

Entrevista a Rui Louro

GD: De que gosta muito?

A base de tudo para mim é a honestidade. A honestidade no meu estar, nas relações, na vida, etc.

GD: O que detesta ou o irrita muito?

Não há coisas que me irrite, apenas de que não gosto – o oposto da resposta anterior, ou seja, a falsidade.

GD: Vê o avançar da idade como um passo a mais ou um passo a menos?

A idade é aquilo que quisermos que ela seja. Está na nossa cabeça aceitarmos ou não o que a vida nos proporciona. Não controlamos o futuro, pelo que tento viver o momento presente como “o momento”.

GD: Em pequeno era uma criança difícil?

Creio que não. A vida obrigou-me a crescer muito cedo. Por vicissitudes da vida, com 11 anos regresssei a Portugal e a vida não era fácil, obrigando-me a crescer.

GD: Ainda se lembra do dia em que entrou para o Banco?

Perfeitamente. Ingressei na DF do BPI quando esta se formou – creio que fui a segunda ou terceira pessoa a entrar. O espírito era de criatividade com imensa responsabilidade.

GD: Ainda estamos no início, e vem aqui já uma difícil e que vai satisfazer a curiosidade a muita gente. O que é isso do sound healing?

O sound healing é uma terapia vibracional através do som e da vibração das taças tibetanas e outros instrumentos, como gongos, tambores xamânicos, etc. tocados em harmonia.

Tem como objetivo o equilíbrio do corpo e da mente, promovendo o bem-estar físico, mental, emocional e espiritual.

GD: Quando é que percebeu que depois da vida activa e agitada de um trader, precisava de encontrar paz na meditação?

Já quando trader, a meditação e as taças eram uma via para a calma para me desligar da tensão de trabalhar numa área destas. Recordo-me de que quando regressava ao Banco depois de uma sessão de meditação parecia que tudo era diferente; no fundo nada mudara, apenas eu tinha mudado. Tudo tem o valor que nós lhe quisermos dar.

GD: E porquê fazer sessões de Sound Healing com Meditação?

O ritmo do nosso quotidiano e muitas das nossas vivências levam-nos a desenvolver elevados níveis de stress, contribuindo para desequilíbrios físicos, mentais e emocionais.

O som e a vibração, através da ressonância no nosso corpo e da actuação sobre as ondas cerebrais, são coadjuvantes no caminho para um estado de relaxamento e equilíbrio.

A meditação guiada conduz-nos ao foco no presente, a um acalmar da mente, a uma quietude interior.

As sessões de sound healing com meditação contribuem para que possamos viver a vida de forma plena, com mais consciência, saúde e bem-estar. Seria importante serem desenvolvidas práticas regulares. Sabemos que associadas a patologias estão emoções que as geram. Conseguimos através destas práticas alterar este círculo vicioso.

GD: Quem é o seu ídolo?

Admiro algumas pessoas, mas a importante é a figura paternal, pela honestidade – uma pessoa sempre pronta a ajudar o próximo.

GD: A sorte somos nós que a fazemos?

Sem dúvida que é construída por nós. Depois, se escolhermos uma vida com boas práticas, seguramente iremos receber por ressonância coisas boas, e esta avaliação nada tem que ver com questões monetárias.

GD: Porque é que as taças tibetanas são um elemento tão importante para que se consiga atingir o objectivo de equilibrar corpo e mente?

As taças tibetanas e o som e a vibração que estas produzem ajudam a atingir este objectivo, ou seja, o de acalmar a mente.

O nosso corpo é constituído por cerca de 75% de água.

Numa sessão, seja ela individual ou em grupo, o corpo está exposto ao impacto da vibração. A nossa batida cardíaca diminui, a nossa temperatura corporal diminui, acalmamos a nossa respiração entrando em relaxamento profundo.

Tal como fazemos uma massagem para relaxar, deveríamos fazer regularmente uma sessão com taças tibetanas.

GD: Viver é enfrentar desafios?

Também é enfrentar desafios. Aprendi nas minhas viagens pela Índia – para onde vou sem nada marcado senão os bilhetes de avião – que enfrentar desafios me faz sentir vivo. Descobri que, para mim, a linha vermelha que separa a segurança da insegurança é uma linha de crescimento, em que, uma vez ultrapassada, se cresce.

GD: O que é que gostava que durasse sempre?

Aprendi que tudo é impermanente.

GD: E o que é um dia perfeito?

Acordar e deitar-me sem qualquer tipo de problemas e desfrutar do dia na sua plenitude.

GD: Dalai Lama disse um dia que «sem paz e sem calma interior é difícil encontrar uma paz duradoura». É também esse o objectivo do Rui Louro e do Sobral Slow Living? Oferecer essa paz a quem vos visita?

Sem dúvida. O Sobral Slow Living é o reflexo do que sou, das minhas experiências, vivências, etc. Privilegiamos a simplicidade em tudo, queremos oferecer um estar em qualidade. É um espaço de partilha, de introspecção.

GD: Na vida qual é que é mesmo a regra do jogo?

Ser fiel comigo e com os meus princípios.

GD: É homem para verter duas lágrimas ao ver um filme que o emocione?

Sim, há muito que deixei de reprimir as minhas emoções: se sinto vontade de chorar, simplesmente choro.

GD: Qual a sua opinião sobre este tipo de conversas, ou sobre esta rubrica do Grupo Desportivo?

Creio ser importante. É bom que futuros reformados/as e actuais reformados/as vejam que a reforma pode ser algo saudável e estimulante.

Passarmos de uma fase activa para uma fase de sofá ou sem interesses é o pior que podemos escolher.

GD: O que é que os gatos lhe oferecem?

Amor incondicional, serenidade, alegria.

GD: Sabe exactamente o número de taças tibetanas que possui neste momento?

Pessoais seguramente mais de 100. Tenho sets para trabalhar e taças para formação, o que faz que o número seja significativamente superior.

GD: Onde é que gostava de estar daqui a 10 anos?

Não sou uma pessoa de estar agarrada a um local. Considero-me um viajante e já chorei de felicidade em Goa, como ao passear por Catmandu pela primeira vez senti que ali pertencia.

GD: Salta da cama, ou é mais de fazer um bocadinho de ronha?

Salto da cama

GD: Acorda bem-disposto, ou só depois das 10.00h?

Acordo bem-disposto, mas funciono melhor depois do meu café.

GD: Se lhe derem uma caixa de limões o que faz: limonada ou caipirinha?

Limonada, simples e natural.

GD: Se o euromilhões lhe “oferecesse” 100 milhões de euros, o que fazia?

Sem dúvida ajudaria – partilharia boa parte do mesmo como forma de tornar a vida mais fácil para muita gente. Queixamo-nos muito, mas nem imaginamos o quanto é bom viver num país onde podemos abrir uma torneira e beber água, que apesar das distorções temos segurança e protecção. Boa parte iria para locais que conheço e onde me senti feliz na Índia e no Nepal, onde me trataram como mais um, não se importando com o que vestia ou tinha.

GD: Por falar em ofertas, o que é que a idade nos oferece?

Serenidade e clareza.

GD: E o que é que ela nos tira?

A ansiedade.

GD: Olhando para trás, qual a sua maior conquista?

O ter sido pai de dois seres maravilhosos.

GD: É mais de olhar para a árvore ou para a floresta?

Olhar para a floresta, ver o todo, dá sempre uma perspectiva diferente.

GD: Acredita no destino ou apenas na capacidade de mudar?

O Destino pode ser visto como uma sucessão inevitável de acontecimentos, segundo a qual nada do que existe pode escapar. Acredito em que existe algo superior que cria esta ordem, mas também em que se tivermos práticas coerentes seremos recompensados. A existência de karma pode ser ligada ao destino.

GD: Tem saudades de quê?

De agarrar na mochila e partir, de pessoas com quem me cruzei e que sinto saudades de abraçar.

GD: E de Namibe, tem saudades?

Para ser franco, não, apenas gostava de lá voltar um dia.

GD: O que queria ser quando era menino?

Camionista. Tinha um vizinho em Angola que era camionista e quando chegava deliciava-me a ouvir os relatos das viagens, etc. Creio que já era o início de tudo.

GD: O que quer ser quando for velho?

Velho? para mim isso não existe, apenas mais experiência.

Uma vez estava em Ahmedabad, no Gujarat, e encontrei uma senhora de 80 anos viajante solitária de mochila e bengala – velhice quem a faz é a cabeça.

GD: E hoje, quem queria ser?

Somos a súpula das conquistas e dos erros feitos ao longo da vida, o que sou e onde cheguei. Optei pela reforma mais cedo que o normal exactamente para “estar aqui”.

GD: Em criança, um dos desejos mais idiotas que nos ocorrem é o de querermos que rapidamente chegue a idade que permita sermos tratados como adultos. Este também fez parte dos seus?

Sim, quando desejava algo e pensava que só o conseguiria ter em adulto. Preocupei-me quando me trataram por «senhor» pela primeira vez.

GD: Aos 61 anos, o que é que se sabe que não se sabe?

A idade para nada vale se és uma alma inquieta e te estás sempre a desafiar.

GD: Por falar em saber, quem sabe os seus segredos?

As pessoas da minha esfera íntima e a minha almofada.

GD: Quem é o seu maior fã?

Isso não é importante. Se olharmos para isso, o “bichinho do ego” começa a trabalhar.

GD: Fale-me de alguns pequenos prazeres.

Tocar e explorar novas sonoridades.

GD: Deixou amigos no Banco?

Deixei e sinto imensas saudades da minha equipa, e fico feliz quando me cruzo com eles. O melhor indicador é quando aparecem de surpresa num concerto que dê, e aí a felicidade é enorme. Não precisamos de estar juntos para saber que posso contar com eles.

GD: Tem ideia de um bom conselho que alguém lhe tenha dado?

Para continuar a ser como sou.

GD: Considera que é uma pessoa feliz?

Sou feliz.

GD: De que precisaria para se sentir ainda mais feliz?

De nada. Nenhuma pessoa feliz de verdade necessita de estar sempre a dizer que o é.

GD: Quais são os seus projectos actualmente?

Neste momento, estou com 3 projectos.

A Buda Eyes, que vem do tempo do BPI ligado às taças tibetanas onde dou formação, faço terapias e concertos meditativos em Portugal e Espanha.

A Solo Traveler, ligado às viagens.

Quando decido reformar-me e para que esta alteração não me afectasse psicologicamente, pois é uma alteração radical na nossa vida, fiz nos 3 meses que antecederam a saída a preparação da mesma com idas semanais a uma psicóloga, o que muito me ajudou.

Tive o prazer de, antes de sair, poder tocar para colegas, uma vez que a última semana coincidiu com o encontro de quadros em Tomar e fiz um concerto meditativo.

Saio e crio o meu terceiro projecto, o Sobral Slow Living.

Fica no distrito de Castelo Branco na aldeia de Sobral Fernando, uma aldeia com 40 habitantes, em frente da serra das Talhadas e com vista das Portas de Almourão.

Aqui ponho em prática todos os meus conhecimentos, estando a criar um centro de retiros e formação ligado a taças tibetanas, meditação, mindfulness, etc.

Respeitamos todos os ciclos da natureza, todos os seres vivos, etc.

Temos as nossas hortas, onde não utilizamos qualquer tipo de químicos, sendo auto-suficientes neste momento.

Produzimos o nosso próprio azeite.

Seguimos a filosofia slow, onde se privilegia a qualidade em detrimento da quantidade na vida, no estar, nas relações, etc.

GD: Ao que julgo saber, Fernando Pessoa disse em tempos algo parecido com isto: «Eu nunca fiz senão sonhar. Tem sido esse, e esse apenas, o sentido da minha vida. Nunca tive outra preocupação verdadeira senão a minha vida interior.»

Acredito em que o Rui Louro neste preciso momento dê muito valor à vida interior.

Mas nem sempre foi assim, pois não? O que aconteceu que motivou essa mudança?

Não foi. Quando trabalhamos em áreas de trading e temos responsabilidade temos de ter capacidade de sofrimento, e faz parte de nós a famosa poker face. Na altura era tão natural esta situação, que só tive consciência do mesmo quando um dia tive um problema de arritmia que me obrigou a uma intervenção cirúrgica.

Nesse momento realizei que existem coisas importantes, como a vida e a qualidade da mesma.

Descobri um Rui que desconhecia e confirmava isso quando, sem nada perguntar, as pessoas me diziam: «Não sei o que tens, mas estás diferente.»

GD: O que é que este período de confinamento lhe ofereceu?

Tempo para desenvolver o Sobral Slow Living.

GD: Já percebemos que é um homem de desafios. Qual é o próximo?

O próximo desafio surgirá do nada, e, de repente, estou sempre aberto. Tenho o desejo de fazer algo para ajudar na óptica da saúde mental como coadjuvante e também qualquer coisa ligada à parte corporate.

GD: Um dos grandes prazeres da leitura é que uma viagem literária consegue levar-nos a todo o lado, sem que saíamos do mesmo lugar. Qual é a sua viagem de sonho?

Tenho várias. Adoro planear viagens, pesquisar transportes de ligação, etc.

Uma que ficou por realizar foi a ligação da Tailândia à Indonésia em transportes públicos.

GD: Qual foi a pergunta que ficou por fazer?

Faltou perguntares quais são as formas de entrar em contacto com a Buda Eyes

Muito simples, uma vez que temos várias opções.

email: budaeyes@gmail.com

FB e INSTA: Buda Eyes

Sobral Slow Living

email: sobral.slow@gmail.com

FB e INSTA. Sobral Slow Living

Telemóvel: 91 031 36 36

Curtas e rápidas

GD: Teatro ou cinema?

Ambos

GD: Prosa ou verso?

Prosa

GD: Roçar erva com 35 graus, ou apanhar azeitonas num dia de chuva?

Apanhar azeitonas num dia de chuva

GD: Primavera ou Verão?

Primavera

GD: Beijo ou abraço?

Abraço

GD: Jazz ou rock?

Rock

GD: Calulu ou chanfana?

Caril

GD: 25 de Abril?

Sempre

GD: Séries ou filmes?

Filmes

GD: Croissants ou pão alentejano?

Pão alentejano

GD: Mar ou montanha?

Montanha com mar.

GD: Almoço ou jantar?

Almoço

GD: Vladimir Putin?

Carniceiro

GD: Solo Traveler ou Sobral Slow Living?

Ambos

GD: Grupo Desportivo BPI?

Parabéns, excelente trabalho.

Por Rui Duque, 11-05-2022