

## EQUANIMIDADE

É difícil viver nos dias que correm em equanimidade. Os gritos, a algazarra, o apelo constante da música em altos berros, os toques estridentes dos telemóveis, fazem com que a nossa paz interior, que designo por equanimidade seja afectada. Como se isso não bastasse ainda temos que lutar contra o relógio, com catadupas de emails diários que nunca param de chegar, com agendas sobrecarregadas, com a comunicação social a repetir constantemente notícias negativas, a bombardear-nos com crises após crises. Comemos demasiado e estamos subnutridos, vivemos com excessos de estímulos e continuamos infelizes.

Parece que estou a fazer a apologia da desgraça, mas não é essa a minha intenção. Sei por experiência própria, porque vivo isto quase todos os dias, que esta é a realidade do mundo moderno. Mas não tem que necessariamente ser assim e isso só depende de nós. A equanimidade em todas as circunstâncias é difícil de cultivar, mas se quisermos progredir na senda espiritual, devemos aprender a domar o desassossego e a impaciência que habita dentro de nós, através do domínio da mente e das nossas emoções. A impaciência é a característica mais generalizada do homem ocidental. Toda a gente quer resultados rápidos e a segurança é muitas das vezes preterida em favor da velocidade, o que causa grande sofrimento. Abrandar aqui parece-me ser o verbo a conjugar no nosso quotidiano. Pascal disse que: “todos os problemas da humanidade provêm da incapacidade do homem ficar tranquilamente numa sala sozinho”. Brilhante de quem há mais de três séculos emitiu esta verdade.

A espiritualidade deve ser, portanto, uma prática de vida, que não se traduz em sentimentalismo exacerbado, mas sim numa vivência ditada pela profunda compreensão do objectivo da existência. Embora seja difícil não nos sentirmos alterados por aquilo que se está a passar na Europa, não nos devemos sentir afectados pelas condições prevaletentes do mundo hodierno. Mostremos o nosso optimismo, mesmo quando tudo convida ao desencorajamento, porque nós sabemos que quem está ao leme é Deus, e é Ele que governa, independentemente do que possa parecer.

Em jeito de conclusão gostaria de referir uma prática diária que devemos tentar para desenvolvermos mais facilmente a equanimidade. Da mesma forma que vamos ao ginásio, escolhemos alimentos saudáveis para comer, e tratamos da higienização do nosso corpo, diariamente, para nos sentirmos melhor fisicamente, também devemos prestar atenção à manutenção dos nossos outros corpos para nos sentirmos bem. Assim para a mente devemos prosseguir com pensamentos positivos, não nos deixar resvalar para o pessimismo, exercitar a nossa concentração e a capacidade de memória através da retrospectiva, tornarmo-nos presentes, aquilo a que no chavão inglês se chama de *mindfulness*. Em relação ao corpo de desejos, o foco vai para a palavra que dá o título a este texto – equanimidade, ou seja: igualdade de ânimo perante a prosperidade e a adversidade; serenidade de espírito em todas as circunstâncias.

É na equanimidade que consigo ouvir e sentir o ruído do silêncio que me isola do mundo exterior e destranca a porta da intuição; é ela a inspiradora de novas ideias e é ela que me faz aproximar de Deus quando tudo à minha volta parece estar confuso, e é ela que me dá a paz que excede todo o entendimento.

António Ferreira  
2022-05-01