível a nutrir vivências de felicidade e realização do que a atividade mental que ocupa a superfície da mente. Manter uma ligação à alma é a forma de permanecer dia a dia no seu darma.

A beleza da alma ou do verdadeiro eu é que não obedece a nenhum cronograma. O leitor pode estar preocupado com as exigências e desejos da vida, e, mesmo assim, de alguma forma, as mensagens emanarem de um nível mais profundo. Cada mensagem lhe lembra silenciosamente o que há de mais valioso na vida. Tudo o que há de mais valioso na existência humana – amor, compaixão, criatividade, sabedoria, crescimento interior, introspeção, beleza e verdade – já faz parte de si. Isto é verdade, sem exceção. A luz da consciência pura é eterna, e, felizmente, a algum nível, todos nós estamos a viver na luz.

O que deve fazer é equiparar quem pensa que é ao seu verdadeiro eu. Não há necessidade de se empenhar no autoaperfeiçoamento. A sua alma torna-o incomensuravelmente valioso. Neste momento, a principal forma de as mensagens nos chegarem do registo da alma é ao nível do ego. Quando sente um impulso de amor, beleza, empatia, introspeção e de tudo o que a nossa alma transmite, é sinal de que uma

mensagem conseguiu atravessar as defesas do ego. O ego não passa de um eu de imitação, a fingir que é o eu real.

### PREENCHER O QUESTIONÁRIO

Tendo em consideração tudo o que foi exposto, o questionário que se segue irá ajudá-lo a estabelecer uma ligação com quem o leitor é realmente. Em quase todos os casos, será quem o leitor sonha que quer ser.

### INSTRUÇÕES

Vá para um sítio sossegado e aquiete por uns instantes, respirando fundo. Assim que se sentir calmo e centrado, responda às seguintes perguntas, acedendo ao seu verdadeiro eu.

Sugestão: para não se perder em descrições demoradas, responda da forma mais sucinta que lhe for possível. Geralmente recomendo apenas três palavras: assegure-se de que são três palavras significativas.

1. Consegue descrever uma vivência culminante da sua vida, algo que tenha sido um grande momento de «Ora aí está!», um ponto de viragem ou um excelente exemplo de «estar num dia sim»?

**Resposta:** \_\_\_\_\_

2. Em três ou quatro palavras, qual é o seu propósito de vida?

**Resposta:** \_\_\_\_\_

3. Qual é o seu contributo familiar de que mais se orgulha?

**Resposta:** \_\_\_\_\_

4. Quais são os três valores mais importantes com que contribui para uma relação?

**Resposta:** \_\_\_\_\_

5. Quais são os três valores mais importantes que pretende receber de uma relação?

**Resposta:** \_\_\_\_\_

6. Quem são os seus três maiores heróis ou heroínas?

**Resposta:** \_\_\_\_\_

7. Quais são os seus dons, capacidades ou talentos únicos?

**Resposta:** \_\_\_\_\_

8. Como tem ajudado o mundo e as pessoas que o rodeiam?

**Resposta:** \_\_\_\_\_

9. O que faria se tivesse todo o dinheiro e tempo do mundo?

**Resposta:** \_\_\_\_\_

10. Qual é a coisa mais importante que gostaria de realizar, mas nunca conseguiu?

**Resposta:** \_\_\_\_\_

### **REFLETIR SOBRE AS SUAS RESPOSTAS**

Estas perguntas visam concretamente apresentá-lo ao seu verdadeiro eu. Se já estiver a viver uma vida em que se sente realizado, é sinal de que conhece muito bem o seu verdadeiro eu. Haverá espaço para alcançar níveis mais elevados e viver ainda mais de acordo com os seus ideais do que o tem feito, mas as suas respostas não irão refletir oportunidades perdidas e sonhos desfeitos.

A maior parte das pessoas irá descobrir que só conhece o seu verdadeiro à custa de avanços e recuos. O comportamento inconsciente acabará por suprir as faltas na maior parte das vezes, permitindo-nos identificar-nos com a imagem de nós próprios que projetamos para o mundo. A felicidade e a realização constituem mais uma inspiração fugaz do que a realidade diária. Porém, ao nível do nosso verdadeiro eu, encontramos-nos ligados ao nosso darma, que sustenta a vida que estamos destinados a viver. Apesar dos altos e baixos que vivenciamos neste momento, o nosso darma continua à nossa espera, para estabelecer o contacto.

É de grande valia guardar as suas respostas e consultar regularmente o seu perfil de alma. Não há ninguém, a não ser o próprio leitor, que lhe possa fazer um exame interno. Ao responder a estas perguntas de forma séria e ponderada, entrará em contacto com uma realidade mais profunda, o que expandirá a autoconsciência. O seu verdadeiro eu sabe que quer estabelecer com ele uma ligação duradoura, e, caso se concentre no seu perfil de alma, irá certamente aprofundar essa ligação.

## KARMA FINANCEIRO

O darma apoia a sua intenção de ser rico e bem-sucedido, primeiro interiormente, depois através dos reflexos que a vida lhe oferece. O Ioga ensina-nos que os dois mundos que ocupamos, o de dentro e o de fora, são, na verdade, dois aspetos de uma só realidade. De acordo com um famoso sutra, ou axioma, do Ioga, «Assim como somos, assim é o mundo». Os reflexos externos são o resultado das nossas intenções. É notório que certas pessoas têm reflexos muito melhores do que outras. Se o leitor quiser ter dinheiro, mas as suas circunstâncias estiverem muito aquém do ideal, então algo terá corrido mal. Não há sincronia entre o que desejava e o que tem.

A culpa é do *karma*, que vive na lacuna que existe entre a intenção e o desfecho. Faça uma pausa para refletir sobre os sucessos e retrocessos que conheceu até ao momento. Não há ninguém que não tenha altos e baixos na vida, mesmo as pessoas mais abastadas e deslumbrantes (é por isso que nos pelamos por chegar à fala com celebridades, para continuarmos a sonhar com uma vida ideal, embora fiquemos mais sossegados ao saber que os ídolos têm problemas tão graves como nós).

É por causa do *karma* que as pessoas boas sofrem reveses. Na sociedade secular moderna, é algo que parece não fazer sentido. Os reveses sucedem por tudo e mais alguma coisa, inclusive acidentes aleatórios, desprovidos de qualquer motivo. A doutrina do *karma*, porém, abrange tanto os bons como os maus. É também o motor que faz o oposto, proporcionando riqueza e poder a quem não merece. Isto faz com que a configuração cármica aparente ser extremamente injusta. A mente racional não veria as coisas desta forma. Há sempre o risco de culparmos a vítima inocente ou de ignorarmos os pecados dos ricos e poderosos.

A doutrina do *karma* não justifica, porém, que cataloguemos a vida como justa ou injusta. O *karma* é simplesmente o resultado

remanescente das nossas ações passadas: em sânscrito, o termo *karma* significa simplesmente «ação». Há uma aura de mistério a envolver todo o conceito de *karma* bom e mau, mas na vida do dia a dia dependemos totalmente do *karma*, porque este equivale a causa e efeito. Se a ligação entre causa e efeito não existisse, nada seria previsível. Viveríamos num mundo bizarro, se o gelo, de repente, pegasse fogo ou se o chocolate, inesperadamente, soubesse a peixe.

Sempre que as pessoas se referem a bom *karma* e a mau *karma*, o que geralmente têm em mente é sorte ou azar. Sem mais nem menos, eis que alguém ganha uma fortuna na lotaria ou, no extremo oposto, perde tudo o que tem quando a economia entra em crise. A um nível de complexidade mais elevado, o *karma* implica algo mais: onde a sorte aparenta ser acidental, o *karma* está indissociavelmente ligado ao complexo esquema de causa e efeito. Quando fazemos alguma coisa acontecer, o efeito é inevitável. Parece que o *karma*, mantendo o controlo de todas as nossas ações — boas e más — nos segue por todo o lado, mantendo-nos encurralados em situações das quais queremos escapar, por vezes desesperadamente.

Será que existe uma coisa destas, uma força invisível que supera as nossas melhores intenções ou proporciona recompensas repentinas quase sem esforço? Nunca foi este o propósito subjacente à teoria do *karma*, que não pressupõe uma força fatídica fora do nosso controlo. A ação está obviamente sob o nosso controlo, e a única coisa que a doutrina do *karma* acrescenta são consequências imprevistas, o que não constitui um conceito desconhecido ou exótico.

Se o leitor analisar cada uma das ações que já realizou, bem como a consequência de cada uma delas, a soma de todas elas perfaz o seu *karma* pessoal. Será que é possível, aliás, empreender este cálculo? No decurso da vida quotidiana, nem pensar, simplesmente porque esse cálculo remoto teria por objeto um emaranhado demasiado grande de ações e respetivas consequências. (No hinduísmo, existe também o fator referente a ações realizadas numa vida anterior,

mas não iremos debruçar-nos sobre a reencarnação, a qual, para os nossos propósitos, é irrelevante: as ações que realizamos na nossa vida atual já constituem um desafio suficientemente grande.)

O *karma* só se torna prático na vida diária se o reduzirmos a fatores que possamos alterar. Aplicado às circunstâncias presentes, o seu *karma* prende-se com o seguinte:

- Hábitos
- Reações e reflexos automáticos
- Comportamento inconsciente
- Traços de caráter
- Predisposições, incluindo dons e talentos

Como pode constatar, há uma série de padrões de comportamento que poderemos denominar «cármicos», não por serem prejudiciais por natureza, mas por terem uma causa óbvia. O *karma* não consegue atribuir uma causa ao génio de Mozart, aos défices de atenção de uma criança com dificuldades de aprendizagem ou mesmo à permanente alegria de algumas pessoas e tristeza de outras. Nem sequer a psicologia moderna consegue oferecer respostas fidedignas. As disposições inatas, como o talento musical, não são genéticas: Leonard Bernstein, genial maestro, compositor e pianista norte-americano, nasceu no seio de uma família sem queda para a música e notabilizou-se por ter desobedecido ao pai, Samuel Bernstein, que queria fazer do filho um vendedor de produtos capilares.

Têm nascido génios de toda a índole em famílias perfeitamente normais. O mesmo se aplica, como todas as mães sabem, ao comportamento infantil. O estreito vínculo que existe entre mãe e filho permite à progenitora assistir, desde o primeiro dia, ao surgimento da personalidade e do caráter do seu rebento, e os sinais reveladores que começam a manifestar-se precocemente acabarão por dar frutos durante o crescimento da criança.

Se o *karma* não oferece explicações, qual poderá ser a sua utilidade? O seu principal atributo é possibilitar-nos a escolha de vivermos de forma inconsciente ou consciente. Pense na primeira categoria cármica: os hábitos. Toda a gente sabe como é difícil vencer um mau hábito, o qual, por vezes, é transversal a toda a sociedade, como acontece com a atual epidemia de obesidade. Quase tudo o que está associado ao excesso de alimentação — a falta de controlo sobre a dose necessária, o hábito de estar sempre a petiscar, a ingestão de refeições rápidas ricas em gorduras e açúcares, o sedentarismo — se desenvolve de forma inconsciente. Os hábitos, pela sua própria natureza, infiltram-se de forma inconsciente, até que um dia reparamos neles, ou alguém nos chama a atenção a esse respeito, e nessa altura o hábito poderá já estar profundamente enraizado.

De acordo com vários estudos, entre as pessoas que seguem algum tipo de dieta, há uma pequena percentagem (cerca de dois por cento) que consegue perder pouco mais de dois quilos e manter o novo peso durante dois anos (os restantes 98 por cento não perdem qualquer peso ou então voltam a engordar depois de emagrecerem). Esta lamentável estatística testemunha o poder do comportamento inconsciente. Não há nenhum mistério cármico envolvido nesta questão, mas isso não deslustra o poder de uma força cármica que geramos por nossa conta, ao longo de vários anos marcados por hábitos inconscientes.

Sabermos que comemos demasiado ou, quando nos vemos ao espelho, repararmos que estamos a engordar não é a mesma coisa que termos consciência de uma solução. Trata-se de uma mera tomada de consciência ao nível do problema. Superamos o *karma* quando conseguimos chegar ao nível da solução e alcançamos a clarividência. No caso da alimentação excessiva, as pessoas tentam mil e uma soluções, com as quais não conseguem vencer o hábito, basicamente porque os padrões cármicos são constantes, enquanto

o desejo de comer menos aparece e desaparece, sujeito como está a disposições momentâneas.

Se o leitor examinar o problema mais de perto, verificará que é inútil continuar a batalhar consigo próprio. Tal atitude leva a hesitações, autorreprovação e pouco ou nenhum progresso na busca de uma solução, por mais que tente convencer-se de que irá tirar partido da sua inscrição no ginásio. A alimentação excessiva geralmente resolve-se de uma das seguintes formas. A pessoa acorda um dia, exclama «Já chega!» e leva a sua avante ao descobrir, de repente, que terá desaparecido a tentação de comer demasiado. A outra possibilidade, muito mais frequente, é a pessoa, reduzindo o problema a uma questão de calorias, decidir contar rigorosamente tudo o que ingere num dia, registando as calorias num caderno, para evitar batotices e lapsos inconscientes.

Recorri ao exemplo de um hábito comum para ilustrar algo crucial: *o karma só muda se o leitor encontrar uma forma de ser mais consciente*. Batalhar contra qualquer tipo de *karma* equivale a batalhar contra si próprio. Se os impulsos bélicos que temos dentro de nós pudessem declarar tréguas, já o teriam feito há muito tempo. O leitor sabe disso pelos impulsos que já conseguiu equilibrar. Se tomarmos como exemplo qualquer problema pessoal grave — fobias, preocupação, raiva descontrolada, inveja, dúvidas em relação a si próprio, timidez, depressão, relacionamento abusivo, falta de amor parental —, verificaremos que algumas pessoas sentem que este lhes afetou a vida de forma drástica, enquanto outras conseguiram lidar com ele e seguir em frente.

O *karma* não é inexorável. Se o leitor estiver bloqueado, o remédio para se soltar está sempre disponível, através da autoconsciência. Segue-se uma relação dos problemas financeiros mais habituais que se podem denominar cármicos.



«Para alcançar uma riqueza duradoura, aquela que confere sentido, valor e sustento à vida, a sua existência diária deverá assentar na generosidade do espírito. Tudo o que desejar para além disso surgirá de forma natural.»



## DEEPAK CHOPRA

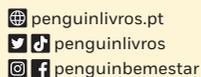
Muitos de nós vivemos e agimos com base numa mentalidade de carência, escassez e limitação. Concentramo-nos no que não temos — segurança financeira, confiança, um relacionamento íntimo —, o que faz com que nos sintamos inseguros e desajustados. Pensamos: «Se conseguisse ter essas coisas, poderia ser feliz.» Mas medir a riqueza em dinheiro ou bens materiais deixa-nos esgotados e espiritualmente vazios. Insistir em lutar por mais significa, muitas vezes, que o nosso ego controla os nossos pensamentos, ações e reações, o que nos impede de alcançar algo maior: uma verdadeira sensação de paz interior, aceitação e realização.

Em *Abundância*, o autor *bestseller* internacional Deepak Chopra ilumina esse caminho para o sucesso e a plenitude, ajudando-nos a explorar um sentido mais profundo de consciência, de modo que nos tornemos agentes de mudança nas nossas próprias vidas. Misturando ensinamentos antigos e práticas espirituais com a sabedoria que acumulou ao longo de quatro décadas como a principal figura da medicina mente-corpo, Chopra demonstra como transcender sentimentos autogerados de limitação e medo, para experimentar a verdadeira abundância em todos os aspetos da vida. Oferece um plano de sete etapas, juntamente com meditações e técnicas de atenção plena, o que nos ajuda a focar e dirigir a nossa atenção, energia e intuição, para podermos experimentar estabilidade, riqueza, conhecimento, criatividade, amor e verdadeiro poder.

**Descubra as chaves para uma vida de sucesso,  
realização, plenitude e abundância.**



Penguin  
Random House  
Grupo Editorial



penguinlivros.pt

penguinlivros

penguinbemestar

ISBN 9789897845321



9 789897 845321 >