

Marta Arrais

Guia  
para uma  
vida  
simples

Para os meus pais, Zulmira e Júlio, e para a minha irmã, Ana,  
por serem a raiz que sempre me sustenta.

# Índice

Prefácio – O ousado desafio de uma vida simples.....	11
Introdução.....	15
1 Optar pelo essencial.....	17
2 Desligar.....	33
3 Perdoar.....	51
4 Estar disposto e disponível.....	71
5 Aceitar sem compreender.....	97
6 Ter só o que fizer falta.....	123
7 Viver um momento de cada vez.....	131
8 Ouvir (mais) o que é bom.....	161
9 Deixar ir.....	179
10 Desistir quando for preciso.....	191
11 Ter calma e paciência.....	203
Conclusão.....	255

## Prefácio

### O ousado desafio de uma vida simples

O título deste livro é um ato de coragem! Conjuguar na mesma frase as palavras «vida» e «simples» é uma ousadia quase contranatura.

Se uma vida simples é um desejo de todos, a verdade é que a vida se nos apresenta habitualmente como movimento complexo. A vida não é a preto e branco, tem escalas de cores e cinzentos, gradações e matizes, luzes e sombras, é um poliedro com muitas faces.

Uma realidade «complicada» é uma realidade com pregas (plicas), onde não há lisura. E a vida parece apresentar-se assim, com altos e baixos, muitos lugares de esconderijo, imperfeições para converter, sem linearidade e com muitos imprevistos. Com passado a integrar, futuro a acolher e hoje a viver.

E parece até que quanto mais conhecemos a realidade da vida mais vamos descobrindo a sua complexidade. Ou então, também pode ser o caso, fazemos com ela um exercício apressado e parecido com o de comentar um bom vinho sem percebermos nada do assunto. Como sabemos dizer pouco, disparamos um convicto «é complexo» que «re-mata» a conversa sem quase dizer nada. É preciso aceitar que na matéria que é a vida seremos sempre ignorantes aprendizes, sempre e só no começo de algo que, infinita e misteriosamente, nos ultrapassa.

Por isso, descomplicar ou simplificar é exercício de uma vida inteira. Significa tirar pregas e alisar; significa aprender a dizer sim e não quando convém, a andar e a parar, a ligar e a desligar nos momentos certos do caminho; significa perceber o necessário e distingui-lo do acessório e do supérfluo; significa diferenciar Absoluto e relativo, para

nos fixarmos mais no primeiro e vivermos tudo a partir d'Ele; significa aprender a aceitar a realidade como ela é, com realismo e esperança conjugados; significa aprender a perdoar para que as nossas feridas se curem e não sejam impedimento para caminhar; significa uma visão situada e global da realidade para não cairmos em abstrações, reducionismos ou afunilamentos que nos deixem com os olhos presos aos problemas, sem capacidade de olhar o quadro inteiro e descobrir que o todo é maior do que as partes; significa aprender a gratuidade e a paciência para receber os frutos com coração agradecido e esperar que amadureçam sem pretender recompensas apressadas e imediatas; significa aprender que navegar à vista não é navegar à deriva e que às vezes navegamos sem o mapa que só fazemos enquanto caminhamos; significa não deixar sempre as pontas soltas, mas aprender a desatar nós e a fazer laços para construir uma narrativa de vida com princípio, meio e fim; e significa muito mais...

Estes textos da Marta, sensíveis e poéticos, cheios de doçura e realismo, são um desafio de simplificação no meio de uma vida muitas vezes agitada e apressada, hiperconectada e às vezes pouco profunda ou simplesmente distópica, como a que neste momento de pandemia vivemos, a uma escala global.

Mas atenção! Este livro não é para turistas, nem para quem quer ficar à janela, simplesmente a ver passar a vida. Este livro não pode ser lido de pantufas, enroscado no sofá. Exige, às vezes, umas boas botas de caminhada e um coração disposto e disponível para a aventura do caminho, outras vezes, uns pés humildes e descalços, para entrar no terreno sagrado que é a própria existência. Pode ser bom levar também uma mochila, sem muitas tralhas e que se possa encher, para colher, espantado, a simplicidade de cada ideia, a beleza de cada linha e o silêncio das entrelinhas. Este livro dá, literalmente, trabalho.

É que este livro não é bem um livro... é um GPS!

E, exatamente como um GPS, não faz por nós o caminho, mas situa-nos, sugere destinos, ajuda a traçar melhores percursos, dá-nos indicações e sinais e ajuda-nos a perceber que mesmo se nos perdermos é sempre possível redefinir a rota porque, para quem acredita, nunca há becos sem saída.

Como o nome indica, o GPS (*global positioning system*) é um sistema de posicionamento que nos permite saber a nossa própria posição, as horas, as condições atmosféricas, a velocidade a que vamos, entre outros elementos essenciais para nos situarmos. Os textos e os exercícios tão oportunos que temos pela frente ajudam-nos a parar para fazer o ponto da situação, a recentrar a vida no essencial, a agradecer e a valorizar o que temos. São uma espécie de mapas de satélite que, cruzados, ajudam a tecer a rede de relações da nossa vida, e nos permitem conhecermo-nos, conhecer a realidade, apontar caminho e avançar.

Por fim, um agradecimento à Marta pelo convite para escrever este prefácio, mas sobretudo pela forma tão profunda e tão simples como nos conduz, através destes textos, a acolher a complexidade da vida sem a complicar. A vida, sendo um complexo tecido de fios entrelaçados, não tem de ser complicada e cheia daquelas rugas que só nos atrasam o passo e onde nos podemos esconder. Obrigado, querida Marta, pelo dom de, com palavras simples, dizer coisas tão certas e tão inspiradoras.

E a todos os «aprendizes de viajante» que ousarem esta aventura desejo uma boa leitura.

Ou melhor... um bom trabalho e um bom caminho!

P.<sup>e</sup> Nuno Amador  
Seminário dos Olivais, 29 de novembro de 2020,  
primeiro domingo do Advento

## Introdução

Este livro é um mapa. Um conjunto de páginas que querem sugerir sentidos, trilhos, caminhos, rotas e possibilidades. Antes de começares esta sugestão de viagem, convém que suspendas o mundo lá fora. Antes de começares, convém que apagues as luzes de tudo o que te distrai e não te deixa pensar com clareza, com calma e com fluidez. Não precisas de deixar o que é teu e o que te é querido. Também não é necessário que apagues nenhuma linha da tua história. A ideia é que encontres, nestas páginas, uma ponte que te ajude a encontrar um equilíbrio diferente, uma paz mais quieta, uma vida mais tranquila e menos atribulada. No entanto, estas páginas só conseguirão mudar alguma coisa em ti, e nos teus dias, se quiseres deixar-te envolver por elas. Afinal, o único dono da tua vida és tu e o primeiro de todos os agentes de mudança... adivinha lá? Também és tu.

Está tudo a acontecer ao mesmo tempo? Deixa estar.

Não sabes se vais conseguir lidar com a tempestade que já ouves ao longe? Deixa estar.

Querem que faças demasiadas tarefas de uma vez só? Deixa estar.

Não reconheces as pessoas que foram sempre tuas? Deixa estar.

Não estás a conseguir vislumbrar os sonhos e os planos de sempre? Deixa estar.

Sossega. Antes de começares, deixa tudo onde tiver de ficar. Não te preocupes. Ninguém consegue tomar decisões quando há demasiado ruído ou quando há demasiada turbulência. Suspende o mundo lá fora. Prende ao peito um «Volto já!» e volta só quando puderes. Quando quiseres. Quando estiveres pronto.

Vamos a isso?

# 1

## Optar pelo essencial



*Se podes olhar, vê. Se podes ver, repara.*

JOSÉ SARAMAGO

## Volto já!

*Sair do mundo lá fora para entrar no mundo cá de dentro  
(preparar a viagem)*

Um dos nossos grandes problemas é o facto de nunca terminarmos coisa alguma. Começamos tudo. Desenrolamos vários novelos e iniciamos várias histórias. Pontas soltas atrás de pontas soltas. Encontramos coragem e força para começar tudo, mas perdemos o ânimo a meio do caminho. A meio do que nos prometemos construir.

Um dos nossos grandes problemas é o facto de querermos estar em todo o lado ao mesmo tempo. O risco? Não chegamos nem estamos em lugar algum. Ficamos reféns das nossas pressas. Quando, finalmente, conseguimos alcançar a meta ou o destino, é hora de dizer adeus. É hora de antecipar uma despedida. É sempre tarde. Somos sempre noite e quase nunca nascer do Sol.

Talvez seja urgente colocar um aviso à porta do coração. Escrever na pele, para que todos possam ver, que voltamos já. É preciso saber dizer: «agora não». Agora fecho as portas ao mundo lá fora e encontro espaço para os lugares que são só meus. Para os rios que me correm dentro das veias. Para os raios de sol que me acendem os olhos que querem ver tudo. Para a chama que me faz bater o coração. Para as asas que dormem debaixo das minhas urgências e das minhas correrias.

Talvez seja urgente preparar, para esta viagem, uma mala disposta a receber. Só assim a poderemos encher do que valer realmente a pena.

Sentes que a tua mochila está demasiado cheia? Começa por tentar perceber quais são as coisas acessórias que a ocupam e quais são os tesouros que queres deixar ficar. Normalmente, aquilo que te pesa muito e te arranha a garganta é o que deverás deixar em segundo plano. Nesta categoria de «peso» incluem-se as mágoas, as raivas de estimação já sem justificação nenhuma, as *vingançazinhas*, as testas franzidas, as respostas tortas e os gritos gratuitos, as tristezas com raízes, as guerras, a inércia, a falta de paciência. Aquilo que acrescenta

leveza aos teus ombros é o que deverás deixar que te segure na mão. Nesta categoria de «leveza» incluem-se os que amamos, os que nos fazem bem, os que nos ajudam quando precisamos, os sorrisos gratuitos, a esperança, a coragem, a paciência, a temperança, a vontade de descobrir e explorar o que o mundo tiver para nos mostrar.

## Estamos todos a caminho

Às vezes pensamos, com alguma pena, que há pessoas mais evoluídas do que nós. Pessoas que parecem conseguir perdoar melhor. Tolerar melhor o que não é bom. E quem não vem por bem.

Às vezes pensamos, com algum desgosto, que devíamos conseguir ser melhores. Mais generosos. Mais bondosos. Mais agradáveis nas respostas que damos durante o dia: em casa, no trabalho, com a família ou os amigos.

Na realidade, o que devíamos (mesmo) pensar quando nos queremos comparar com os outros é que todos estamos a caminho. Todos estamos a tentar. A lutar com algum fantasma. A tentar deixar ir algum peso antigo. A desbravar alguma enseada ou um caminho que não se deixa subir.

Vamos todos na mesma direção, ainda que sigamos direções diferentes.

Que direção será essa?

Acredito que o que procuramos é a alegria. Uma alegria que não passe. Que não seja deslumbrante, mas que se faça casa em nós para sempre. Andamos à procura de uma alegria que nos sustente para sempre. Que nos guarde. Que nos dê alento mesmo quando não virmos motivos para a sentir.

Acredito que o que procuramos é a *alegria-paz*. Não se pode ter uma sem a outra porque, se assim for, nenhuma delas estará completa.

Queremos a alegria e a paz de quem sabe que não vai ser sempre feliz. De quem sabe que a vida vai (ainda) doer muito. E que, ainda assim, tem no coração uma batida firme, que nunca abandona. Que nunca baixa a guarda. Que nunca há de levantar voo.

## Fazer o bem não compensa?!

Somos, muitas vezes, falsos altruístas. Aceitamos ajudar os outros pela simples razão de oferecer de nós e da nossa generosidade, mas depois, e lá bem no fundo, ficamos à espera de uma recompensa, de uma compensação, de um agradecimento mais elaborado.

Somos, muitas vezes, falsos bondosos. Oferecemos, voluntariamente, aquilo que temos de melhor, as nossas capacidades ou os nossos dons, e, depois, ficamos de pé, no silêncio, à espera de que algo de extraordinário (nos) aconteça.

Surpreendemo-nos quando, na maioria das vezes, vemos que nada acontece. Que não nos agradeceram o esforço que fizemos. Que não nos deram nada em troca. Que nem uma palavra simpática nos dirigiram. Sentimos quase como se os outros nos vissem como seres que têm a obrigação de os servir. Zangamo-nos. Dizemos, para dentro, que vamos ser mais espertos, menos parvos, menos bons. Que os outros não merecem aquilo que lhes damos porque não nos sabem reconhecer.

Mas... calma... é para isso que (nos) damos? Para receber na mesma medida?

Somos generosos apenas com o intuito de beber da mesma fonte?

Somos bondosos para esperar, e quase exigir, que os outros nos tratem de igual forma?

Isso não é dar. É emprestar.

Aquilo que eu dou, não posso querer de volta. Não posso medir. Não posso deixar implícito que fico de mão estendida à espera de uma ou outra oportunidade que me favoreça.

A generosidade não se pode agradecer. A recompensa está, precisamente, na forma desinteressada de dar. De não esperar nada. De fazer, simplesmente, porque é assim que a consciência e o coração mandam.

Por isso, sim, fazer o bem compensa. Quando o fazemos, só, por fazer e por querer.