



A  
FORMIGA  
DO AÇÚCAR  
E A  
FORMIGA DO SAL

*por Prem Rawat*

**TENDEMOS A ANALISAR TUDO.**

Mas quando eu tenho sede, não quero uma análise da água. Não quero descrições da água. Só quero saber como arranjar água para poder saciar a minha sede. É disso que se trata, de saciar a sede.

Tudo o que fazemos – quer se trate de explorar o espaço, de identificar o fundo dos oceanos, de lançar um papagaio de papel, de saltar de pontes amarrado a um cabo elástico, de aprender a cozinhar, de projetar novos aviões, de inventar novas tecnologias – fazemo-lo porque pensamos que nos pode beneficiar. E temos o mau hábito de saltar para as coisas sem sequer olhar para trás e perguntar: “Será que isto me trouxe realmente algum benefício?” Seguimos em frente com novas invenções atrás de novas invenções.

Eu olho para fotografias de quando era bebé e questiono-me: “Para onde é que ele foi? Terá morrido?” É uma pergunta estranha, porque sei que aquele bebé era eu e que eu estou vivo. Mas não tenho nenhuma parecença com ele. Por isso, olhando retrospectivamente, não posso deixar de perguntar: “Para onde é que ele foi?”

Pensamos que somos o somatório de tudo o que fazemos e, contudo, aquela fotografia minha enquanto bebé era apenas um instantâneo numa vida inteira – a minha vida – que agora comprehendo que nunca é constante. Daqui a três anos, uma fotografia minha terá outro aspetto. Daqui a dez anos, a diferença será ainda maior e, daqui a vinte anos, será muito, muito diferente. Estou constantemente a mudar. Poderei não me aperceber das mudanças enquanto acontecem, mas estou a mudar.

Portanto, quem sou eu? Quem és tu?

Temos uma necessidade única de nos tornarmos melhores: de evoluir, de avançar, de desenvolver tudo o que pode ser desenvolvido. De melhorar.

A minha mensagem é sobre a possibilidade do aperfeiçoamento último de um ser humano. Não da humanidade, não de um país, não de uma crença social, mas de um ser humano. E não é através de religiões ou doutrinas, nem de ideias ou conceitos. Nem através de ouvir dizer, de repetições ou através do “espírito de carneirada”. É através de cada indivíduo a explorar e a encontrar a beleza dentro de si mesmo.



E só requer que uma pessoa “lave o seu prato”.

## DUAS FORMIGAS

Um dia, duas formigas encontraram-se.  
Uma vivia num monte feito de açúcar.  
A outra formiga vivia num monte feito de sal.

“De onde és?” perguntou a formiga do sal.

“Eu vivo no monte do açúcar.”

“Monte do açúcar? O que é o açúcar?”

“Oh, é uma coisa maravilhosa que sabe a doce.”

E a formiga do sal disse: “Nunca ouvi falar nisso. Eu sou do monte do sal. Como sal e fico com sede. Mas essa coisa doce parece mesmo boa!”

Então, a formiga do monte do açúcar disse: “Porque não apareces um dia, para provares e veres se gostas?”

E a formiga do sal decidiu: “Sim, um sabor novo. É uma boa ideia.”

Combinaram uma data. O dia chegou e a formiga do sal preparava-se para partir. “Hmm,” pensou, “vou andar bastante até ao monte do açúcar. E se não gostar? E se o sabor for horrível? Vou ficar com fome. Já sei o que vou fazer. Vou levar algum sal comigo e como-o, caso não goste do açúcar.” Colocou um pouco de sal na boca e arrancou.

Quando a formiga do sal chegou, a formiga do açúcar ficou contente de a ver. “Olá, como estás?”

“Estou bem. Estou ansiosa por provar o açúcar! Parece ótimo.”

“Toma. Prova.”

A formiga do sal pôs o açúcar na boca, mastigou um pouco e disse: “Sabe ao mesmo que o sal.”



“A sério?!”

“Sim! Sabe exatamente como o meu sal – não há diferença. Suponho que lhe chamam aqui “açúcar” e nós chamamos-lhe “sal” onde vivo. É a mesma coisa!!”

A formiga do açúcar disse: “Não me parece. Abre a boca. Deixa-me espreitar.”

Como não podia deixar de ser, no fundo da boca, estava algum sal. Então a formiga do açúcar disse: “Deixa-me tirar isso.” E tirou. “Agora, prova o açúcar.”

“Uau! É incrível. É tão diferente, tão espantoso. Adoro isto! Vou mudar-me para aqui!”

Este podia não ter sido o desenlace, se o sal tivesse permanecido na boca da formiga. Por isso, digo: “Lava o prato e prova a refeição como deve ser, sem estar misturada com outras coisas. Prova-a, para conheceres o seu sabor.”

Estou a falar de algo que não é uma mistura. Não se trata do que conseguiste realizar. Trata-se de ti, de estares vivo. Eu sei uma coisa que é quase rididicamente simples: o vaivém da respiração é a coisa mais espantosa que está a acontecer na tua vida.



“O quê?” perguntarás tu. “Não é o meu novo emprego? A minha nova esposa? A minha nova namorada? O meu novo cão? Não é o meu novo carro, o meu novo fato, a minha nova casa?” Não.

Poderás pensar: “Mas há imensas coisas maravilhosas neste mundo.” Sim, concordo. Existem muitas paisagens maravilhosas: montanhas, nuvens, lagos, oceanos, praias e palmeiras lindíssimas. Existem frutos, flores, pássaros, animais maravilhosos. Mas tu só podes ver, sentir, tocar e cheirar tudo isso se a respiração entrar e sair de ti. Sem a presença da respiração, podiam pôr-te todas as flores

do mundo debaixo do nariz, que não obteriam qualquer reação.

### O QUE É BOM PARA TI?

Se tens má memória, o problema é que não sabes de que é que te esqueceste. Em certas circunstâncias, isso pode ser uma bênção, mas em geral é ao contrário. Tudo o que é verdadeiramente bom para ti, esqueces. Tudo o que é verdadeiramente mau para ti, recordas como se só tivesse acontecido há dois segundos.

Sabes o que é bom para ti? Antes de responderes a esta pergunta, quero recordar-te que, quando eras muito jovem, sabias o que era bom para ti. Não pensavas nisso dessa maneira. Fazias as coisas, simplesmente. E o que era? Aquilo que querias era ser feliz. Realmente, não te importavas com mais nada. Só querias ser feliz. Era só. Era tudo muito simples.

Não tinha importância se tinhas nascido numa família rica ou pobre. Só querias ser feliz. Então, devagarinho, muitas coisas aconteceram. Pouco a pouco, a tua atenção foi desviada da felicidade para te tornares num escravo do mundo. Foste sendo endurecido, a fim de que o mundo pudesse aguentar-te e tu pudesses aguentar o mundo. Responsabilidades, disciplina e tudo isso. Faz isto, faz aquilo, faz isto, faz

aquilo. Mas não estavas a ser disciplinado em direção ao teu sentimento inato desde o início, antes de se apoderarem do teu cérebro.

Vejo isso a acontecer por todo o lado e isso incomoda-me, mas não posso fazer nada. Muitas pessoas pensam que as coisas não são assim tão más. Não estou aqui para julgar, mas, na minha opinião, se este mundo fosse sujeito a uma avaliação, teria as piores notas.

### O REINO ANIMAL

Vi um programa de televisão onde mostravam as coisas que aconteciam durante as filmagens. Um tipo estava a tentar aproximar-se amigavelmente de um elefante e este simplesmente pegou nele com a tromba e sacudiu-o. Ora, eu gostaria de ver aquele tipo pegar no elefante e sacudi-lo. A competição seria impossível. Os golfinhos nadam mais depressa do que nós. Os tubarões desenvolveram uma dentição perfeita. Nem precisam de ir ao dentista. Quando um dente cai, não há problema: nasce um dente novo. E os tubarões nem precisam de dentes, podem matar-te com as gengivas.

Nós precisámos de inventar um avião para voar, mas os pássaros e os insetos não precisaram de inventar nada para voar. Temos tanto orgulho por

termos inventado o GPS (Sistema de Posicionamento Global). O nosso sentido de orientação é patético. Um pombo, cujo cérebro é mais pequeno do que o nosso lóbulo da orelha, não precisa de GPS. Já tem um incorporado. Antigamente, as pessoas serviam-se dos pombos para enviar mensagens. Onde quer que fossem

As baleias devem olhar para nós e comentar: “Eu posso falar a uma distância de meio mundo e é gratuito. Não preciso de torres de retransmissão, tenho sempre sinal.”

Com tantas das nossas invenções, mal alcançamos o limiar mínimo do reino animal. E, no entanto, a maioria dessas



depois de largados, os pombos sabiam voltar para casa.

Comunicação? Inventámos os telemóveis.

criaturas sente-se livre para fazer o que tem de fazer. Com todas as nossas invenções, estamos tão aprisionados que nos esquecemos do nosso desejo

fundamental de estarmos contentes.

### **SEM INTERPRETAÇÕES**

Na tua vida, precisas de paz. Precisas de estar contente. Precisas de estar feliz. Precisas de te sentir como a criança que outrora foste e que ainda és! Não importa quantas voltas deste na tua vida ou quantas mudanças aconteceram, essas coisas básicas não mudaram. Se precisas de descobrir alguma coisa, descobre a tua sede de te sentires feliz e contente.

Descobre a alegria que reside no coração

de cada ser humano. Sente-te preenchido. Não com perguntas, mas com respostas. Para algumas pessoas, isto parece estranho. “O quê? Não haver perguntas? Só respostas? Perguntas e respostas não andam sempre a par?” Não. Não andam. É por isso que as pessoas nunca encontram as respostas. Encontram só mais perguntas.

Quando, nos anos 70, vim pela primeira vez a Boulder, no Colorado, as pessoas vinham fazer-me perguntas todos os dias. Havia um indiano que tinha estudado

**As baleias devem olhar para nós e comentar:  
“Eu posso falar a uma distância de meio mundo e é gratuito.  
Não preciso de torres de retransmissão, tenho sempre sinal.”**



o Baghavad Gita. E, sempre que podia, fazia-me perguntas acerca do Gita: “Porque é que aquela pessoa disse aquilo? O que significa isto? O que significa aquilo?” Uma e outra vez. Finalmente, disse-lhe: “No Gita, Arjuna faz perguntas e Krishna responde-lhe. E, à medida que o Gita prossegue, Arjuna vai tendo cada vez menos perguntas. Finalmente, chega a um ponto em que Arjuna deixa de ter perguntas.”

Então, perguntei-lhe: “Nunca te

questionaste sobre o que o fez deixar de fazer perguntas? É isso que tens de descobrir.”

Já reparaste na quantidade de interpretações que existem no mundo? Estou a ver as notícias e são-me dadas interpretações. Deviam só mostrar-me o que aconteceu e deixar-me tirar as minhas próprias conclusões. Mas dizem: “O que disseram foi isto. Deixa-me dar-te a minha interpretação. Era isto que eles queriam dizer.” E eu digo: “Achas que sou deficiente? Que não posso entender as coisas por mim mesmo? Que não tenho cérebro? Que não posso pensar?”

O objetivo de tudo aquilo que eu digo é que tu possas beber a água por ti mesmo. Não que outra pessoa beba a água e te diga como era boa. Tu és a pessoa que tem sede e precisas de ser tu a beber a água. Sem explicações nem interpretações.

## A TUA PRÓPRIA IDEIA

Temos muitas ideias amontoadas sobre os ombros que não são nossas. Foram lá colocadas por outras pessoas. Adoramos transmitir as nossas ideias aos outros: “Isto é o que é, é assim que é.” Larga essas ideias. Não são tuas. Qual é a tua própria ideia? É a mesma que sempre tiveste: ser feliz. Essa é a tua ideia. E essa, não tens de a largar.

Talvez tenhas entendido isso, mas há certas coisas que te fazem sentir mesmo bem. E se fizesses uma lista de todas essas coisas, adivinha qual delas estaria no topo? A paz. É a paz que te faz sentir melhor. Ver um bom filme? Pode fazer-te sentir ok. Ver uma comédia pode fazer-te sentir bem. Algumas pessoas gostam de massagens. Isso fá-las sentirem-se bem. Algumas pessoas gostam de comer gelados.

Mas de todas as coisas que fazemos nas nossas vidas para nos sentirmos bem, a paz é a que nos faz sentir melhor. Há muitas coisas neste mundo que têm “o reverso da medalha”. O contentamento não. A paz não.

Às vezes, as pessoas apaixonam-se e começam a dizer: “Estou apaixonado, estou apaixonado.” Dois meses mais tarde, dizem: “Odeio aquela pessoa.” A situação pode simplesmente inverter-se.

A paz não é assim. A paz é sempre boa. Onde é que ela está? Já está dentro de ti. Deixa-me mostrar-te como escavar um poço para acederes à água, de modo a que sempre que tiveres sede a possas saciar.

**sei uma coisa**

é  
quase  
ridiculamente  
simples



**o vaivém da respiração  
é a coisa  
mais espantosa  
a acontecer  
na tua vida**



## FUNDAÇÃO PREM RAWAT

PROGRAMA DE EDUCAÇÃO PARA A PAZ • *série de artigos ilustrados*

© Todos os direitos reservados de acordo com a Convenção de Berna