

Cada vez mais pessoas estão descobrindo que menos é mais, que não é preciso tantos objetos nem grandes tarefas para tornar a vida valiosa e confortável. Mas não é preciso esperar a simplicidade virar moda: comece a virar o jogo aqui e agora

POR WILSON F. DE WEIGL

# idéias

para tornar sua vida mais simples e melhor

Numa época em que tudo ao redor parece complicado, a busca por uma vida simples e saudável parece sonho. Administrar o trabalho e os relacionamentos tornou-se uma tarefa difícil, incessante. Chegamos a ter saudades do tempo em que não havia computador, TV a cabo e telefone celular. Viramos escravos das novidades, dos últimos modelos, das versões atualizadas, dos upgrades, da informação em tempo real... Um fio que se parte é suficiente para provocar o caos: nos sentimos desconectados do mundo, em algum buraco negro da civilização.

Uma passagem atribuída a um personagem lendário do sufismo, Muslah Nasrudim – aquele que sempre aparece em anedotas e contos de humor e fina ironia –, ilustra bem a necessidade de resgate das coisas que realmente im-

portam na vida. O astuto Nasrudim transportava em um barco um homem famoso por sua erudição. Ele pergunta a Nasrudim se havia aprendido gramática, ao que esse responde que não. O erudito afirma, então, que, com isso, Nasrudim perdeu metade da sua vida. O herói, por sua vez, pergunta ao erudito se aprendeu a nadar e este diz que não. “Então, o senhor perdeu toda sua vida”, diz Nasrudim, “pois estamos afundando.” Esse relato mostra o que acontece quando se dá prioridade ao que é desnecessário – quem precisa de um barqueiro que conhece gramática? – e se colocam em plano secundário as coisas mais simples da vida – como aprender a nadar.

Um bom começo é nos livrarmos de tudo o que é supérfluo. Temos de aprender a doar livros, roupas e badu-

laques que sobram nas gavetas e nos armários. É possível também aliviar a carga nas responsabilidades diárias, no excesso de compromissos e de atividades. E consumir com mais critério, sabedoria, evitando produtos que aumentem a poluição em nosso organismo ou no meio ambiente. Com uma dieta saudável, sem usar a comida para compensar ansiedade ou frustrações, corpo e alma tendem à harmonia, nos poupando tempo, energia (e um bom dinheiro) com médicos, analistas e remédios. É certo e líquido.

Você vai ver, a seguir, 10 sugestões para tornar a vida muito mais leve e plena. Claro, não é uma lista completa – ficou de fora “aprenda a nadar”, por exemplo –, nem professa que pode mudar sua vida ou salvar o mundo. Isso só você pode fazer. →



## VIDA SIMPLES

## 1. Conheça a si mesmo

Um dos ensinamentos do Budismo diz que a ignorância é a causa de todos os problemas e sofrimentos, mas que a ignorância sobre si mesmo é a maior de todas as ignorâncias. Sábias palavras: envolvidos em obrigações e compromissos, não temos tempo para olhar para dentro de nós. Vivemos ligados nos aspectos concretos da sobrevivência – as contas para pagar, os telefonemas a fazer, a lista de compras etc. – apenas com uma vaga percepção de nossos processos internos. Então, desempenhamos os diferentes papéis – filho, pai, esposa, namorado, amante, funcionária, chefe – seguindo um “roteiro” imposto pelos outros, sem levar em conta as nossas necessidades. Uma tremenda complicação.

“Somos condicionados por regras, crenças e ideologias herdadas ou adquiridas no dia-a-dia. Sem procurar o autoconhecimento, vivemos ligados no piloto automático”, diz Ken O’Donnell, diretor para a América do Sul da Universidade Espiritual Mundial Brahma Kumaris e autor de livros sobre emoções e espiritualidade. “Momentos de introspecção são fundamentais para avaliarmos se estamos no caminho certo.”

A meditação é a mais conhecida ferramenta para “olhar para dentro”. Meditar, em princípio, não significa sentar em posição de lótus, acender incenso e ouvir música new age. Isso pode valer quase nada se o praticante não tomar consciência de seus processos internos, tanto físicos, quanto mentais ou emocionais.

Há uma parábola que compara nosso mundo interior a uma casa, onde tudo está em bagunça. Coisas fora do lugar, horários malucos, os cães com fome, o jardim em abandono. Durante a meditação, temos a oportunidade de chegar nessa casa de repente – quase sempre para encontrar o mordomo ou qualquer outro no comando. Se a intenção é reassumir e manter a nossa liderança na casa, precisamos fazer essas visitas-surpresa com regularidade.



DESCOBRIR-SE

“A meditação pode ser simplesmente uma reflexão mais profunda e organizada”, explica Ken O’Donnell. Algumas técnicas estão ligadas a religiões, filosofias ou artes marciais. Outras misturam várias linhas. É possível fazer um curso de meditação ou mesmo tentar sozinho, com o auxílio de um bom livro.

Falta de tempo não é desculpa: o pensador russo George Ivanovitch Gurdjieff (1872-1949) ou o líder espiritual indiano Mohan Chandra Rajneesh, o Osho (1931-1990), sugerem a “meditação em movimento” (*confira também as idéias do poeta e mestre zen vietnamita Thich Nhat Hanh, a partir da página 64*).

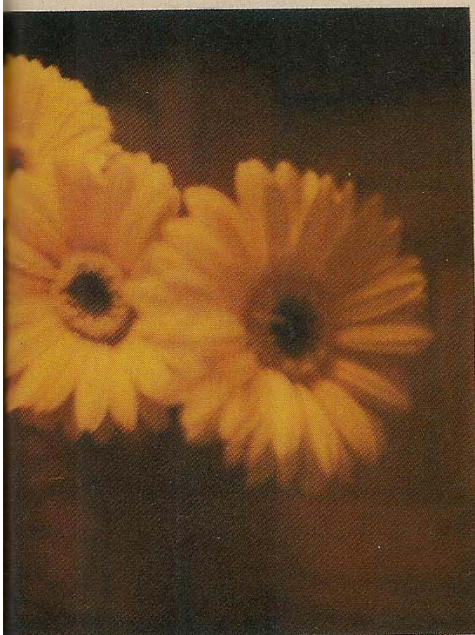
É possível meditar em pé, fazendo caminhadas, cuidando das plantas, durante uma reunião de trabalho, dirigindo ou em meio ao burburinho de uma feira. É impossível controlarmos a vida à nossa volta, mas podemos controlar a nossa vida.

## 2. Pratique o bem

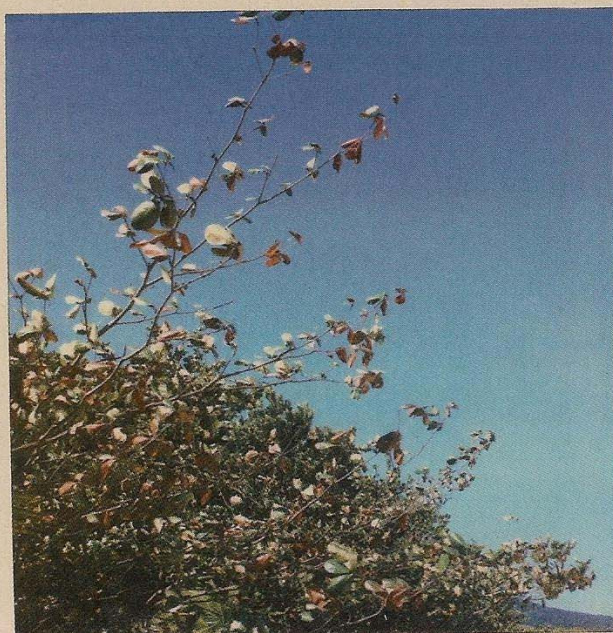
Gestos de generosidade, fraternidade e preocupação com o próximo, com os animais ou o meio ambiente têm o poder de nos fazer sentir inspirados, felizes e de bem com a vida. “Praticar o bem é instintivo no ser humano e as religiões se apropriaram dessa idéia, prometendo aos bons o reino dos céus”, explica Denise Gimenez, professora de Ciências da Religião do Departamento de Teologia da Pontifícia Universidade Católica (PUC), de São Paulo. “Quem faz caridade se sente ainda mais gratificado do que quem recebe.”

A qualidade de nossos atos e palavras é capaz de influenciar nossa vida, segundo a relação de causa e efeito. Toda e qualquer ação ecoa pelo universo, o que nas tradições ocultas chama-se “lei da ressonância”. E não é apenas se doar para os outros. É preciso também procurar o bem para nós mesmos. E essa felicidade pode estar nas atividades simples e corriqueiras.





FAZER O BEM



SENTIR A NATUREZA

Há sinais muito claros de que a ficha da generosidade está caindo. Grandes e pequenas empresas de todo o mundo já abandonaram a idéia paternalista da filantropia para se envolver de verdade com as comunidades, com as organizações não-governamentais e com os projetos que incluem benefícios sociais. Em nível individual, essa atitude conta pontos para as nossas carreiras, ainda que não seja essa a intenção primeira do nosso gesto.

### 3. Aproxime-se da natureza

“Nada é pior do que as leis que regem a vida nas cidades”, disse recentemente o artista plástico polonês Frans Krajcberg. “Vivemos em bunkers e se queremos saber o que está acontecendo, ligamos a televisão.” Você deve ter ouvido falar de Krajcberg: ele cria esculturas com troncos carbonizados e mora no sul da Bahia como Tarzan, numa casa em cima de uma árvore.

Mas nem precisa tanto: basta entrar em contato com a natureza, às vezes numa breve caminhada, para experimentar a calma, a lembrança de o quanto a vida pode ser simples e descomplicada.

Os xamãs, sábios curandeiros presentes em todas as culturas desde a pré-história, consideram a natureza um santuário e ensinam a respeito da importância dos momentos de solidão na selva – também serve a mata do parque perto da sua casa. O ideal é, ao menos uma vez por mês, viajar para o campo ou para a praia, tomar banhos de mar ou cachoeira, percorrer trilhas, acampar, pescar, quem sabe até ousar nos es-

## Autoconhecimento, generosidade e momentos junto à natureza podem fazer a tal da diferença

portes radicais, como mergulho, rafting, rapel ou vôo livre.

Cyro Leão, terapeuta floral e corporal, professor da escola de xamanismo Paz Geia, em São Paulo, lembra que leitões de riachos são fonte de saúde e paz de espírito. “As pedrinhas estimulam os meridianos dos pés, linhas de energia que correspondem a todos os órgãos do corpo.” Basta andar descalço na terra, na areia ou na grama para equilibrarmos em nosso corpo as cargas de eletricidade e de outras energias invisíveis. Ou seja, até uma caminhada no jardim de casa pode fazer uma grande diferença. →