

ÍNDICE

Apresentação.....	9
Como Usar Este Livro	12
Para Quem é Este Livro?.....	16
CAPÍTULO 1 — Maravilhar-se a Cada Instante	19
<i>Mindfulness — Renascendo a Cada Instante</i>	25
CAPÍTULO 2 — Descobrir o Infinito Que És	31
<i>Mindfulness — O Abismo Interior e a Liberdade do Ser</i>	29
CAPÍTULO 3 — O Fluxo Misterioso e Amoroso de Todas as Coisas	39
<i>Mindfulness — Encontrando Beleza na Simplicidade</i>	44
CAPÍTULO 4 — Visão Pura	47
<i>Mindfulness — Verdade e Caminho: A Realidade Sob o Olhar do Mindfulness</i>	56
CAPÍTULO 5 — A Plenitude de Simplesmente Ser.....	61
<i>Mindfulness — Encontrando Alegria na Simplicidade.....</i>	66
CAPÍTULO 6 — A Presença Intemporal.....	71
<i>Mindfulness — Mais do que Momento Presente: Mindfulness e a Busca pela Realidade.....</i>	78

CAPÍTULO 7 — O Brilho da Grandeza e Integridade de Ser...	83
<i>Mindfulness — Ser Inteiro: A Plenitude no Mindfulness</i>	89
CAPÍTULO 8 — A Imensa Gratificação de Viver Sem Expectativas	93
<i>Mindfulness — A Felicidade na Ausência de Expectativas</i>	101
CAPÍTULO 9 — A Felicidade Natural de Fruir o Que Está Sempre Presente	105
<i>Mindfulness — A Alegria nas Pequenas Coisas</i>	112
CAPÍTULO 10 — Sentir, Viver e Ser Plenamente.....	117
<i>Mindfulness — Sentir e Viver Multidimensional</i>	125
CAPÍTULO 11 — A Bem-Aventura de Viver Sem Eu.....	129
<i>Mindfulness — Felicidade e Liberdade ao “Não Ser Eu”</i>	138
CAPÍTULO 12 — O Não-Pensar como a Essência de Todos os Pensamentos	141
<i>Mindfulness — A Serenidade do Não-Pensar</i>	150
CAPÍTULO 13 — Amar Universal e Incondicionalmente Desvela Quem Realmente Somos.....	155
<i>Mindfulness — A Compaixão no Mindfulness:</i> <i>Abertura do Coração e Aceitação</i>	165
CAPÍTULO 14 — Viver Sem Fronteiras	171
<i>Mindfulness — Mindfulness e a Natureza do “Eu”</i>	175
CAPÍTULO 15 — O Nada Criativo	179
<i>Mindfulness — O Vazio e o seu Potencial Infinito</i>	188
Reflexão Final	193

APRESENTAÇÃO

Bem-vindos a uma jornada onde a poesia encontra a reflexão e a introspecção contemplativa, a quietude e a sabedoria, onde as palavras de Fernando Pessoa se entrelaçam com a prática da meditação e do mindfulness para criar um espaço de descoberta interior. Este livro é um convite a explorarmos os domínios da consciência através da união entre literatura e meditação, oferecendo aos leitores uma oportunidade única de mergulharem nas profundezas de si mesmos enquanto navegam pelas correntes de um dos maiores poetas portugueses e lusófonos.

Fernando Pessoa, referência incontornável da poesia em língua portuguesa, deixou-nos um legado de investigação das profundezas de si que, para além do relevo literário e filosófico, nos deixa *insights* ao nível do que há de mais profundo nas tradições espirituais e de sabedoria planetárias e ressoa poderosamente com os princípios e desígnios da meditação tradicional e do mindfulness contemporâneo. Os seus heterónimos — Alberto Caeiro, Ricardo Reis, Álvaro de Campos —, o sub-heterónimo Bernardo Soares e o próprio Pessoa representam diferentes aspectos e perspectivas da experiência humana, diferentes vozes que habitam dentro de um ser aparentemente único, mas cuja essência é na verdade indefinível, experimentando-se como um “ninguém” que, por isso mesmo, pode ser e imaginar-se tudo, de todas as maneiras. Esta multiplicidade de identidades, num fundo de não-identidade, é um espelho das



muitas facetas e possibilidades que cada um de nós traz em si e é precisamente isto que a meditação e o mindfulness podem ajudar a iluminar e integrar.

Por meio da prática regular de meditação, nas suas várias formas, aprendemos a observar os nossos pensamentos e emoções sem julgamentos, a estar plenamente conectados com os fenómenos que experimentamos, abertos à vida tal como ela se desdobra e vendo, ao mesmo tempo, a natureza das coisas tal como são. Ao associarmos estas práticas à leitura e interpretação dos poemas de Pessoa, podemos desvendar e desbloquear camadas mais profundas de sentido, significado e conexão, tanto em relação ao texto como a nós mesmos. Vistos a esta luz, os próprios poemas pessoanos podem servir como guias meditativos, quer na prática formal, quer na nossa vida quotidiana.

Mediante uma escolha de quinze poemas, excertos de poemas ou textos curtos, cada capítulo deste livro é dedicado a um tema específico vindo da escrita pessoana que se aprofunda por meio de práticas reflexivas e meditativas e nos traz sugestões para uma vida mais consciente, conectada e sábia. Exploraremos como a poesia e a literatura podem ser um portal para uma consciência maior, mais ampla e profunda, um meio de atendermos ao chamamento de estarmos verdadeiramente vivos no mundo complexo e muitas vezes fragmentado, desafiante e difícil de hoje.

Cada poema é lido, interpretado e comentado por ambos os autores deste livro, Paulo Borges e Marcelo Demarzo, que a partir daí propõem suas reflexões, práticas meditativas e modos de aplicação na vida quotidiana, respectivamente na linha da meditação tradicional, sobretudo budista (Paulo Borges), e do mindfulness contemporâneo (Marcelo Demarzo). Cada capítulo tem assim duas versões, a primeira de Paulo Borges e a segunda de Marcelo Demarzo, com perspectivas e abordagens diversas, mas complementares, redigidas por pessoas com longa experiência de prática e ensino da meditação e do mindfulness.

Juntem-se a nós nesta viagem de autoconhecimento e de conhecimento do mundo, bem como de experiência de beleza,



onde cada poema é um passo e cada respiração consciente uma revelação. Não é apenas um livro: é uma pausa, um encontro, um respirar fundo e um despertar no meio do caos aparente. Venham descobrir o que Pessoa, a meditação e o mindfulness têm a ensinar sobre viver plenamente, ser completamente humano e existir com uma mente e um coração abertos e despertos.



Capítulo 4

VISÃO PURA

*“A terra é feita de céu.
A mentira não tem ninho.
Nunca ninguém se perdeu.
Tudo é verdade e caminho”*

— FERNANDO PESSOA

Visão

A “terra” e o “céu” simbolizam, em muitas tradições e culturas, o visível e o invisível, o material e o espiritual, o que tem uma forma concreta e finita e o informe ou vazio e infinito. Ao dizer que “a terra é feita de céu”, Pessoa mostra-nos que estes dois aspectos da realidade são inseparáveis e que, se entrarmos a fundo na experiência de tudo o que tem uma forma terrena, visível, material e finita encontramos o “céu”, ou seja, o invisível, o espiritual e o infinito de que no fundo é feita. Sendo os dois inseparáveis, o “céu” é na verdade a essência da “terra”, o invisível, espiritual e infinito é o fundo sem fundo do visível, material e finito, que é a sua forma e manifestação mais densa e externa. O “céu” é o interior da “terra”, que é a sua expressão exterior. Isto também significa que a essência de tudo o que manifesta uma forma individual é a ausência dessa forma individual, o que mostra que cada ser, coisa ou fenómeno é uma expressão particular do todo e do infinito. Cada ser, coisa ou fenómeno contém em si uma imensidão e, seja na sua existência aparente, seja nesse



atentos à essência de todas as nossas experiências, vemos que todas são “verdade” — no sentido do que os gregos chamaram *alétheia*, com o significado etimológico de não-esquecimento, não-ocultamento ou desvelamento —, pois todas expressam ou manifestam o *céu* de que tudo é feito, o espaço primordial e infinito do ser-consciência do qual a imensa diversidade dos fenômenos e formas individuais e transitórios é inseparável, como as ondas do oceano ou as nuvens do céu. Seja o que for que experienciemos, se o virmos à transparência, na sua natureza profunda, para além dos juízos e rótulos conceptuais e verbais da mente que mente — e se virmos a natureza profunda da própria mente que mente e dos seus juízos e rótulos —, não é senão uma manifestação, em constante metamorfose, desse fundo sem fundo de tudo que é o “céu” presente em todas as formas da “terra”. Se tudo é “verdade” — mesmo a aparente “mentira”, que “não tem ninho”, ou seja, não tem um espaço próprio onde resida como algo oposto à verdade, fazendo também parte do seu desvelamento —, tudo é simultaneamente “caminho”, ou seja, uma via de reconexão com o ser-consciência fundamental que é a essência de todas as coisas. Reconhecendo a natureza profunda e não-dual de todas as nossas experiências, mesmo as aparentemente mais contrárias e contraditórias — prazer e dor, alegria e tristeza, felicidade e sofrimento, vida e morte —, a própria experiência da mentira, do extravio e da perdição converte-se numa experiência de verdade, encontro e salvação ou libertação. Dito de forma mais simples: podemos aprender e crescer com tudo e a realidade e a vida estão constantemente a convidar-nos a isso e a dar-nos oportunidades para tal.

MEDITAÇÃO

1. Senta-te numa postura confortável, com a coluna direita e o corpo descontraído. Podes fechar os olhos ou deixá-los abertos.
2. Consciencializa a tua intenção e, vendo que não só tu, mas todos os seres, aspiram igualmente a estar



MINDFULNESS

*Verdade e Caminho:
A Realidade Sob o Olhar do Mindfulness*

DESCOBRINDO A TERRA FEITA DE CÉU

Este verso inicial desafia a nossa percepção convencional, sugerindo uma unidade sublime entre o céu e a terra, o espiritual e o material. No mindfulness, essa ideia reflete-se na prática de ver o extraordinário no ordinário, de reconhecer que cada momento é permeado por uma qualidade de ‘céu’ ou transcendência, se simplesmente prestarmos atenção de forma consciente. Podemos explorar como a atenção plena nos ajuda a dissolver a separação entre o que consideramos transcendente e o cotidiano.

A MENTIRA SEM NINHO

Pessoa afirma que “a mentira não tem ninho”, uma metáfora poderosa para a ideia de que as falsidades não têm um lar verdadeiro ou sustentável dentro de nós. No contexto do mindfulness, isso ressalta a importância de estar enraizado na honestidade e na autenticidade. Podemos praticar no nosso dia-a-dia a investigação das nossas próprias ‘mentiras’ — não com julgamento, mas com a curiosidade de quem busca compreender o que é genuíno e autêntico.

