

DON MIGUEL RUIZ
BARBARA EMRYS

AS TRÊS

PERGUNTAS

COMO DESCOBRIR E DOMINAR
O PODER DENTRO DE VOCÊ

Tradução

Fernanda Mello

)(Academia

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Copyright © Don Miguel Ruiz, 2018
Copyright © Barbara Emrys, 2018
Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2020
Todos os direitos reservados.
Título original: *The Three Questions*

Preparação: Fernanda Guerriero Antunes
Revisão: Project Nine Editorial e Carmen T. S. Costa
Diagramação: Project Nine Editorial
Capa: adaptada do projeto original de HarperCollins
Ilustração de capa: Nicholas Wilton

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)
ANGÉLICA ILACQUA CRB-8/7057

Ruiz, Miguel, 1952-

As três perguntas: como descobrir e dominar o poder dentro de você/
Don Miguel Ruiz, Barbara Emrys; tradução de Fernanda Mello. --
São Paulo: Planeta do Brasil, 2019.
160 p.

ISBN: 978-85-422-1865-7

Título original: *The Three Questions*

1. Técnicas de autoajuda 2. Espiritualidade 3. Autoconhecimento I. Título
II. Emrys, Barbara III. Mello, Fernanda

19-2813

CDD 158.1

Índices para catálogo sistemático:

1. Técnicas de autoajuda

2020
Todos os direitos desta edição reservados à
EDITORA PLANETA DO BRASIL LTDA.
Rua Bela Cintra 986, 4º andar – Consolação
São Paulo – SP CEP 01415-002
www.planetadelivros.com.br
faleconosco@editoraplaneta.com.br

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO

- 1 As três pérolas da sabedoria 11
- 2 Abrindo a porta 15

PERGUNTE-SE: "QUEM SOU EU?"

- 3 A primeira pérola 27
- 4 A voz do *eu* 31
- 5 Uma mente, uma comunidade 43
- 6 A mente como governo 49
- 7 A justiça e o juiz 55
- 8 O comandante em chefe 63

PERGUNTE-SE: "O QUE É REAL?"

- 9 A segunda pérola 75
- 10 Vida sob tirania 81
- 11 Sair da prisão 89
- 12 O diplomata 93
- 13 Paz e sanidade 101

PERGUNTE-SE: "O QUE É O AMOR?"

- 14 A terceira pérola 111
- 15 O amor da sua vida 119
- 16 Amantes e amores 123
- 17 Amor pela humanidade 129
- 18 Medo e conhecimento 137
- 19 Paz em nosso tempo 147
- 20 Posfácio 157

)|(Academia

INTRODUÇÃO

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

1

AS TRÊS PÉROLAS DA SABEDORIA

Academia

Havia muito tempo, em um dia chuvoso, um velho conduzia sua carroça por uma estrada rural. O caminho estava cheio de buracos, de modo que o percurso era difícil, e a chuva só piorava.

Quando a carroça mergulhou em um buraco particularmente profundo, uma roda traseira se quebrou. Acalmando o cavalo, o velho pulou na estrada lamacenta e começou a lutar com a roda da carroça. Logo percebeu que o buraco era muito profundo e que a roda era pesada demais para que ele conseguisse levantá-la. Enquanto estava ali, molhado e gelado, ouviu passos correndo em sua direção.

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Um menino das redondezas estava a caminho de casa para o jantar quando viu a carroça quebrada do velho, a água fluindo em volta dela como um rio. O garoto era grande, forte e estava ávido por ajudar. Ele encontrou uma estaca caída e entrou até os joelhos no buraco enlameado para escorar a carroça. Então começou a consertar a roda.

À medida que trabalhava, o menino falou com o velho sobre seus desejos para o futuro. Ele entendia muito pouco do mundo, mas queria aprender. Queria descobrir quem ele era e encontrar respostas para os maiores mistérios da vida. Em breve seria um homem, e desejava saber mais sobre o amor. Disse que muitas vezes divagava a respeito das coisas maravilhosas que ainda estavam por vir.

“Na maioria dos dias”, o menino riu, “não tenho certeza se estou sonhando ou se estou acordado!”

O garoto falava, e o velho ouvia em silêncio.

Em uma hora o serviço havia terminado. A roda foi colocada com segurança no lugar e a carroça estava de volta à estrada. O velho, cheio de gratidão, procurou nos bolsos por algumas moedas. Não encontrando nada para oferecer ao menino, perguntou-lhe se aceitaria três pérolas de sabedoria, garantindo-lhe que elas forneceriam mais riquezas do que quaisquer moedas. Enquanto o sol penetrava pelas agitadas e tempestuosas nuvens, o garoto sorriu. Ele sabia que não podia recusar a gratidão do homem, independentemente da maneira como fosse oferecida. E, afinal, tinha muito a aprender.

“Sim”, respondeu educadamente o menino. “Fico realmente honrado pelo senhor querer compartilhar sua sabedoria comigo.”

Então o velho se inclinou na direção dele e começou a falar.

“Para encontrar o seu caminho neste mundo, você só precisa responder a três perguntas”, explicou. “Primeiro, você deve se perguntar: ‘Quem sou eu?’. Você saberá quem você é quando souber quem você não é.”

“Em segundo lugar, você deve se perguntar: ‘O que é real?’. Você saberá o que é real quando aceitar o que não é real.”

“Terceiro”, concluiu o homem, “você deve se perguntar: ‘O que é o amor?’. Você vai conhecer o amor quando aprender o que não é amor.”

O velho ergueu o corpo, limpando os respingos de lama do casaco. O menino tirou o chapéu respeitosamente e expressou seu agradecimento. Ele observou o velho subir na carroça e assobiar para o cavalo. A carroça balançou, estremeceu e começou a chacoalhar pela estrada.

Quando o garoto se virou na direção de casa, onde o jantar o esperava, ele olhou para trás e viu a traseira da carroça desaparecer entre as sombras da noite.

2

ABRINDO A PORTA

Academia

Histórias simples nos convidam a refletir sobre a vida. De um jeito ou de outro, representam a história de todos. Se uma história é boa, tem o poder de inspirar perguntas e nos encorajar a buscar respostas. Se uma história é muito boa, pode ficar sob nossa pele e nos desafiar a enxergar a verdade. Pode abrir novas portas de percepção. Essas histórias nos deixam uma escolha: ser desafiados pela verdade ou fechar a porta e continuar seguindo por um caminho familiar.

Este livro é para os que estão dispostos a enxergar a verdade sobre si mesmos. É para aqueles determinados a questionar o que é real e a passar por portas desconhecidas.

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

A *vida* está ansiosa para começar uma nova conversa com você. Se você está disposto a ouvir e mudar, seu mundo pode ser transformado.

Nós, humanos, somos o que somos hoje por causa da maneira como nosso sistema nervoso respondeu à luz durante milhões de anos. Nosso cérebro se tornou intrincado, nossas habilidades são diversas e nossas sociedades, complexas. Certamente deixamos nossa marca neste planeta. E, no entanto, se nos perguntassem o que tínhamos a mostrar dos anos de evolução da humanidade, o que diríamos?

Falaríamos que estamos livres de preocupações e conflitos? Que finalmente entendemos como ser os melhores humanos que podemos ser? Seria maravilhoso afirmar que nossas crenças já não nos levam a fazer coisas terríveis. Seria ótimo dizer que nossas mentes já não travam guerras internas. Seria bom declarar que os humanos se tornaram sábios demais para se voltarem uns contra os outros. Seria bom dizer isso sobre a nossa espécie, mas não podemos – pelo menos, ainda não.

Em um mundo ideal, os seres humanos se dão bem uns com os outros em benefício próprio e em benefício da humanidade. Em uma comunidade ideal, as pessoas cooperam a fim de prosperarem, e apreciam sua boa sorte. Elas valorizam a vida e cuidam da terra que as nutre. Idealmente, respeitam a si mesmas e a todas as outras.

Em uma família ideal, as crianças são criadas para se sentirem seguras e valorizadas. Os pais são professores inspirados e protetores vigilantes. Os idosos continuam sendo produtivos. Grupos de pessoas formam sociedades, é claro, mas nenhuma sociedade tenta minar qual-

quer outra. Juntas, constroem comunidades maiores e, unidas, garantem o bem-estar de cada cidadão.

Neste mundo da nossa imaginação, os governos ainda podem existir. Um governo ideal conduz um país com respeito. Seus líderes são sábios e previdentes. O melhor congresso possível é aquele que legisla com consciência e compaixão. Suas leis são claras e justas – e as regras se aplicam a todos.

Nesse mundo ideal, as pessoas também conseguem se governar com justiça. O que quer dizer governar a nós mesmos? Significa que estamos no comando de nossos pensamentos e somos responsáveis por nossas ações. Nós nos recusamos a andar cegamente pela vida. Vemos exatamente o que é, e não apenas o que preferimos ver. Não permitimos que o passado assuma o comando do presente. Vemos nossa realidade pessoal como um grande artista faria – com um olhar para a beleza e o equilíbrio.

Em um mundo ideal, não nos punimos repetidamente por um erro. Não nos entregamos à autopiedade. Não manipulamos emoções. Não fazemos fofocas nem buscamos dramas.

Em um mundo ideal, não temos vontade de julgar ou culpar. Não somos derrotados pela culpa e pela vergonha, nem infligimos vergonha a qualquer outra pessoa. Em outras palavras, nos governamos da mesma maneira que queremos ser governados: com respeito.

Há muito mais a dizer sobre esse mundo ideal, mas é importante considerar por que ele não existe de verdade para a maioria de nós. Ajudar o mundo a ir na direção de sua expressão ideal é uma tarefa muito grande para um pequeno livro, mas podemos dar os primeiros

passos por conta própria. Tudo que construímos juntos como seres humanos começa com um pouco de imaginação. Podemos acreditar que somos vítimas trágicas das circunstâncias, ou, com imaginação, adotar outra perspectiva e ver de que forma tão indelicada nos tratamos. Com todos os seus pensamentos e julgamentos, a mente pode parecer nossa pior adversária, mas, se a imaginarmos de forma diferente, podemos torná-la nossa aliada. Ao modificar a maneira como nossa mente trabalha, é possível começar a mudar nosso mundo.

Todos nós temos medos que não admitimos a nós mesmos, e nem sempre temos certeza de como superá-los. Precisamos de amor, mas não estamos convencidos de que o mereçamos. Queremos nos amar, mas não sabemos como. Em um ou outro grau, há caos e confusão em cada um de nós. As ideias tomam conta, e as opiniões intimidam. Ficamos envolvidos em nosso próprio drama e levamos isso tudo muito a sério. Desempenhamos papéis que não refletem a verdade do que somos.

Por que fazemos isso a nós mesmos? A resposta é que nos mostraram como, e nos tornamos mestres nisso.

Todos nascem como seres autênticos, mas é difícil permanecer autêntico em um mundo em que as crenças já nos foram atribuídas. Quando bebês e crianças, nos dizem quem somos, como devemos nos comportar e como reagir ao que percebemos. É assim que famílias e culturas funcionam de maneira mais eficaz e que as crianças sobrevivem dentro de suas culturas. No entanto, isso não significa que essas lições estejam arraigadas na realidade. Pode-se dizer que nosso treinamento inicial nos ensina a nos enganar. Aprendemos a mentir.

A *vida* é a verdade, e só existe a *vida*. Ao usar palavras para descrever a verdade, automaticamente a distorcemos. Dessa forma, uma mentira é, de maneira simples, uma distorção da verdade. Pode não haver intenção maliciosa, porém, ainda assim, usamos mentiras contra nós mesmos e contra os outros.

Todos nós sabemos como crianças pequenas dizem as coisas mais engraçadas – engraçadas porque falam a verdade como a percebem, sem julgamento. Percepções honestas, claramente faladas, soam bastante chocantes aos ouvidos de adultos. Por quê? Em muitas culturas, afirmar uma verdade óbvia é julgado como indelicado. Honestidade e autenticidade são, às vezes, consideradas qualidades infantis. De vez em quando, podem até ser sinônimo de loucura. A maioria de nós aprendeu a mentir a respeito do que vemos e de como nos sentimos. Quando chegamos à idade adulta, aprendemos a acreditar em nossas mentiras.

Ao crescer, desenvolvemos mentes fortes, no entanto as mentes podem se corromper. Formamos opiniões fortes, mas elas não representam a verdade. Respostas emocionais são corrompidas quando governadas por opiniões e crenças. Fomos criados por uma força amorosa, contudo aprendemos a corromper até o amor.

Corrupção soa como um crime intencional, porém as pessoas não vêm ao mundo com intenções corruptas. Nascemos famintos pela verdade e ansiosos por amar. A corrupção acontece quando colocamos nossa fé em pensamentos e ideias em vez de naquilo que percebemos. Acreditamos na maior parte do que nos é dito e, no processo, perdemos nossa conexão com a *vida* – com

a verdade. Criamos regras e estruturas que se ajustam ao que nos foi ensinado a acreditar.

O amor é um exemplo de como nossos impulsos naturais podem ser envenenados por ideias. A muitos de nós foi ensinado que o amor é condicional, que vem com regras específicas de compromisso. Para simplificar, o amor é corrompido pelo *se*.

Muitas vezes não ouvimos o *se* falado em voz alta, mas o sentimos com bastante frequência, mesmo entre pessoas dedicadas umas às outras.

- Vou te amar *se* você fizer o que eu quero.
- Vou te amar *se* você ficar ao meu lado, não importa o que aconteça.
- Vou te amar *se* você fizer isso ou acreditar naquilo.
- Vou deixar de te amar *se* você me envergonhar, discordar de mim ou me deixar...

Surpreendentemente, dizemos coisas como essas àquelas com os quais mais nos importamos, assim como as dizemos a nós mesmos. Sim, estabelecemos condições para nos amar – condições que muitas vezes são rigorosas demais para serem atendidas. O verdadeiro amor vem sem condições. E, no entanto, não é assim que ensinam à maioria de nós a oferecer amor e a recebê-lo.

Quando pensamos no amor como algo condicional, ele se torna outra coisa, uma coisa corrompida. É claro que essa espécie de corrupção pode ser reparada, porque começa no mundo virtual da mente. A realidade virtual é um reflexo, uma interpretação do que é real. A mente nos dá uma impressão de tudo que podemos

tocar e ver, mas é uma impressão. Ideias não são feitas de matéria. Crenças não fazem parte da nossa composição genética. A mente não é real, e o mundo fantasioso que ela cria não existe.

Então, o que é a mente, e o que ela faz?

A mente é uma função do cérebro que transforma percepção em linguagem. As formas com as quais descrevemos a realidade são únicas para cada um de nós. Você tem o seu caminho; eu tenho o meu. A diferença depende de como nosso cérebro funciona, é claro. Depende também de como nos ensinaram a perceber o mundo.

Quando vemos uma cena idílica – como uma cadeia de montanhas, prados verdejantes e extensões abertas de vida selvagem –, alguns de nós pensam no paraíso. Reagimos com excitação e prazer. Outros, vendo o mesmo cenário, imaginam extrema dificuldade e solidão e reagem com medo. Onde uns veem tranquilidade, outros veem perturbação. Se nos ensinaram a ter medo, provavelmente continuaremos com medo. Se acreditarmos que o desconhecido é perigoso, evitaremos novas experiências.

Ensinaram-nos a interpretar o que vemos. Disseram-nos no que acreditar, e acreditamos no que nos disseram. Somos guiados pela opinião pública e privada desde que nascemos. A realidade é feita de impressões e experiências às quais damos significado e valor pessoal. Isso muda constantemente, é claro, já que os eventos continuam se transformando. Nossa percepção pessoal da realidade é afetada por nossas opiniões e nossos medos.

Muitas crenças encorajam o medo. Muitas crenças são influenciadas pelo medo. O medo teve um grande efeito

na forma como aprendemos a ver o mundo. O medo físico é natural e essencial a nossa sobrevivência, mas é importante lembrar que o medo irracional não é. É irracional ter medo do que não existe. Na verdade, isso pode causar danos reais. E, no entanto, aprendemos a deixar o medo irracional moldar nossa realidade. Aprendemos a reagir emocionalmente, assim como outras pessoas, e a temer o que apenas imaginamos.

Essas reações levaram tempo e prática para se aperfeiçoar. Seguimos as regras de nossas famílias e culturas. Nossos pais e professores nos mostraram como nos comportar em um mundo de humanos, e levamos essas lições conosco para a vida adulta. Agora nos dizemos como nos comportar da mesma forma. Seguimos as regras da sociedade, mas aplicamos a maioria delas em nossa própria vida. Nós nos governamos por meio de leis feitas por nós mesmos, julgamentos pessoais e intimidação mental.

Quando crianças, observamos como nossa família e nossa comunidade local eram governadas. Seguimos os protocolos da escola, da igreja e da diretoria. Ir contra as regras geralmente resultava em perda de respeito entre nossos pares. Às vezes as perdas eram muito maiores. Obedecemos às regras de nossos governos municipais e estaduais e às leis do governo de nossa nação. Quebrá-las significava pagar penalidades maiores. Tudo isso influenciou a forma como nossa mente funciona, e então é possível dizer que o modo como nos governamos reflete o modo como as coisas são governadas no mundo.

Não surpreende que todos nós tenhamos um pequeno governo operando em nossa cabeça. A mente é o governo que define as regras, e o corpo físico as segue. Estamos

dispostos a pagar penalidades reais por violar as regras que estabelecemos – e, muitas vezes, fazemos com que outra pessoa também pague. Como em grande parte dos governos, a mente tenta impor suas leis a outros corpos.

Quando estamos cientes da maneira como a mente funciona, podemos alterar a forma como nos governamos. Ao constatarmos como nosso pequeno governo funciona, podemos mudá-lo. É possível alterar nossas próprias leis. Seja o que for que imaginemos para o nosso próprio bem, podemos criar. Temos condições de nos tornar melhores zeladores de nosso corpo e nos permitir mais liberdade de expressão. Podemos acabar com as rigorosas penalidades que infligimos a nós mesmos, as quais impossibilitam a experiência do amor que merecemos.

Todos nós queremos ser os melhores humanos que podemos ser. Queremos contribuir para nossa evolução pessoal. Queremos saber o que estamos fazendo de errado e o que poderíamos fazer melhor. Queremos que nossas perguntas secretas sejam respondidas e ver como as respostas podem ser aplicadas à nossa própria vida. Gostaríamos de descobrir o que é verdade.

Todos podemos usar algumas pérolas de sabedoria. A sabedoria melhora nosso relacionamento com a *vida*, com a verdade, permitindo que superemos nossos medos e nossas crenças comuns. Isso nos traz a determinação de passar por uma nova porta, e depois por outra.

A jornada começa com três questões essenciais:

- Quem sou eu?
- O que é real?
- O que é o amor?