PREFÁCIO POR SRI PREM BABA

"um guia prático para sobrevivência em tempos difíceis"

O

Um sistema único e inédito para atingir enorme bem-estar

CAMINHO

Centenas de fatos e ferramentas para melhorar sua vida agora

3T

Descubra por que milhares de pessoas estão aderindo ao Caminho 3T

AUTOAPRIMORAMENTO E AUTORREALIZAÇÃO EM YOGA

GIRIDHARI DAS

O CAMINHO 3T

AUTOAPRIMORAMENTO E AUTORREALIZAÇÃO EM YOGA

Giridhari Das

RELIGHARE

1ª Edição © 2017 Giridhari Das

Ilustrações: pedroluiss
Tradução: Bhagavān Dāsa (Thiago Costa Braga)
Projeto Gráfico por © Coletivo Editorial
Capa: Nārada Muni (Mateus Dias)
Editor: Bhagavān Dāsa (Thiago Costa Braga)
Revisão: Nṛsiṁhānanda Dāsa (Leopoldo Lusquino), Robson Silva
Diagramação: Jeferson Rocha
Versão e-Book: ebooks.nextmidia.com.br

Dados da Catalogação Internacional na Publicação (CIP)

D229c Das, Giridhari

O Caminho 3T: Autoaprimoramento e Autorrealização em Yoga / Giridhari Das;

Tradução de Bhagavan Dasa (Thiago Costa Braga / Giridhari Das)

Pindamonhangaba: Coletivo Editorial/Relighare, 2017.

2200Kb, ePub.

ISBN 978-85-69942-15-3

Tradução: The 3T Path: Self-improvement and Self-realization in Yoga

1.Auto Ajuda 2. Yoga 3. Poder da Mente I. Dasa, Bhagavan II; Título

CDD 158.1

Todos os direitos reservados. Proibida a reprodução parcial ou total deste ebook.
Para mais informações sobre o Caminho 3T e Giridhari Das, visite: www.giridhari.com.br

COLETIVO EDITORIAL RELIGHARE

visite-nos na internet:
www.coletivoeditorial.com.br

PREFÁCIO

Neste livro, Giridhari Das oferece um presente de inestimável valor para a humanidade. Ele consegue sintetizar e colocar de maneira bastante acessível a profunda sabedoria védica e faz do yoga um instrumento simples que pode ser integrado ao dia a dia.

O yoga é um sistema científico ancestral que possibilita ao praticante transcender a matéria e ter a experiência da unidade. São técnicas de harmonização energética e de estabilização mental e emocional que foram testadas e validadas ao longo de milênios por muitos seres iluminados. É um poderoso instrumento, não somente para a elevação da consciência, mas também para manter a saúde e desenvolver a atenção plena, que é a capacidade de colocar foco total naquilo que precisa ser feito, com clareza e lucidez.

Em momentos como este em que vivemos, no qual a crise é generalizada, estamos constantemente sendo desafiados a nos reinventar e a ultrapassar velhos condicionamentos e limitações mentais. Estamos sendo convidados a acordar do sonho no qual acreditamos ser apenas um corpo e a viver uma vida espiritual. Precisamos reestabelecer o contato com a nossa verdadeira essência, pois somente isso poderá nos salvar do colapso. E para que isso seja possível, precisamos de métodos simples e acessíveis, que nos ajudem a ampliar a consciência e a superar os desafios diários.

A espiritualidade não deve mais se restringir aos templos, monastérios e ashrams. Ela deve estar presente no cotidiano, nos ajudando a ser pessoas melhores, nos levando a assumir responsabilidade pela situação na qual nos colocamos e a tomar as rédeas do nosso destino. Isso é o que tenho chamado de “espiritualidade prática”, aquela que pode ser praticada em qualquer lugar, de modo que os desafios cotidianos se transformem em práticas espirituais.

Obras como esta que está em suas mãos são verdadeiros tesouros – são

manifestações da compaixão divina a serviço do dharma, o propósito maior. Diria também que O Caminho 3T é um guia prático de sobrevivência e elevação em tempos de crise. Em um texto simplesmente delicioso de ler, são oferecidas dicas simples, porém absolutamente eficientes para o despertar espiritual.

Giridhari é gentil e compassivo ao oferecer seu dom de comunicação para facilitar o acesso a esse elevado conhecimento espiritual.

Desejo uma boa leitura e rezo para que você coloque em prática os ensinamentos aqui transmitidos, pois assim você será guiado de onde está para onde pode e merece chegar.

Com amor e bênçãos,

Prem Baba

INTRODUÇÃO

O propósito deste livro é oferecer um guia fácil de ser seguido e efetivo para crescimento e transformação pessoal, para maximizar seu verdadeiro potencial e permitir que você extraia o melhor de sua vida. Isso acontecerá por meio da reapresentação e retransmissão do antigo caminho de autorrealização em yoga. Quero lhe apresentar um conhecimento simples, porém poderoso, bem como práticas e ferramentas, para tornar sua vida cada vez mais feliz, para lhe dar mais clareza, para fazer você mais forte, mais resiliente e melhor preparado para lidar com os altos e baixos da vida, com suas incertezas e ansiedade.

Não se tratam de promessas vazias. Tenho seguido esse caminho já há mais de 20 anos, e ajudei milhares de pessoas a fazerem o mesmo. Sei pessoalmente o que ele fez por mim e testemunhei seus resultados em outros muitas e muitas vezes também. Em poucas palavras, trata-se de uma receita antiga, testada e aprovada para termos uma vida magnífica e atingirmos a iluminação.

Vou falar abertamente: no livro, eu uso aquela palavra que começa com “D” – sim, “Deus”. Talvez esteja tudo bem para você. Se não é seu caso, eu entendo você. Fui ateu, então sei exatamente o quanto esse assunto pode parecer detestável. Era algo que costumava me causar grande aversão. Sei que Deus tem sido muito mal representado e que coisas horríveis são feitas em nome dEle ainda hoje. Porém, se você ainda não teve a oportunidade de ouvir sobre Deus a partir desta antiga tradição do yoga devocional, há grandes chances de você se maravilhar e se sentir aliviado com o que está prestes a aprender e experimentar. Então, por favor, não deixe essas questões de Deus e devoção fazerem você fechar o livro logo de começo!

Um dos pontos altos deste caminho é que ele casa a vida espiritual com sua vida cotidiana. Acontece que maximizar seu bem-estar aqui e agora é uma característica essencial para a iluminação. Naturalmente, então, o caminho é muito abrangente, abarcando desde sugestões para estilo de vida, com benefícios

que são rápidos e facilmente perceptíveis, até verdades espirituais muito esotéricas e profundas, que podem precisar de décadas de prática sincera até serem experimentadas.

O que significa “3T”, afinal? Minha inspiração como instrutor espiritual é manter tudo simples. Assim, tento constantemente destilar as práticas essenciais do que pode parecer, algumas vezes, uma tradição espiritual confusa e desestruturada. Por fim, cheguei às três (3) práticas transcendentais (T) essenciais que garantem um processo constante de transformação – o Método 3T. Tradicionalmente, há também três campos de progresso nesse caminho transcendental (o caminho tríplice do yoga), e três abordagens para transformar atividades mundanas regulares em ação transcendental (karma-yoga).

A força do Caminho 3T está em sua combinação de ferramentas antigas e poderosas: 1) mindfulness, 2) dharma, 3) paz interior, 4) jnana (conhecimento) e 5) bhakti (devoção), junto de sugestões de estilo de vida para maximizar seu potencial e, por último, o Método 3T para manter seu progresso estável. Cada um desses constituintes é poderoso por si só, mas muito mais quando combinado com outros.

Gostaria de finalizar esta introdução enfatizando a importância da prática. Meras informações não ajudarão você. É preciso transformação. E a transformação acontece quando a informação é praticada diariamente, o dia inteiro. Na verdade, você deve começar imediatamente a prática do Método 3T, que você encontrará no fim do livro. Você não precisa esperar a conclusão da leitura do livro para começar a praticá-lo. Por começar com a prática diária essencial do Método 3T, você começará a colher os benefícios do Caminho 3T imediatamente. Eu lhe darei informações que você pode absorver, mas que precisam ser praticadas diariamente para terem algum efeito real. Portanto, conforme você lê este livro, esteja atento às muitas diretrizes práticas, em especial nas seções intituladas “Conceito-Chave do Caminho 3T”. Quanto mais você puder incorporar dessas práticas, mais transformações você experimentará.

PARTE 1 - O QUE É O YOGA

Uma Excursão pelo Tempo

Para melhor compreendermos o que é o yoga, temos que excursionar pelo tempo. Comecemos pelo conceito atual do yoga. O entendimento de yoga da maioria das pessoas se baseia na prática cada vez mais popular de diferentes posturas, combinada com relaxamento e exercícios respiratórios.

Essa prática moderna do yoga tem como seu pai fundador Tirumalai Krishnamacharya (1888-1989). Então, nossa primeira parada em nossa excursão de volta no tempo é cerca de cem anos atrás. Foi nessa época que Krishnamacharya se interessou em entender a prática de hatha-yoga, o termo utilizado para esse aspecto do yoga que recorre ao uso de posturas físicas. Krishnamacharya teve de viajar a uma caverna no Himalaia tibetano para encontrar as instruções de um guru de hatha-yoga, Ramamohan Brahmachari, que já tinha, segundo relatos, 150 anos de idade. Lá, viveu com esse guru por sete anos, estudando diferentes posturas e o Yoga-sutra de Patanjali, um tratado filosófico de yoga, composto há dois mil anos, sobre o qual falarei mais adiante, ainda nesta seção. Seu guru, é dito, dominava sete mil posturas, ou asanas, como são chamadas em sânscrito. Krishnamacharya, acredita-se, dominou três mil asanas. Mais tarde, conseguiu transmitir apenas 640.

Ao retornar à civilização, por volta de 1931, Krishnamacharya usou seu conhecimento de asanas como uma técnica de cura e um caminho para promover bem-estar físico entre o público em geral. Esta foi sua inovação: utilizar asanas de yoga como uma técnica facilmente disponível e facilmente ensinável para a saúde física. Asanas não eram mais uma ferramenta para místicos no caminho da iluminação. Vale a pena mencionar que Krishnamacharya, pessoalmente, era praticante do caminho devocional do yoga e sabia muito bem o significado

completo do yoga, muito embora tenha se tornado famoso por ensinar esse estilo mais físico. Krishnamacharya se tornou popular rapidamente, viajando pela Índia ensinando esse estilo de prática de yoga. Dois de seus discípulos mais famosos foram B.K.S. Iyengar e K. Pattabhi Jois, ambos os quais, mais tarde, tiveram um importante papel em levar essa prática para o restante do mundo. Então, o que a maioria das pessoas entende como yoga é, na verdade, uma prática muito moderna, que não tem nem mesmo cem anos. É por isso que os acadêmicos a chamam de “yoga moderno”.

Agora, voltemos ainda mais no tempo, até o século 14. Essa é a data estimada para o texto fundamental do hatha-yoga, de nome Hatha Yoga Pradipika. A forma original do hatha-yoga se vale de asanas, técnicas respiratórias e outras práticas físicas, incluindo limpeza intestinal, com o propósito expresso de buscar a iluminação, e não mero bem-estar físico. Um ponto interessante é que o Hatha Yoga Pradipika ensina apenas onze asanas. Hatha-yoga, à época, era uma prática para místicos, geralmente místicos do sexo masculino que viviam isolados na natureza, perto de cavernas ou rios sagrados.

Nossa próxima parada é nos tempos de Jesus, há dois mil anos. Essa é a data estimada para a compilação do Yoga-sutra, composto pelo sábio Patanjali. Nessa obra, quase não encontramos um foco nas práticas físicas, e nem mesmo um único asana é mencionado. O foco é inteiramente no aspecto espiritual interno do yoga, tal como a estrutura mental para o yoga, a atenção para controle e observação da mente, o estudo de como a mente funciona, meditação e a meta final, que é a libertação. É um tratado muito bonito, apesar de bastante técnico, sobre o funcionamento de nossa consciência, e é recomendado como leitura àqueles que decidirem seguir o Caminho 3T.

Nossa última parada no tempo será na época de Krishna, para quem os acadêmicos não têm uma data estabelecida, mas que, segundo a tradição e cálculos baseados em eventos astronômicos mencionados nas histórias, se estima ser por volta de 5200 anos atrás. Krishna é quem fala o texto de yoga mais difundido e famoso, a Bhagavad-gita, uma joia de 700 versos repletos de sabedoria espiritual. Uma das alegações da Bhagavad-gita é que esse conhecimento do yoga havia se perdido, e Krishna o estava trazendo ao mundo mais uma vez. A Bhagavad-gita, portanto, é o texto primordial sobre a essência

do yoga, e, para entender o yoga verdadeiramente, é compulsório entender a Bhagavad-gita. Ali, podemos ver o yoga como uma filosofia de vida, um guia para se viver feliz e como uma prática espiritual de devoção, destinado a conectar a alma ao Divino e a fazê-la transcender o sofrimento material. Há menção de apenas um asana, uma simples postura sentada para meditação. É no contexto da Bhagavad-gita que faz sentido a definição de yoga “conectar”, a qual encontramos em dicionários. Yoga significa conectar-se, ou, em outras palavras, ser realmente você, e conectar-se à fonte de tudo, através da observação e direcionamento da própria mente.

O Caminho Tríplice do Yoga na Bhagavad-gita

Como mencionei ao começo, uma das referências em “3T” são os três campos de progresso do caminho do yoga. São eles: conduta, jnana (conhecimento) e bhakti (devoção). Cada um desses tem seu próprio capítulo na Bhagavad-gita e forma a base da apresentação do yoga por parte de Krishna.

“Conduta” abrange um amplo espectro de ideais e práticas. Karma significa “ação” em sânscrito, mas estou usando o termo “conduta” porque, como o caminho do yoga nos dá insights incríveis para muitos diferentes aspectos práticos de nossa vida, esse termo me parece se encaixar melhor. O mais básico são as escolhas de estilo de vida, o que abordaremos em uma seção posterior deste livro. Há, então, princípios éticos e morais, alguns dos quais abordaremos também. Um aspecto destacado é o conceito de dharma, que será explicado em maiores detalhes, e, então, a aplicação desse conceito de dharma em nossa atividade cotidiana. Isso nos conduz até o terceiro significado de “3T”, onde estudaremos as três abordagens para transformarmos atividades mundanas comuns em ação transcendental (karma-yoga). Isso será descrito em uma seção própria, dado que tem grande importância e possui um efeito incalculável para o seu bem-estar e percepção da vida.

Em seguida, temos jnana (conhecimento). Jnana, pronunciado “guiana”, se refere ao conhecimento em dois níveis: prático e metafísico. Isso se refere a conhecimento para ajudar você a lidar com este mundo e conhecimento para moldar seu caminho espiritual. Gosto de usar a palavra “sabedoria” em relação a isso, para enfatizar que esse é o tipo de conhecimento que mudará positivamente como você reage e como lida com a vida. Há uma grande seção deste livro dedicada a transmitir alguns desses conceitos-chaves, e você verá como podem desencadear imensas mudanças em sua vida e em como você define suas prioridades e sua identidade. Conforme o conhecimento fortalece sua inteligência, conforme você se torna mais sábio, sua vida pode ser cada vez mais baseada em decisões racionais, bem deliberadas e sólidas.

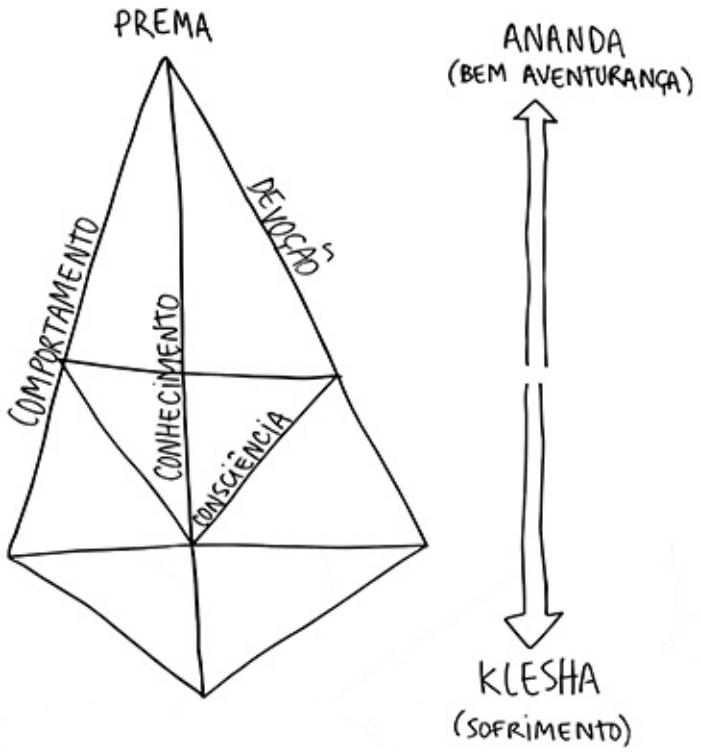
Por fim, há bhakti (devoção). Como mencionei na introdução, posso me solidarizar com aqueles para quem a questão da devoção é detestável neste ponto

em sua vida, como um dia foi para mim. Contudo, a beleza do Caminho 3T é que não é “tudo ou nada”. Você pode pegar o que for aceitável para você agora e ficar com isso. Todo aspecto do Caminho 3T ajudará você em sua transformação. Conforme somos transformados, nossa visão de mundo, de nós mesmos, do que consideramos importante, etc., também se transforma. É tal como crescer. As coisas que adorávamos fazer quando tínhamos cinco anos de idade são dificilmente as mesmas coisas que gostamos de fazer como adultos. E, em termos de transformar sua mente, apenas chegar na vida adulta faz pouca diferença. A idade não importa mais. Tudo depende de você, depende do esforço que você faz para se tornar melhor, mais sábio. Deste modo, sua visão de Deus e de devoção pode mudar por completo, dependendo das novas informações e novas experiências que você ganhe. Essa tradição ancestral é a tradição mais antiga no mundo a buscar por um Deus único, transcendente e supremo, e traz informações sobre Deus e devoção a Deus que, em muitos pontos importantes, é muito diferente daquilo a que a maioria de nós, criados em países predominantemente cristãos, judeus ou muçulmanos, foi exposta. Ainda melhor, por ser uma tradição que valoriza o bom senso, a inteligência, a filosofia e a racionalidade, e rejeita sectarismo e religiosidade coerciva, a maneira como Deus é apresentado e a maneira como a devoção é explicada são muito compatíveis com a mentalidade moderna. Mesmo se você nunca sentiu devoção por Deus, você provavelmente cultivou devoção por uma causa ou projeto, de modo que experimentou ou testemunhou o quanto a devoção é uma força muito poderosa. A devoção é poderosa porque é uma expressão de sua habilidade de amar. A devoção motivará você como nada mais. Ajudará você a superar obstáculos aparentemente intransponíveis, encorajará você quando estiver abatido e fará vir à tona o melhor que você tem a oferecer. A devoção é a ferramenta mais poderosa que você tem para transformação. No caminho do yoga, recebe a mais alta importância e é repetidamente exposta como necessária para maximizar seu completo potencial. Em última instância, quando chegamos aos tópicos de libertação espiritual e iluminação, não há sentido em falar de yoga, ou conexão, sem fazermos menção ao amor do indivíduo por Deus, pois nenhuma “conexão” é mais importante do que o amor.

Note que progresso em um campo fortalece sua capacidade de avançar em outro. Conforme aprimoramos a qualidade de nossas escolhas e hábitos, nossa

mente se torna mais clara, mais focada. Uma mente mais clara e mais focada obtém conhecimento com mais facilidade. Ela se torna mais eficiente em compreender e em perceber tudo dentro de um contexto mais amplo. Mais conhecimento, por sua vez, ajuda você a se tornar mais sábio, aprimorando suas reações e escolhas na vida. Mais conhecimento também lhe proporcionará mais informações sobre Deus e a alma, tornando sua devoção mais forte e melhor fundamentada. Uma conduta melhor também se torna um meio para se desenvolver e fortalecer sua vida espiritual. Ao mesmo tempo, a devoção o inspirará a agir melhor, a ser uma pessoa melhor, aperfeiçoando seu comportamento. A devoção também lhe traz uma intuição natural, tornando-o mais sábio. E assim por diante. O resultado é claro: qualquer esforço da sua parte para avançar em qualquer um desses campos acarretará um bem-estar crescente e facilitará mais avanço no caminho como um todo. Empenhar-se em todos os três, todos os dias, causará grandes mudanças positivas em sua vida.

Também considero que uma representação gráfica dos três campos de perfeição pode ser útil. Nesta ilustração, seu estado de consciência é representado pelo triângulo ao centro. O triângulo é formado pelo grau de avanço em cada um dos três campos. Quanto mais alto o estado de consciência, melhor você se sente. Falando em termos práticos, a felicidade é a medida do avanço. Quanto mais você se trabalha, mais você experimenta bem-aventurança, que, em sânscrito, se chama “ananda”. Quanto mais perturbada e trevosa for sua consciência, mais você experimenta sofrimento, que, em sânscrito, se chama “klesha”. Note que, no gráfico, os três campos se encontram no topo. Essencialmente, o conhecimento perfeito exige conduta perfeita, que exige devoção amorosa perfeita. A palavra no topo é “prema”, uma palavra especial em sânscrito utilizada para denotar amor espiritual puro, que é o estado de existência final e completamente perfeito.


PREMA
COMPORTAMENTO
DEVOÇÃO
CONHECIMENTO
CONSCIÊNCIA
ANANDA
(BEM AVENTURANÇA)
KLESHA
(SOFRIMENTO)

O Yoga da Meditação

“Bem, e quanto a todas essas posturas, todos esses asanas, que vemos hoje?”, você talvez pergunte. Qual o propósito disso? Como mencionei, nenhum asana é descrito no Yoga-sutra, e apenas um asana é apresentado na Bhagavad-gita. Em ambos os casos, os asanas são mencionados como parte do ato de meditação. É de fato importante sentar-se de modo apropriado, com a coluna ereta, para melhor meditar. Diante disso, sempre houve uma conexão entre a postura corporal e o yoga, mas, originalmente, era com o fim expresso de meditar. A meditação é tão importante, tão central no caminho do yoga, que, a partir disso, surge um caminho alternativo de yoga, diferente do caminho tríplice geral, descrito anteriormente. Ele é conhecido como “o yoga da meditação”. Na Bhagavad-gita, chama-se dhyana-yoga, sendo dhyana a palavra sânscrita para “meditação”, e, no Yoga-sutra, utiliza-se o termo astanga-yoga (não confundir com o dinâmico sistema de yoga moderno que tem o mesmo nome). Em dhyana-yoga, o praticante abandonava sua vida social “normal” para viver uma vida reclusa na natureza, dedicado exclusivamente a meditar, em geral perto de uma caverna ou de um rio sagrado. A meta era simplesmente imergir a mente na meditação mais atenta e precisa em Deus, a ponto de que nada mais pudesse ser percebido ou sentido.

A intensidade do poder de meditação, de foco, que um yogi atingia é algo simplesmente além de nossa experiência, sendo difícil entender ou conceber apropriadamente. É provável que você já tenha se surpreendido vendo atletas profissionais no auge de suas carreiras fazendo coisas que você não conseguiria fazer nem mesmo em sonho. Imagine o que esses atletas “da mente” conseguiram depois de se dedicarem a meditar profundamente, quem sabe, por dezoito ou mais horas por dia, ao longo de décadas. Há muitos relatos de yogis desse tipo vivendo por centenas de anos. Não se trata de algo tão difícil de se acreditar. Afinal, essas pessoas estavam vivendo sem nenhum estresse, à base de uma dieta orgânica, crudívora e silvestre, reduzindo a velocidade de sua respiração e dos seus batimentos cardíacos ao longo da maior parte do dia. Ainda mais espantosos são os abundantes relatos dos poderes especiais que esses meditadores conseguiam desenvolver. Levitar, tornar-se imune a fogo e veneno e

suspender a respiração por horas eram alguns dos poderes dos iniciantes. Mudar de forma, a habilidade telecinética de pegar um objeto a qualquer distância e a capacidade de amaldiçoar ou abençoar qualquer um também se faziam acessíveis. Os poderes mais formidáveis incluíam produzir qualquer coisa desejada, controlar a mente de outros, mudar de tamanho, ficando atômico ou tão grande quanto um planeta, multiplicar-se e teletransportar-se para qualquer parte do Universo.

São descrições extravagantes, mas podemos dizer que são impossíveis? Afinal, muitas das maravilhas tecnológicas que temos como comuns nestes dias pareceriam impossíveis a qualquer pessoa um século atrás ou menos. Estamos falando de sujeitos que desenvolveram um controle tão intenso da própria mente que puderam acessar o próprio sistema de funcionamento da natureza material. Gosto de pensar nisso como uma forma de tecnologia muito avançada.

Algo interessante é que, sempre que tais poderes são mencionados nos textos sagrados, acompanha-se um alerta de que são tentações perigosas, que farão caírem os yogis que façam mau uso deles ou se tornem orgulhosos por causa dos mesmos. Isso acontece porque essa divergência da atenção para a realidade externa e para metas materiais egoístas, junto da agitação mental produzida pelo orgulho e pelo poder, destrói a pureza do foco e da determinação do yogi.

Em resumo, o caminho de dhyana-yoga é muito difícil e muito intenso. Felizmente, não é o mais recomendado, nem o mais eficiente, o que explica por que é praticamente inexistente na atualidade.

Mas voltemos aos asanas e ao foco nas posturas físicas. Não é difícil imaginar que, com o passar dos séculos, e não nos esqueçamos de que estamos falando de milhares de anos, essa pequena comunidade de meditadores tenha se interessado pelos efeitos que as posturas tinham sobre o corpo. Independente do motivo, desenvolveram gradualmente um grande “acervo” de posturas e estudos sobre seus efeitos em órgãos, na espinha, na mente, etc. Trata-se de um grande subproduto de uma tradição que tem muito mais a oferecer. A meta deste livro é transmitir esse bem ainda maior.

PARTE 2 - OS CINCO CAMPOS DA PERFEIÇÃO DO CAMINHO 3T

No decorrer dos anos tanto de prática quanto de ensinamento do caminho de autorrealização em yoga, tomei consciência de que eu poderia melhor praticar e explicar esse caminho expandindo os três campos tradicionais de comportamento, jnana (conhecimento) e bhakti (devoção) em cinco. Chamo isso de “os cinco campos da perfeição do Caminho 3T”. São estes os cinco campos de perfeição: mindfulness, dharma, paz interior, jnana (conhecimento) e bhakti (devoção). Como você pode ver, reparti “conduta” em dois campos maiores: mindfulness e dharma, e adicionei um quinto elemento, paz interior, que é relativo a conduta e conhecimento. Aprimoramento em cada um desses cinco traz imensas mudanças positivas em sua vida. Dedicar-se a todos os cinco proporcionará uma transformação inacreditável.



CONCEITO-CHAVE DO CAMINHO 3T

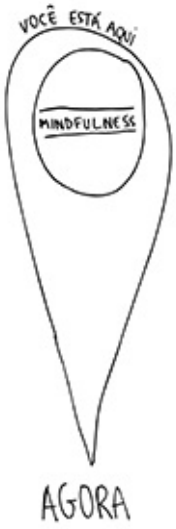
A Mente É a Questão

Nunca é demais enfatizar este ponto: toda a sua experiência de vida é 100% dependente da sua mente. Sei que isso pode ser muito duro de aceitar a princípio, mas quanto mais você investigue e invista neste caminho de transformação interior, mais você experimentará esse fato. Em uma ponta do espectro, está o materialista crasso que pensa que toda felicidade é uma realidade de base completamente externa. Em outras palavras, onde ele está, quem ele é, com quem está, que coisas possui, seu status social, conta bancária, aparência, etc., são a única base de sua felicidade e bem-estar. No outro extremo do espectro, está a descrição clássica do yogi autorrealizado, descrição repetidamente presente na literatura sagrada do yoga, que o apresenta como alguém em bem-aventurança constante e profunda, independente de sua situação externa. A diferença? A mente. A questão não é qual é a realidade externa, mas como você a interpreta.

É claro que é uma longa estrada de uma ponta do espectro até a outra. A boa notícia é que você experimentará resultados a cada passo. A notícia ainda melhor é que isso é real. A humanidade tem feito isso desde antes das pirâmides do Egito. Não temos apenas esse imenso testemunho de gerações após gerações de praticantes de yoga, senão que, agora, temos a neurociência para confirmar. E você pode experimentar isso pessoalmente, desde o começo, seguindo o Caminho 3T.

O cerne da questão é sua habilidade em focar sua mente, e no que você foca sua mente. O sábio Patanjali, em seu Yoga-sutra, composto há 2000 anos, apresenta isso com perfeição: “Yoga significa controlar as funções da própria mente”. Os cinco campos de perfeição do Caminho 3T se centram nisso, explicados de tal modo que sejam acessíveis a qualquer um neste dia e era.

Mindfulness



Mindfulness é um termo moderno para um dos aspectos dessa antiga prática de yoga. Em poucas palavras, significa estar ciente, estar consciente de sua consciência e ser capaz de experimentar um pensamento, uma sensação ou uma ação externa por completo, com absoluta atenção. Isso exige muita prática porque a maioria das pessoas simplesmente se perde em pensamentos – a todo momento. Pesquisas mostram que temos aproximadamente setenta mil pensamentos por dia![1] Você se senta para o desjejum, mas sua mente dá pouca ou nenhuma atenção para o alimento que você está comendo. Em vez disso, diferentes enredos se desenrolam em sua mente; uma conversa ininterrupta está acontecendo dentro de sua cabeça, “prós” e “contras” disso e daquilo estão sendo colocados em uma balança, você está revendo e resenhando um filme que viu na noite anterior, etc. Em questão de segundos, seus pensamentos podem sair de um encontro que você teve no dia anterior e rumar para planos do que fazer hoje à noite, ou para um sentimento de ansiedade por conta de uma reunião ou apresentação no trabalho por vir. E isso tem acontecido por toda a sua vida, e continuará assim, a menos que comece a fazer algo quanto a isso.

A Fonte de Todo o Nosso Sofrimento

O que há de errado em relação a ter os pensamentos tão fora de controle? O que há de errado em relação a você não estar ciente do que está fazendo aqui e agora? O principal problema é que você está ficando louco. Ansiedade, medo, depressão, ira, frustração e confusão são alguns dos sintomas naturais experimentados como resultado de termos nossos pensamentos completamente fora de controle.

O principal truque que a mente está aplicando em você é a viagem do tempo mental. Olhamos para o passado para nos lamentarmos de coisas ocorridas, conversas que aconteceram e escolhas feitas. Você percorre relacionamentos

fracassados, conversas que terminaram mal, más escolhas feitas na vida, etc. Ou talvez você fique pensando em como a vida era boa naquele tempo, mas não é agora. Em qualquer um dos casos, note que, por reviver uma experiência desprazerosa ou por focar no que você não tem mais, o resultado final é o mesmo: sofrimento. Você se sujeita à sensação negativa mais uma vez, reforçando e fortalecendo a mesma.

Ainda mais comum, entretanto, é viajar para o futuro. Isso é feito através da constante atualização de sua lista do que você precisa para ser feliz. Isso se chama “felicidade condicional”, porque você está dizendo para si mesmo que você só será feliz sob certas condições, todas as quais estão no futuro. Você será feliz quando entrar na faculdade, quando conseguir um emprego, quando for promovido, quando se casar, quando tiver filhos, quando ficar em forma, comprar uma tevê ou celular novo, conseguir um carro melhor e muitas outras coisas.

Felicidade condicional é uma armadilha. É uma situação em que ninguém ganha. O grande problema é que você está dizendo que, agora mesmo, você é incompleto, infeliz ou “ainda não chegou lá”. Muito embora você não tenha a intenção de se deprimir com isso, o que acontece quando você diz que você será feliz quando isso ou aquilo aconteça ou quando obtenha isso ou aquilo é que você está dizendo que você não é feliz agora, que você não está satisfeito e que você não é completo. E a situação piora, pois, no mesmo instante em que você aposta em alguma coisa ou alguma situação externa e futura para ser feliz, você certamente ficará ansioso. Consciente ou não, você ficará ansioso em relação a quando isso virá, ou se virá. Também ficará frustrado em razão de ainda não ter o que deseja. Você ficará irado caso aconteça algo que afaste essa realidade para um futuro ainda mais distante, ou que a torne improvável. E se todos esses sentimentos de insatisfação, ansiedade, frustração, medo e ira não fossem o bastante para estragar seu dia, aqui está o golpe final: quando você de fato obtém um desses itens de sua lista de alegrias condicionais, o sentimento positivo dura pouquíssimo tempo, algumas vezes praticamente não existindo. Talvez concluir o ensino médio tenha sido um item importante na sua lista. Porém, por quantos dias você de fato se sentiu realizado e feliz depois do dia da formatura? Entrar na faculdade? Por quanto tempo isso deu suporte ao seu bem-estar? Obter o primeiro emprego? Seu carro novo? Um celular mais moderno? Pense nisso. Por

quanto tempo você de fato se sentiu satisfeito, completo, realizado e feliz ao alcançar essas metas? O que realmente aconteceu com você foi provavelmente o que acontece com a maioria de nós: tão logo você obtém um item da sua lista, sua lista simplesmente se atualiza e aquilo não foi tão incrível, afinal. Sua mente não lhe deu nenhum descanso, nenhuma satisfação e nenhuma felicidade durável.

Má Companhia

Imagine ser obrigado a ficar com alguém do tipo que fala muito, e apenas coisas negativas. Alguém que não para de falar hora nenhuma, nem mesmo por um segundo. E o que a pessoa fala está longe de ser divertido, útil ou necessário. São, em sua maior parte, bobagens e coisas que fazem você se sentir mal consigo mesmo. Isso seria muito desagradável, não seria? Mas isso não parece muito familiar? Parece, porque é mesmo. Estou falando da sua mente descontrolada.

Desde o primeiro segundo depois que você acorda, sua mente começa a vagar disso para aquilo. Requentando acontecimentos antigos, murmurando coisas sem sentido e pressionando você a buscar pelos itens na lista de felicidade condicional. E o que é pior: sua mente gosta de contar histórias de terror. Ela gosta de contar as muitas maneiras como você fracassará e as terríveis consequências que decorrerão disso. Por exemplo, se hoje você tem uma prova na faculdade, ou uma apresentação na empresa, ela apresentará argumentos em relação a como é provável que você fracassará. E se você fracassar de fato, que tipo de futuro lhe aguarda? A mente é tão boa nisso que convence seu cérebro a ativar as respostas “combater ou correr”: elevação da pressão sanguínea, batimento cardíaco acelerado, adrenalina e respiração curta. E talvez você ainda não tenha nem mesmo saído da cama.

É por isso que a ansiedade é um fenômeno amplamente difundido. Você não se estressa pelo que tem a fazer, mas pelo que sua mente está lhe dizendo sobre o que você tem a fazer. Você se permite se tornar vítima da falação ininterrupta da sua mente, bem como de sua negatividade e incessante fornecimento de medo.

Você tem que aprender a mudar essa rotina gradualmente, dia após dia. Acontece que você tem o poder de redirecionar a mente, pacificá-la e, pouco a

pouco, superar a habilidade que ela tem de arruinar sua vida.

Primeira Técnica de Mindfulness: Aqui e Agora

O primeiro grande passo para mudar essa situação é trazer sua mente para o aqui e agora. Quando você notar que sua mente está arrastando você para o passado ou para o futuro, respire fundo e traga a mesma para o presente. Esse é um componente-chave para uma transformação séria. Isso melhorará muitíssimo sua vida agora e estabelecerá a base para a iluminação.

Um exercício é focar-se em qualquer sensação. Aqui estão alguns exemplos: 1) o sol entrando no cômodo ou aquecendo sua pele, 2) uma leve brisa soprando por perto, 3) passarinhos cantando ao longe, 4) o vento balançando as folhas, 5) o silêncio, 6) a água escorrendo por seu corpo no chuveiro, 7) o sentimento do sofá ou cadeira em contato com você, 8) o sempre clássico foco na respiração. Enquanto respira profunda e lentamente, assuma o controle da sua mente e a direcione. Tente mantê-la na sensação escolhida e centre sua atenção nisso.

Se puder, tente isso agora. Mesmo que seja por menos de um minuto. E veja como você se sente.

Quanto mais você faça isso, mais proficiente se tornará. Alguns estudos demonstram que, se você fizer algo por três semanas, tal coisa se atrela ao seu cérebro como um hábito propriamente dito. É muito importante tentar com grande empenho fazer isso todos os dias, tantas vezes quanto você possa, por pelo menos esse tempo para que se torne uma parte natural da sua vida diária.

O aqui e agora é divino. E é assim porque é onde a vida de fato está acontecendo. O passado se foi, e o futuro não existe. Quanto mais tempo você possa dedicar ao aqui e agora, mais você estará experimentando a vida como ela realmente é. É no aqui e agora que você será capaz de acessar níveis cada vez mais profundos de existência, júbilo e espiritualidade.

Um equívoco comum que surge quanto ao estar aqui e agora é em relação a planejamentos. Obviamente, não é possível ter uma vida significativamente produtiva caso você não tenha metas e planos. Contudo, planejar é uma atividade a ser feita aqui e agora. Há um momento apropriado para isso. Planejar é muito diferente de fantasiar sobre uma lista de felicidades condicionais. Por exemplo,

uma coisa é planejar para a aposentadoria, reservando um valor mensal para o seguro da Previdência Social; outra coisa, bastante diferente, é ansiar pela aposentadoria, frequentemente fantasiando como será enquanto você está indo para o trabalho. Ansiar e fantasiar fará você sofrer. Planejar isso e realizar seu plano, porém estando com sua mente aqui e agora, deixará você contente.

Segunda Técnica de Mindfulness: Foco em Suas Ações, Um Passo de Cada Vez

O modo mais importante de se manter no aqui e agora é direcionar completamente sua mente para qualquer atividade à sua mão. Voltemos para nosso exemplo anterior, em que você acorda e é alvejado pela mente, enchendo-o com histórias de terror e arrastando-o para o passado e para o futuro. Para pacificar a mente, assuma uma atividade de cada vez e coloque toda a sua atenção nisso. Sair da cama, por exemplo. Esteja consciente de sua cama, de seu quarto, de como o seu corpo se sente depois de dormir, o chão ou seu chinelo, a temperatura, os barulhos e os sons e assim por diante. Então, seu próximo movimento talvez seja caminhar até o banheiro. Faça apenas isso. Um passo de cada vez. Não é preciso ficar ansioso em relação à sua prova ou apresentação no trabalho se você nem tomou banho ainda. Quanto mais você mantenha seu foco no que está fazendo, aqui e agora, melhor você fará tais coisas e mais pacífica e feliz ficará a mente. Isso é simples, mas é uma técnica muito profunda. Para o que quer que você esteja fazendo, traga sua mente com você. Faça isso com absoluta atenção. Esteja ali em corpo e mente, aqui e agora.

Comprovações Científicas para o Mindfulness

Há um crescente acervo de experimentos médicos que comprovam o poder do mindfulness e de seus efeitos positivos sobre nossa saúde mental e física. Listarei apenas alguns benefícios aqui para encorajar você.

1. Doença Arterial Coronariana

A adição de treinamento de meditação ao regime de reabilitação cardíaca padrão demonstrou uma redução na mortalidade (redução de 41% durante os

dois primeiros anos, e 46% de redução na taxa de recorrência), morbidez, perturbação psicológica e alguns fatores biológicos de risco (lipídios plasmáticos, peso, pressão sanguínea, glicose no sangue) (Linden, 1996; Zammara, 1996).

2. Dor Crônica

Comprovou-se que a meditação mindfulness reduz tanto a experiência de dor quanto sua inibição das atividades diárias dos pacientes. Além disso, perturbações do humor e sintomatologias psicológicas (incluindo ansiedade e depressão) também decrescem. Há menos uso de medicamentos para dor e maiores níveis de atividade e autoestima. Isso contrastou fortemente com um grupo de uma clínica tradicional utilizada para comparação, que não demonstrou nenhuma mudança nessa dimensão da dor. (Kabat-Zinn 1982; 1985). Esses ganhos foram quase todos mantidos nos quatro anos seguintes. (Kabat-Zinn, 1987)

3. Ansiedade

Estudos demonstram que o mindfulness reduz clinicamente os sintomas de ansiedade, perturbação psicológica e depressão secundária (Kabat-Zinn, 1992). Mudanças foram preservadas ao longo de 3 anos (Miller, 1995).

4. Depressão

Observou-se a efetividade de habilidades derivadas de treinamento mindfulness e terapia cognitiva na redução significativa de recorrência de grandes episódios de depressão em pacientes que receberam o tratamento para depressão. (Ma & Teasdale, 2004; Segal, 2002; Teasdale, 2002; Teasdale, 2000).

5. Enxaqueca

Observou-se em pacientes que sofrem de enxaqueca e praticam mindfulness uma redução da frequência e da intensidade de suas enxaquecas. (Anastasio, 1987).

6. Insônia

A prática do mindfulness favoreceu a ampliação da qualidade e do padrão de sono daqueles sofrendo de insônia. (Winbush, Gross & Kreitzer, 2007).

7. Fibromialgia

Pacientes que praticam mindfulness revelam melhoras clínicas significativas em suas condições física, psicológica e social. (Kaplan, 1993; Goldenberg, 1994).

Esta é uma lista curta. O verdadeiro benefício, entretanto, está em como você se sentirá. Você experimentará a vida com maior paz, mais clareza e menor ansiedade.

“A Prática Leva ao Progresso”

Não se trata de “tudo ou nada”. Trata-se de uma prática. Você perderá sua mente em ansiedades futuras, remorsos passados ou falação mental inútil; nesse momento, então, você trará a mente de volta para o aqui e agora e experimentará paz. Quando a perder, traga-a de volta. Vezes e mais vezes. O dia todo. Pelo resto de sua vida. Você ficará cada vez melhor nisso e será cada vez menos vitimado pelos artifícios de sua mente. Isso se tornará uma segunda natureza para você. Há uma famosa seção na Bhagavad-gita em que Krishna diz que, para quem controlou a mente, a mente é o melhor dos amigos, e para quem não a controlou, a mente é o maior dos inimigos. Mindfulness é um componente-chave para tornar sua mente o seu melhor amigo.



Dharma

Dharma é um conceito muito rico, e a palavra tem muitos significados, mas meu foco será no dharma como aquilo que precisa ser feito – essência e dever. O dever pode ser algo imposto. A essência não pode ser imposta. Dharma, portanto, é aquele dever que nasce de quem você realmente é, que nasce de sua natureza. Não é uma imposição externa ou social. É o que você precisa fazer, em qualquer dado momento, para ser a melhor pessoa que você pode ser. É fazer a coisa certa na hora certa. Ser dhármico é mais do que simplesmente fazer o que é bom ou evitar uma conduta danosa ou violenta, embora isso certamente esteja incluído no conceito, e pode-se reduzir isso a uma lista do que se deve evitar. O dharma é fluídico, vivo e sensível aos diferentes aspectos de sua vida. Grandes mudanças no seu dharma podem ocorrer, literalmente, de um segundo para o outro. Uma maneira de entender o dharma é refrasear os clássicos dizeres: “Não pergunte o que o mundo pode fazer por você, mas pergunte o que você pode fazer pelo mundo”.

Dharma é o princípio orientador da vida, a cada momento lhe demonstrando o que você deve fazer, respondendo suas dúvidas em relação a que curso seguir e simplificando as ações da vida. Dharma é sua integridade na ação e a verdadeira expressão do seu ser. Você encontrará seu lugar no mundo uma vez que você se afine com seu dharma.

O dharma é uma parte integral da natureza. Não é uma construção psicológica ou um conceito religioso. O nível de fidelidade que você tem ao seu dharma afetará diretamente como você se sente diariamente. Ser fiel a si mesmo significa agir de acordo com seu dharma. Assim, quanto mais você pode se afinar com seu dharma, mais você pode agir com base no seu dharma e mais você se sentirá satisfeito, completo, real e feliz. Quanto mais dhármico for o seu comportamento, mais você se sentirá satisfeito com quem você é agora. Por fim, quanto mais dhármica for a sua vida, mais você poderá recapitulá-la com alegria e com um sentimento de realização.

Estar na Zona

Mindfulness e dharma andam lado a lado. Dharma é algo tão natural que o que você precisa para estar cada vez mais afinado com ele é remover o que não é natural, em especial egoísmo, medo e cobiça. Outra maneira de dizer o mesmo é que, se você for vítima de sua lista de felicidades condicionais, ou simplesmente carecer de consciência suficiente de suas ações, você não conseguirá ver o seu dharma. O foco perfeito no aqui e agora é centrar-se no seu dharma e colocar toda a sua atenção em realizar seu dharma no máximo de sua capacidade. Isso, por si só, trará uma felicidade imediata e sustentável. Você já experimentou isso muitas e muitas vezes. Você talvez se lembre de muitos momentos em que você se focou totalmente em fazer algo que era seu dever, sem qualquer consideração em relação a si mesmo ou a recompensas futuras ou mesmo a perigos. Pais, em especial mães com bebês, experimentam isso com frequência. Essa experiência é chamada de “estar na zona”. A psicologia positiva (o ramo da psicologia que estuda o que torna as pessoas felizes) aponta “estar na zona” como um dos pilares primários de uma vida feliz. Estar focado na ação implica, necessariamente, não estar focado nos sacrifícios ou benefícios materiais que a ação possa suscitar no futuro. Estes dois são diretamente opostos: focar-se no seu dharma aqui e agora, e ansiar por resultados futuros. Este ponto é tão importante que Krishna não o menciona menos do que dez vezes na Bhagavad-gita. Esta mudança de paradigma é a chave para um grande salto de bem-estar.



CONCEITO-CHAVE DO MÉTODO 3T

A Mudança de Paradigma: Vida vs. Fantasia



A mente destreinada frequentemente se esforça por encontrar soluções externas para a vida. Em um processo interminável, a pessoa constantemente busca ajustar a realidade externa para adequá-la a seus desejos. Listas de felicidades condicionais são sempre atualizadas. A mente destreinada, portanto, passa muito tempo no futuro, no que chamo de “mundo de fantasia”, sonhando acordada com o que parece um futuro melhor. Basicamente, esses desejos envolvem mudar o futuro de três maneiras: 1) obtendo coisas (novo carro, telefone, casa, etc.), 2) fazendo pessoas cooperarem com seus planos (como encontrando um esposo ou esposa, ou esperando que o patrão trate você melhor), e 3) tendo a esperança de que situações favoráveis surgirão (como obter um emprego, ficar em forma ou fechar um contrato). Como dito anteriormente, é frequente que nada significativo aconteça quando alguém atinge uma dessas metas. Desejos, uma vez realizados, frequentemente satisfazem muito pouco, e logo outros desejos começam a exercer pressão e assumirem o centro do palco da mente. Viver assim é um dos principais componentes para se ter uma vida muito ruim. As razões para isso foram exploradas na seção Mindfulness. Quando a mente está no futuro, desejando resultados futuros, ansiedades em relação a consequências futuras são inevitáveis. Nessa situação, igualmente inevitável é a frustração com a vida como ela é hoje, a ira quando surgem obstáculos que aparentemente adiam a realização desses desejos, e o medo de que tudo termine muito mal. Sejamos honestos: todos nós já tentamos viver assim, e simplesmente não funciona. Nunca funcionou. Esse não é um caminho para se obter paz, satisfação e felicidade.

Então, a mudança de paradigma é necessária. Em vez de focar no futuro, na crença ilusória de que alguma combinação de realidade externa (estas coisas, com aquelas pessoas, naquela situação) será a chave para a sua felicidade, o foco está em simplesmente viver bem a vida, aqui e agora, centrado no seu dharma. Vida vs. fantasia. A vida está acontecendo a todo momento. É um fluxo, uma

constante corrente de eventos. O desafio é estar completamente presente conforme acontece. A felicidade surge de cumprir o seu dharma bem, aqui e agora, indo de um dharma a outro, ao longo do seu dia. Sendo a melhor pessoa que você pode ser hoje, neste exato momento, sincero consigo. É simples assim. Não há necessidade (e, francamente, pouquíssima utilidade) em ficar sonhando acordado com um futuro. A realidade é mais bela do que qualquer sonho, se você simplesmente aprender a acessar isso por completo. Eventos futuros se descortinarão sob a força todo-poderosa do tempo. A vida, em sua maior parte, acontece de maneira muito diferente do que qualquer coisa que você imaginou anteriormente. E isso não é algo ruim, nem algo bom. Apenas é. Trata-se da realidade. Quanto mais conseguimos nos sintonizar com a realidade, mais felizes ficamos. Em vez de imaginar que certa combinação de coisas, pessoas e situações trará paz e felicidade para você no futuro, você deve buscar paz e felicidade na vida como ela é, na bênção maravilhosa de estar ativo em seu dharma, de estar vivo, agora mesmo.

Os Sete Dharmas

Listarei, agora, sete categorias básicas de dharma para ajudar em um melhor entendimento do que é o dharma e como é fácil identificá-lo. É claro que há sutilezas, mas estas sete categorias maiores servem como forte diretriz.

1. Dharma Vocacional

O primeiro dharma, eu costumo dizer, é o mais difícil de todos, pelo menos para a maior parte das pessoas. O primeiro dharma é o chamado de sua vida, sua vocação. Nasce de sua natureza psicofísica. Algumas pessoas têm a bênção de conhecer sua vocação ainda com pouca idade. Já vi isso pessoalmente no caso de alguns dançarinos, artistas plásticos e atores com que me encontrei. São comuns histórias de atletas que se destacaram tanto que seus parentes e professores naturalmente os orientaram para se tornarem profissionais do esporte. Há outros que têm um QI tão aguçado que naturalmente gravitam em torno de trabalhos acadêmicos e científicos. Para a maioria, isso pode ser uma batalha.

A razão para isso ser uma batalha é que a sociedade ensina às pessoas desde tenra idade que o que elas realmente precisam é dinheiro, com metas secundárias de estabilidade e respeito. Em outras palavras, quase todos aprendem, desde o nascimento, a escolher o paradigma da fantasia. Em vez de ensinarem as pessoas a fazerem aquilo em que são boas e ajudarem-nas a desenvolverem suas inclinações e talentos únicos, o mais frequente é que os pais, a cultura e o sistema escolar tratem as pessoas como folhas em branco, dando-lhes uma educação que supostamente serve para todos e as encorajando a fazer tanto dinheiro quanto possível.

Então, aqui estão algumas dicas para ajudar você a encontrar sua vocação. Lembre-se de que nunca é tarde demais.

1) Quando estiver meditando sobre o que você gostaria de fazer, remova de sua equação qualquer fator externo. A questão é quem você é, e não preocupações práticas.

2) Esqueça o dinheiro. Não pense: “Ah! Não posso trabalhar com arte porque isso não pagará minhas contas”, “Não posso cursar Filosofia porque que tipo de emprego eu conseguiria?” Remova tais considerações da mente. Uma maneira de fazer isso é pensar: “Se eu ganhasse na loteria, eu gostaria de trabalhar com...”

3) Esqueça a pressão social e o orgulho. Não se trata do que seus pais querem que você faça. Se você não se atrai pela vida militar, não faz diferença se existem cinco gerações contínuas de militares na sua família. Não se trata de status social também. Talvez a sociedade não aprecie um porteiro ou garçom, mas são profissões perfeitamente nobres. Quem possui a natureza psicofísica para o ofício de porteiro e está fazendo isso está muito melhor situado do que alguém exercendo a profissão de advogado apesar de ter a natureza psicofísica, na verdade, para a ocupação de musicista. O porteiro pode facilmente encontrar paz e felicidade em seu trabalho, enquanto o advogado sempre se sentirá frustrado e não realizado.

4) Não pense apenas no que você gostaria de fazer. Você talvez goste de fazer muitas coisas. Em vez disso, pense no que é aquela atividade específica que você não consegue ficar sem. Tente pensar qual é o tipo dominante de atividade para a qual você é naturalmente atraído.

5) Uma nota para professores: professores têm uma vocação dupla. Primeiramente, têm de aceitar que nasceram para ensinar e, em seguida, têm que encontrar a temática de ensino para a qual têm maior inclinação.

Encontrar sua vocação envolve quem você é agora e é algo que está ali para ser descoberto, de modo que há ferramentas e processos que você pode usar para ajudá-lo quanto a isso, incluindo: testes vocacionais, conversar com pessoas que são próximas a você e até mesmo astrologia védica. O melhor a fazer é apenas olhar seriamente para dentro do próprio coração e sentir sua natureza. Passe algum tempo sozinho, em silêncio, e reflita demoradamente. Seja corajoso e esteja disposto a aceitar sua verdadeira natureza. Não se traia. Não deixe o medo do futuro parar você.

Encontrar sua natureza é essencial. Passar suas horas de trabalho fazendo algo não adequado à sua natureza psicofísica desgastará suas chances de felicidade. É uma ofensa à sua pessoa. É como manter seu verdadeiro eu trancado em algum lugar distante.

2. Dharma Natural

Krishna explica na Bhagavad-gita que, entre outras coisas, um yogi tem que satisfazer três necessidades naturais: 1) dormir, 2) comer e 3) recrear. Chamo isso de nosso dharma natural, porque se tratam de necessidades naturais centrais do corpo e da mente. Krishna enfatiza que não se deve comer ou dormir em excesso nem comer ou dormir menos do que o necessário. Quanto é “em excesso”? Bem, o que seja em excesso para você. Somos todos diferentes. E, em diferentes momentos de sua vida, o que é demais ou insuficiente para você irá variar. Portanto, você tem que encontrar o seu equilíbrio. Viver o seu dharma é, precisamente, ter equilíbrio, sabendo quando mudar de um dharma para outro, em seu limitado dia de 24 horas. O dharma natural significa que você tem que levar a sério, como um dever, como parte de sua essência, os atos simples de comer, dormir e recrear.

Você tem que reservar um tempo para comer, para valorizar esse momento. Comer não deve ser empurrar comida para dentro da boca enquanto se faz um milhão de outras coisas. Não deve ser algo corrido. É algo que deve ser tratado

como um dever sagrado. Um tempo para pensar sobre suas escolhas alimentares, sobre o que você está colocando em sua boca. É o momento crucial do dia em que você está reabastecendo o seu corpo. “Esta refeição é compatível com quem eu sou? É realmente boa para mim? É boa para o planeta?” São escolhas sérias, com consequências sérias. Em um mundo onde as pessoas estão se matando e destruindo o planeta com más escolhas alimentares, é fácil ver como tomarmos o ato de comer como um dos dharmas fundamentais pode ser muito importante.

Dormir não é uma perda de tempo. É um componente essencial para sua saúde mental e física. Falta de sono pode ter um impacto negativo tremendo em sua saúde, e até mesmo matar, no caso de dormir ao volante ou em outra situação similar. É seu dever fazer todos os arranjos necessários para dormir bem e dormir o bastante. Dormir não deve ser algo que você faz quando não é mais capaz de ficar de pé e algo que você interrompe porque é forçado a se levantar para trabalhar. Como dormir o bastante é seu dharma, é seu dever, você tem que organizar sua vida de forma que essa necessidade mental e corpórea crucial seja acomodada. Ver o sono como seu dharma significa também que, quando você vai para a cama, não deve estar pensando em outros dharmas, como o trabalho. Você deve simplesmente dormir. Limpe sua mente e esteja no aqui e agora de simplesmente dormir.

Ver a recreação como um dos seus dharmas significa que você pode dispersar todo sentimento de culpa quando você consegue tempo para se divertir ou sair de férias. Isso também significa que você deve reservar um tempo para se divertir e sair de férias. Alguém que trabalha demais e não se diverte nada acaba se tornando alguém muito carrancudo... e pouco dhármico também. Eu, pessoalmente, acho fascinante e confortador que um texto clássico como a Bhagavad-gita, descrevendo o que é preciso para se iluminar, mencione a importância da recreação.

3. Dharma Ocupacional

Independente de se você encontrou sua verdadeira natureza, quando você aceita um emprego, gerencia seu próprio negócio ou se matricula em um programa de estudo de horário integral, você aceitou um grande dharma. Chamo

isso de dharma ocupacional. É, em geral, o que mais exige horas do seu dia, em virtude do que é muito importante que você veja seu trabalho ou estudo como um dharma, e não como um fardo ou imposição externa.

Porque é um dharma, você não deve aceitar um trabalho que cause dor e destruição desumana. A expressão de sua vida, por exemplo, não pode ser ajudar a causar câncer e vícios em milhões de pessoas, roubar ou utilizar indevidamente recursos públicos, destruir a economia, tirar o dinheiro de outras pessoas através de mentiras, matar animais inocentes ou contribuir para a destruição do planeta. Não pode haver felicidade nisso, e nenhum argumento deve conseguir convencer você da necessidade de aceitar uma ocupação tão degradante como essas exemplificadas.

Ver seu trabalho como dharma significa aplicar o mesmo princípio de mindfulness para as muitas ações que o circundam. Isso quer dizer que você jamais deve ver seu trabalho ou estudo como um meio para um fim. O trabalho jamais deve se destinar a ganhar dinheiro, e seus estudos jamais devem ter por finalidade conseguir um diploma para conseguir um emprego. Esse tipo de pensamento torturará você e tornará seus dias longos e sofridos. Em vez disso, cada atividade para a qual você é convocado deve ser feita tão bem quanto você seja capaz, com tanto de sua atenção dedicada a isso quanto possível. O foco deve ser a ação em si, não o dia como um todo, nem a carreira, nem o salário ou outra meta no futuro.

Se você está se sentindo estressado no seu trabalho, é um sinal bem claro de que sua mente está fora de controle. Estresse é um indicador de que você ou está ansiando por algum futuro positivo ou está temendo algum acontecimento negativo. Em outras palavras, sua mente o está arrastando para o futuro e o enlouquecendo. Então, traga seu foco de volta para uma ação por vez. Se é hora de se sentar em uma reunião ou sala de aula, esteja ali, presente, sendo a melhor pessoa que você pode ser naquele momento. Se é hora de preparar uma apresentação, para vender papel ou qualquer outra coisa, então faça isso somente, faça o melhor que pode fazer e não fique se desgastando com pensamentos do que virá depois, não fique percorrendo as postagens de redes sociais ou respondendo a e-mails. Mantenha sua completa atenção em uma coisa de cada vez.

Seu dharma ocupacional é um excelente teste para seu desenvolvimento pessoal e amadurecimento no mindfulness. As múltiplas demandas de dirigir um negócio, manter um emprego ou obter um diploma testarão suas habilidades de manter sua mente focada no aqui e agora, em fazer o que é necessário com sua atenção plena e presença igualmente plena. Você será constantemente testado em sua habilidade de distinguir entre planejar e fantasiar. Quando se acostumar a isso, porém, você adorará. Chega um lindo momento em que você finalmente compreende a diferença entre tentar uma venda por causa de uma bonificação, e tentar uma venda porque isso é a expressão de quem você é naquele momento. A diferença é entre dar o seu melhor porque você acha que terá alguma recompensa futura, e dar o seu melhor porque isso é como você pode maximizar sua experiência aqui e agora. Quando você está fazendo isso por alguma recompensa futura, você experimentará ansiedade ao longo de todo o processo, ira caso fracasse, frustração caso haja obstáculos ou seja menos do que o esperado, e você não estará completamente presente. Quando você está dando o seu melhor como expressão do seu dharma, de quem você é, você se sente maravilhoso do começo ao fim, você está completamente presente na ação e você aceita o resultado que venha com naturalidade, independente de qual seja.

Excesso de Trabalho?

Um alerta: dharmas ocupacionais são muito fascinantes, diante do que é muitíssimo comum, hoje em dia, vermos pessoas dando atenção desproporcional a esse dharma, em detrimento dos demais. Estou apresentando aqui uma lista de sete categorias de dharma, mas temos apenas 24 horas em um dia. É importante balanceá-los devidamente – nem em excesso, nem pouco demais. Porque as pessoas são movidas por desejos futuros, e porque o trabalho oferece a mais cobiçada dessas ilusórias recompensas futuras, o dinheiro, as pessoas facilmente caem na armadilha de investirem demais do seu tempo em trabalho. Dissemos como essa mentalidade é ilusória e não se converte em felicidade, e isso certamente se aplica à falsa ideia de que status e dinheiro trarão felicidade para você, em oposição a viver bem sua vida aqui e agora. Ver seu trabalho como seu dharma deve ajudar você a melhor estabelecer os limites da influência do mesmo em sua vida. O mundo como um todo precisa recalibrar seu foco intenso no

trabalho e voltar mais atenção para outros dharmas de importância fundamental.

Em relação a isso, gosto da história que teve grandes repercussões em 2014, de Mohamed El-Erian, que foi CEO da PIMCO, uma das maiores gestoras de investimento do mundo. Ele administrou um dos maiores fundos do mundo, sendo responsável por US$2 trilhões. Ele pediu demissão depois que sua filha de dez anos lhe deu uma carta listando vinte e dois eventos importantes na vida dela que ele perdera por causa do trabalho. No ano antes de ele se demitir, ele recebera mais de US$100 milhões. Depois de deixar o emprego, passou a revezar com sua esposa o preparo do desjejum da filha. Então, apesar de fazer literalmente uma fortuna e ter atingido o auge do prestígio no seu ramo, ele sentiu a profunda desarmonia dhármica que ele estava vivendo, e isso o estava deprimindo. Com inteligência, ele abordou o problema e buscou o equilíbrio necessário para experimentar felicidade e paz.

4. Dharma Pessoal

Toda relação pessoal cria uma demanda dhármica. A qualidade e o tipo de relação determina “o peso” das demandas dhármicas ou, em outras palavras, quanto do seu tempo você tem que investir na relação e o quanto de responsabilidade existe no seu papel nesse relacionamento. Mães e pais têm a maior demanda de todas. O dharma de criar os filhos é seríssimo. Donos de animais de estimação também assumem um dharma similar ao de maternidade e paternidade em relação aos seus companheiros animais. O dharma de ser filho ou filha é o segundo mais importante, mas não se compara ao de ser mãe e pai. Amigos muito próximos também criam laços dhármicos. Existem variados níveis de responsabilidade com outros membros familiares, irmãos, vizinhos, colegas de trabalho, etc.

Ver toda relação pessoal como dharma, como parte de uma definição de quem somos, como um dever sagrado, significa que você tem que ir além do egoísmo e da preguiça. Você tem que estar ciente dessa relação e sentir o que é preciso para honrá-la, para apreciá-la. Também significa que você quer estar completamente presente quando lida com a pessoa. Se é o momento de dar um telefonema para exercitar seu dharma pessoal com sua esposa, esteja completamente presente,

exercendo tanta conexão e tanto amor quanto você seja capaz. Se é hora de passar algum tempo brincando e educando seus filhos, esteja ali por completo. Se entregue a isso. Não deixe sua mente arrastar você para pensamentos referentes ao trabalho. Não dê atenção para sua mente lhe dizendo que, em vez de brincar com um barquinho barulhento, ela preferiria estar malhando na academia ou lendo um livro em um ambiente tranquilo.

O dharma pessoal possui uma importância enorme. Como vimos na história de Mohamed El-Erian, se você não der tempo e energia suficientes para seus relacionamentos pessoais, você está fadado a sofrer, independente do que mais você acredite estar obtendo. Você tem que ter a sensibilidade de perceber o que cada relacionamento exige de você e estar pronto para cumprir essa responsabilidade com plena atenção, dando o seu melhor.

5. Dharma Comunitário

Você é parte de uma comunidade, residente de uma cidade e estado, e cidadão de um país. Isso significa que você tem benefícios e responsabilidades compartilhados. Espera-se que o governo providencie estradas, iluminação pública, eletricidade, água, proteção contra criminosos e invasores estrangeiros, etc., e, em troca, pelo menos, você tem que pagar seus impostos e obedecer às leis. Ainda melhor, você deve ver seu dharma comunitário como um chamado para tornar sua vida melhor para aqueles que vivem em seu entorno. Você pode ajudar com ideias ou com serviço voluntário? Você pode se engajar na exigência de melhores direitos civis, melhores serviços públicos? Você pode ajudar aprimorando a escola dos seus filhos? Não podemos, todos nós, pensar que isso é problema dos outros. Onde há um crescimento dessa tendência de pensar que outra pessoa deveria se preocupar com o bem público, ali encontraremos políticos corruptos e péssimos serviços governamentais. Assim, de um lado, devemos ser ao menos membros conscientes de nossa comunidade, pagando nossos tributos e seguindo as leis, e, por outro lado, devemos participar ativamente no aprimoramento da sociedade.

6. Dharma Universal

O dharma comunitário possui um foco mais imediato na comunidade e no país em que você vive. Contudo, estamos todos interconectados. Não apenas compartilhamos de uma conexão natural com aqueles da nossa espécie, mas também uma conexão com todos os habitantes do planeta Terra. Essa conexão nos define, é parte de quem somos, diante do que é parte do nosso dharma como um todo. Chamo isso de nosso “dharma universal”. Conforme você evolui, naturalmente você se torna mais e mais afinado com o mundo ao seu redor, sensível ao que está acontecendo. Uma pessoa espiritualmente madura não é indiferente à destruição do planeta e ao sofrimento de outros, e assume a parte que lhe cabe para tornar o mundo um lugar melhor. Isso se chama compaixão.

Alguns exemplos de prática desse dharma universal são: 1) fazer o melhor para ser ecológico, 2) ser um consumidor consciente, 3) fazer sua parte em uma emergência, acidente ou desastre natural e 4) buscar saber se você pode ajudar quando há sofrimento em grande escala em nações distantes.

7. Dharma Espiritual

Por último, mas certamente não menos importante, está a categoria do dharma espiritual. Seu eu espiritual é a definição última de quem você é, sua essência no sentido último da palavra. Mesmo se, neste ponto, você não “assina embaixo” da ideia de ser mais do que este corpo, você ainda pode compreender o dharma espiritual como seu dever de ser a melhor pessoa possível, de ser completamente justo consigo mesmo. Com o tempo, uma vez que você entenda que você só pode se definir perfeitamente quando entenda sua relação com Deus, então, como parte de sua essência mais íntima, como a definição central de si mesmo, você gozará alegremente dessa conexão, chamada devoção, como a parte mais profunda do seu dharma espiritual. Exercitar seu dharma espiritual é assumir seriamente a responsabilidade de aprimorar-se e de conhecer-se. É dedicar tempo a praticar o Método 3T todos os dias e se esforçar para sempre praticar os cinco campos de perfeição do Caminho 3T.

O Dia Dhármico

Na perspectiva do Caminho 3T, seu dia é uma colcha de retalhos de dharmas.

De um dharma a outro, do momento em que você acorda até o momento em que você se deita para dormir. Não há brechas. Uma vida balanceada, nessa definição, é uma vida em que você dividiu apropriadamente seu tempo e sua energia limitados para todos os seus diferentes dharmas. Alguns dharmas têm demandas estabelecidas. Por exemplo, você tem que estar no trabalho por um tempo específico. Você tem que meditar pelo menos vinte minutos no começo do dia. Você tem que levar seus filhos para a escola em um horário bem específico e você tem que lhes dar atenção todos os dias. Seu corpo precisa de certa quantidade de sono e comida diariamente. Outros dharmas são mais flexíveis. Você tem que limpar sua casa, mas você pode decidir quando fazer isso. E alguns dharmas certamente não precisam ser incluídos em sua rotina diária, como recreação e dar atenção a seus parentes, alguns amigos e outros membros familiares. Você também pode realizar múltiplos dharmas de uma vez. Por exemplo, enquanto leva seus filhos para a escola ou se dirige para o trabalho, você pode exercitar seu dharma espiritual de cultivar conhecimento através de um audiobook, ou lendo um livro impresso ou em um e-reader se você não está dirigindo. Outro exemplo é o de seu dharma universal de ter consciência ecológica como sendo parte de suas decisões e de seu estilo de vida, e seu dharma comunitário na maneira como você obedece às leis conforme segue sua vida.

Mudança de Dharma e Mindfulness

Foco no dharma é uma ótima maneira de checar se você está praticando o mindfulness; em outras palavras, se você está realmente focado no aqui e agora. Por exemplo, você está se divertindo com um passeio de bicicleta e um pneu estoura, ou você está trabalhando e recebe uma ligação e toma conhecimento de uma emergência familiar com a qual você tem que lidar. A tendência natural é você se perturbar. Quando isso acontece, simplesmente pare. Respire fundo algumas vezes. O que acabou de acontecer foi uma mudança de dharma. Você estava contente no seu dharma de recreação, andando de bicicleta, então, de repente, isso mudou para o dharma de arrumar a bicicleta. Você estava absorto no seu dharma ocupacional, trabalhando no computador, mas, então, você foi forçado a interromper isso para lidar com um dharma pessoal. Não se perturbe.

Apenas entenda que aconteceu uma mudança de dharma. Se fixe no novo dharma, fixe sua mente nele, aqui e agora. Viva bem o novo momento. Não resista ao fluxo da vida e às demandas dhármicas sempre em mutação, que podem vir em momentos muito inesperados.

Antes de fazer qualquer coisa, certifique-se, primeiramente, que é seu dharma fazer isso. Algumas vezes, surgem em nossa mente ideias sem sentido que é melhor não executarmos. Outras vezes, alguém talvez queira pressioná-lo a fazer algo que é contra o seu dharma. Então, primeiro cheque e, então, seja firme o bastante para dizer não a você mesmo ou a outros caso a ação em questão não seja o seu dharma. Se é, entretanto, se fixe nisso, apesar de algum apego por fazer outra coisa, preguiça ou mesmo medo. Se é o seu dever, seu dharma, simplesmente faça, com sua mente inteiramente centrada nisso. Não permita que sua mente torture você. Não faça uma coisa desejando fazer outra. Se você tem que fazer algo, se é parte do seu dharma, realmente se entregue a isso, mesmo caso não estivesse nos seus planos ou mesmo caso não se sinta apto para isso. O resultado será que você mais uma vez se sentirá harmônico e em paz.

Dharma como um Guia e um Caminho para Simplificar a Vida

Conforme você desenvolva sua sensibilidade às demandas dhármicas do momento, saber o que fazer de um momento a outro se torna tão claro e fácil quanto trafegar por uma rodovia. À medida que você desenvolve essa habilidade, você terá a clareza de conhecer qual é a melhor coisa para se fazer agora, e terá, portanto, a determinação natural, nascida de estar livre de dúvidas, para se fixar completamente nisso. Isso permite que você aproveite ao máximo cada dia, aproveite ao máximo cada ato, absorto em mindfulness, sendo o melhor que você pode ser.

O dharma também ajudará você a se aliviar do estresse de múltiplas demandas, seja no trabalho, seja em casa ou, ainda pior, por múltiplos desejos. Dharma é sinônimo de uma ação principal por vez. Desejos são ilimitados, e, se você permitir isso, clientes, membros familiares, colegas e seu patrão irão amontar em cima de você uma lista infindável de demandas. Todavia, uma vez que você fique confiante no exercício de identificar seu dharma, de priorizar

suas ações de acordo com seu dharma, você terá a paz de fazer uma coisa de cada vez, com sua mente focada nessa única ação. Nunca é seu dharma fazer mais do que você consegue – somente fazer o melhor que você pode.

Se o seu patrão lhe der dez horas de trabalho para o seu expediente de oito horas, isso é problema dele, não seu. Você deve estar ciente de que, caso você trabalhe em excesso, você ficará sem tempo para seu dharma natural e para seu dharma pessoal, por exemplo. Se a sua empresa não é capaz de apreciar um trabalhador equilibrado e feliz, que está em harmonia consigo e que tem a habilidade de colocar-se por inteiro em cada atividade, isso é um erro deles. Você não precisa se corromper para se adequar à agenda corrupta de empresas gananciosas.

Focar-se no seu dharma conduz ao desenvolvimento de simplicidade, que é uma qualidade maravilhosa. Quanto mais você foca naquilo que você tem que fazer, na expressão de si mesmo, você naturalmente se interessa menos em criar demandas desnecessárias em sua vida ou em comprar coisas que você não precisa. Você desejará comprar apenas coisas que ajudem na realização do seu dharma e nada mais. Viver essa mudança de paradigma de se centrar no seu dharma significa que você dedica cada vez menos atenção aos desejos caprichosos e planos ilusórios e extravagantes para a felicidade. Simplesmente viver seu dharma em mindfulness é algo tão completo e recompensador que você não sente mais a necessidade de buscar felicidade em comprar coisas que você não precisa. Conforme você desenvolva uma crescente sensibilidade em relação ao seu dharma, você não precisará buscar coisas para ocupar seu tempo. Você saberá o que fazer de um momento ao outro, e você valorizará ter tanta liberdade quanto possível para exercer os seus dharmas com toda a sua atenção. Você entenderá que tempo é a posse mais valiosa. Quanto mais demandas você conseguir remover do seu cronograma, mais paz você experimentará em relação a ser capaz de focar em seus dharmas centrais. Casas menores significam menos manutenção e menos tempo gasto com limpeza. Menos roupas significam guarda-roupas menores. Andar de bicicleta ou usar o transporte público, em vez de dirigir, significa menos tempo cuidando do carro. Viver perto do trabalho significa menos tempo no trânsito. Qualquer coisa que você possa fazer para simplificar sua vida resultará em mais paz e, então, mais felicidade. Essa simplicidade é priorizar o seu verdadeiro eu.

Os Sete Dharmas e os Sete Chakras

As sete categorias de dharmas correlacionam-se com os seus sete chakras. Na tradição do yoga, é dito que a energia circula pelo seu corpo. Esse sistema chama essa energia que circula de “prana”, que, na verdade, significa “ar”. Os chakras são centros dessa energia fluente. Na minha experiência, você não precisa se preocupar com o fluxo dessa energia como um esforço separado. Quanto mais você se trabalha, quanto mais sua mente fica clara e devidamente focada, quanto mais você faz escolhas de estilo de vida com base em sabedoria e dharma, mais saudável você será. Estar física e mentalmente saudável significa que suas energias estão fluindo bem e que seus chakras estão em equilíbrio. Aqui estão os sete chakras, seus nomes sânscritos e como se relacionam com os sete dharmas.

1. Chakra raiz (muladhara) – dharma vocacional. Sua vocação é a raiz de quem você é, formando a base de sua contribuição nesta vida.

2. Chakra do sacro (svadhisthana) – dharma natural. Este chakra representa seu bem-estar físico. Seu dharma natural é a chave para seu bem-estar físico.

3. Chakra do plexo solar (manipura) – dharma ocupacional. Este chakra representa seu poder e determinação. Seu trabalho é a expressão mais visível de seu poder pessoal.

4. Chakra cardíaco (anahata) – dharma pessoal. Este chakra é associado ao amor e aos relacionamentos, de modo que representa perfeitamente nosso dharma pessoal.

5. Chakra da garganta (vishudha) – dharma comunitário. Este chakra tem associação com a autoexpressão e comunicação, com sua voz. O princípio básico da vida em comunidade é que cada pessoa tem voz para expressar seus interesses e necessidades, a fim de que, juntos, a comunidade possa concordar com regras e metas em que se basearem.

6. Chakra da terceira visão (ajna) – dharma universal. Este chakra

representa sabedoria e intuição. O dharma universal representa o comportamento daqueles que são sábios e compassivos, que conseguem ser sensíveis às necessidades até mesmo daqueles que vivem muito longe.

7. Chakra da coroa (sahasrara) – dharma espiritual. Este chakra é ligado à espiritualidade, em razão do que representa perfeitamente o dharma espiritual.



Paz Interior

O terceiro campo de perfeição do Caminho 3T é a paz interior, e isso se refere à habilidade de criar harmonia e equilíbrio interno por estar ciente de suas emoções, motivações e desejos e por estar com os mesmos sob controle. O tipo de emoção que você está experimentando afeta sua paz interior. Negatividade em geral e emoções ruins, tais como ira, frustração, depressão, vergonha e desespero, impedem que você experimente paz interior. Motivar-se por ganância, ciúmes, inveja, luxúria, etc. e cultivar desejos por ganho material e reconhecimento também impedem que você consiga paz interior, tirando você do aqui e agora e fortalecendo seu paradigma da fantasia. Pelo cultivo meticuloso de positividade e boas emoções, tais como empatia, entusiasmo, alegria e gratidão; por se motivar com gentileza e sabedoria, e por desejar crescimento e bem-estar, você pode manter um estado de paz interior. Meditação é um componente-chave para se obter um estado de paz interior e é uma prática que deve ser realizada diariamente como parte do Método 3T, encontrado no fim deste livro.

Primeiros Passos

Conforme você pratica mindfulness, você se torna ciente de sua mente. Conforme você se acostuma a observar sua mente, você desenvolve uma percepção de suas emoções, motivações e desejos. Quando você experimenta um sentimento, seja ele júbilo, contentamento, ira ou ciúmes, você deve investigar mais a fundo. “Por que estou sentindo isso?” Até mesmo sentimentos positivos podem se basear em princípios negativos. Por exemplo, você pode estar se sentindo entusiasmado porque você acabou de atualizar sua lista de felicidade condicional e está sentindo aquele ímpeto de expectativas futuras ilusórias. Nesse caso, quanto mais cedo você interromper a fantasia e trazer seu foco de volta para o aqui e o agora, para o seu dharma, melhor. E se é negativo – digamos, ira –, certamente merece uma investigação aprofundada. “Por que estou irado?” Provavelmente porque aconteceu algo para despedaçar sua ilusão de que a felicidade depende de alguma situação externa. Talvez você tenha

pensado que sua felicidade dependia de todos tratarem você muito bem, e alguém decidiu ser rude com você ou enganá-lo.

O primeiro passo é simplesmente estar ciente. Você não deve viver apenas a emoção. Você deve observá-la, compreendê-la e encontrar sua verdadeira causa. Acostume-se a rastrear suas emoções. Então, tanto quanto você possa, vá a fundo em busca do que as está causando. Rastreie o que está motivando você. Por que você está fazendo determinada coisa? Por que você está dizendo determinadas palavras? Idealmente, você deve se motivar pelo dharma, mas é isso que está acontecendo? Você está agindo pelo desejo de recompensas futuras, caindo na armadilha do paradigma da fantasia? Ou pior, está agindo pelo ímpeto criado por emoções negativas, como raiva, inveja, desonestidade, ganância ou luxúria?

É uma experiência incrível aprender mais sobre si mesmo. Estar ciente do que move você. É claro que a maioria das pessoas tem muito medo disso também. Mas você não precisa temer. Você não é tão ruim assim. Em todo caso, como você poderia ser feliz sem saber quem você realmente é? Como você quer encontrar a verdade, quando você não quer aprender a verdade sobre suas próprias ações e seus próprios sentimentos? Então, não seja preguiçoso, não tenha medo. Olhe para dentro e comece a tomar as rédeas de suas emoções, desejos e motivações.

Removendo as Ervas Daninhas

À medida que você avança, você pode começar a assumir cada vez mais o controle. Você pode se tornar o jardineiro do jardim de sua psicologia. Você pode lentamente podar emoções, desejos e motivações que sejam negativos e destrutivos. Você pode encorajar o crescimento de pensamentos positivos e emoções amorosas. Você pode reforçar seu foco e apreciação por agir em sua verdadeira natureza, no seu dharma.

E por que você deveria fazer isso? Pela simples razão de que o verdadeiro você não tem nenhuma ligação com egoísmo, cobiça, luxúria, cólera, ciúmes, inveja, loucura e temor. Tais coisas são as ervas daninhas. Elas trazem sofrimento para você e sofrimento para o próximo. Neste caminho, você está

procurando pelo verdadeiro você, e você quer viver a vida como uma expressão divina do verdadeiro eu. Na tradição do yoga, é dito que essas são as coberturas da alma. Usamos o termo “anartha nivritti”, que, traduzido literalmente, significa: “pegar o caminho que dá as costas para o imprestável”.

Quanto mais você é auto-observador, mais você consegue se encarregar dessas influências indesejáveis antes que afetem suas palavras ou ações, assim como um bom jardineiro removerá as ervas daninhas antes que mudem a aparência do jardim.

À proporção que você experimente a alegria de reduzir ou bloquear essas emoções negativas, dando espaço para o seu verdadeiro eu, estados mentais recompensadores e positivos surgirão e você se sentirá cada vez mais em harmonia e em paz.

Levando o Lixo para Fora

Uma vez que você consiga um nível de domínio sobre suas emoções, desejos e motivações atuais, você pode, pouco a pouco, buscar antigas experiências e velhos sentimentos que estão pedindo por sua atenção, os quais estejam afetando negativamente quem você é e como você se comporta hoje. A vida é uma bagunça, e tendemos a acumular lixo emocional em nosso inconsciente. Infelizmente, esse lixo não vai embora por conta própria. Ele permanecerá lá, apodrecendo bem dentro de você. Se for algo significativo o bastante, pode afetar seriamente a maneira como você se comporta no momento. Pode estar afetando sua relação com sua esposa ou com seus filhos, ou com seus pais. Pode estar afetando o seu trabalho. Muitas pessoas estão convencidas de que questões emocionais antigas podem causar doenças e se curaram de doenças graves ao se libertarem das emoções em questão. E do ponto de vista da autorrealização, se você se mantém apegado a algum trauma emocional antigo, parte de sua identidade ficará presa a essa versão traumatizada de si mesmo, e você não conseguirá crescer.

Aprendi que, por simplesmente ser sincero comigo e por observar minhas emoções, posso encontrar questões emocionais antigas e arraigadas, com as quais preciso lidar. Essas questões deixam rastros que você pode seguir. Por

exemplo, você pode ficar ansioso ou experimentar outros sentimentos negativos quando lida com determinado membro familiar ou em certas situações específicas. E você nota que isso vem à tona repetidamente, de tempos em tempos. Considere que isso é a primeira pista em sua investigação do mistério. Seja absolutamente honesto com você mesmo. É seu espaço interno pessoal – não é preciso esconder algo. Admita todas as suas falhas e deficiências, mas também seja corajoso o bastante para admitir falhas e deficiências naqueles com quem você tem uma grande dívida de gratidão, como seus pais. Nossos problemas emocionais profundos são, com frequência, com aqueles mais próximos de nós e mais importantes em nossa vida. Os pais, os filhos, o esposo ou esposa, ex-marido ou ex-mulher, irmãos e assim por diante. Algumas vezes, você foi o culpado. Você se comportou de uma maneira vergonhosa e você precisa aceitar isso e, possivelmente, retificar a situação. Algumas vezes, você foi "a vítima", e você tem que superar isso, perdoar, esquecer e parar de se sentir uma vítima.

É claro que há milhares de terapeutas e terapias por aí que podem ajudar você nesse processo também, caso você sinta que são coisas demais para você sozinho. Recomendo que você abandone qualquer preconceito em relação a buscar pela ajuda de profissionais da esfera de saúde mental. Assim como você não se constrange ao buscar por um médico quando você tem dor no joelho, você não deve pensar duas vezes antes de buscar aconselhamento profissional para ter uma saúde emocional melhor. Não existe absolutamente vergonha alguma em buscar por auxílio profissional.

É engraçado como essas emoções trabalham como armadilhas ocultas. Em geral, tudo o que você precisa para se proteger contra elas é descobri-las. Apenas jorre a luz de sua consciência sobre elas. Apenas aceite que estão ali e jogue fora. Estar ciente delas é, com frequência, tudo do que se precisa. Por fazer isso, a emoção perde o poder de afetar você em segredo, em seu inconsciente. Algumas vezes, ela ainda pode afetar você por algum tempo, mas, uma vez que você está ciente de seu peso, você pode compensá-lo conscientemente. Portanto, não tenha medo da sua sombra. Vá fundo, seja corajoso e leve o lixo para fora.

Basicamente, o segredo é sempre reconhecer a emoção e deixá-la ir. Você não deve nem ignorá-la nem enterrá-la, tampouco se identificar com ela ou se apegar

a ela. A vida é um fluxo constante. As coisas vão e vêm. Se você consegue lidar com suas emoções dessa maneira, você permanecerá emocionalmente saudável.

Neurociência 101

Há desenvolvimentos empolgantes no ramo da neurociência confirmando verdades espirituais antiquíssimas da tradição do yoga. A ciência agora está provando a efetividade e o poder da meditação, do mindfulness e pensamento positivo. Também está provando a própria base da tradição do yoga: que você tem o poder incrível de mudar seu estado de consciência para aprimorar imensamente sua vida.

O termo utilizado em neurociência para abordar essa habilidade que temos de mudar é neuroplasticidade. Basicamente, o que isso significa é que seu cérebro pode literalmente ser alterado. Eles gostam de usar o termo em inglês “rewire”, que significa “refazer a fiação”, porque o cérebro pode ser comparado a um complexo sistema eletrônico, com informações fluindo por toda parte, em diferentes regiões do cérebro. Certas práticas simples, incluindo meditação, mindfulness e algumas técnicas que apresentarei abaixo, mudam “a fiação” do cérebro. Parte da experiência de sentir de maneira diferente a partir de práticas adaptadoras, como as recomendadas neste livro, é que seu cérebro literalmente se torna diferente por causa delas. Em outras palavras, você pode aprimorar seu cérebro para ter uma vida melhor.

O yoga sempre falou sobre essas mudanças por milhares de anos. Yogis praticantes experimentaram isso e deram testemunhos sobre esse poder de mudar. Ainda assim, é empolgante e encorajador ver a ciência, em sua modalidade exata e rigorosa, provando isso. Eu, pessoalmente, considero que essas descobertas no campo da neurociência ajudarão a promover o ancestral caminho do yoga ao patamar que merece no mundo, como um sistema avançado e incrivelmente poderoso para propiciar enorme bem-estar e iluminação. Cada vez mais, ficará claro para a humanidade como um todo que não praticar essas técnicas é algo equivalente a deixar de escovar os dentes ou deixar de passar fio dental – uma falta de cuidado pessoal bizarra e imprópria, com resultados detestáveis.

A Amídala e Seu Córtex

A neurociência também identificou informações importantes sobre o que faz cada parte do seu cérebro, um conhecimento que pode auxiliar você a lidar com suas emoções mais negativas. Existe uma parte do seu cérebro chamada córtex. Trata-se dessa grande parte enrugada, acinzentada e localizada no topo da cabeça, que é a maior parte externa do cérebro. Seu pensamento consciente e planejamento acontecem ali. Quando você está raciocinando, você está usando essa parte do cérebro. Entre muitas outras partes, você tem duas pequenas partes em forma de amêndoas chamadas “amídalas”. Simplificando, gosto de usar o termo “cérebro animal”. Acredito que isso ajuda a ver isso nesta dicotomia: seu cérebro humano e racional e seu cérebro animal e irracional. Não é uma simplificação muito imprecisa: muitos animais, inclusive peixes, possuem amídalas.

Seu cérebro animal o ajuda a sobreviver. Você provavelmente já ouviu falar da resposta “luta ou fuga”. Quando em perigo, sua amídala ativa essa resposta, preparando você para combater o perigo ou correr dele. Mais precisamente, há uma terceira resposta automática, que é ficar paralisado (pense em veados ou coelhos diante dos faróis de um carro). Tecnicamente, então, são três respostas que podem partir da amídala. Aparentemente, em termos de “fiação bruta”, temos que agradecer à amídala pelo medo. Em alguns casos bizarros de dano à amídala, uma pessoa se torna completamente destemida, o que é muito disfuncional.

Quando quer que você sinta seu coração disparar, sua pressão sanguínea subir e adrenalina ser liberada no seu sistema, saiba que é sua amídala em ação. É a parte animal do seu cérebro preparando-se para um enfrentamento ou para uma fuga veloz. Ela está detectando algum grande perigo. Isso é magnífico quando de fato existe um grande perigo, como, digamos, uma cobra, um carro vindo em sua direção, um cão agressivo que escapa ou um criminoso prestes a assaltá-lo. O problema, entretanto, é que a amídala continua disparando dessa maneira em situações modernas muito triviais, como uma apresentação para clientes, uma reunião com o patrão, uma filha adolescente nervosa ou uma conversa desagradável com seu pai ou com sua esposa. Você não precisa de um batimento

cardíaco acelerado e mais adrenalina e pressão sanguínea para essas situações. Não é preciso luta ou fuga, nem ficar paralisado. Então, na maioria das vezes, nos dias de hoje, a amídala está disparando em horas erradas, pelos motivos errados.

E isso ainda pode piorar. Sua amídala tem o poder de superar seu córtex. Você talvez tenha experimentado isso em sua vida. Você responde a uma ameaça antes mesmo da chance de pensar sobre ela. Mais uma vez, isso é ótimo quando existe um evento que ameaça sua vida, pois uma reação em uma fração de segundo pode ser a diferença entre viver e morrer. Por outro lado, isso é muito ruim quando o que está ativando sua amídala são eventos corriqueiros no seu escritório ou em sua casa.

Ansiedade e ira podem sair de controle. Quando você se torna irracional em virtude de ansiedade e ira, é sua amídala disparando e sobrepujando seu córtex. É por isso que é inútil tentar apresentar lógica e argumentos para alguém tomado de forte raiva, medo ou ansiedade. O córtex de uma pessoa nesse momento está basicamente desligado, de modo que não há ninguém para responder à racionalização. E, nessas situações, você não consegue nem mesmo raciocinar consigo mesmo.

Outra característica fascinante (e potencialmente debilitadora) da amídala é que ela possui uma memória própria, literalmente armazenando informações em diferentes partes do seu cérebro à parte de suas memórias conscientes regulares. A amídala registrará, de maneira mais ou menos aleatória, uma sensação quando você tiver uma experiência traumática ou dolorosa. Então, essa sensação, quando vem à tona mais uma vez, ativa a amídala, causando ansiedade, batimento cardíaco acelerado, pressão sanguínea alta ou até mesmo uma crise total de pânico. Catherine Pittman e Elizabeth Karle, em um livro[2] sobre o assunto da amídala e como lidar com ansiedade, pânico e preocupações, citam um exemplo clínico de uma mulher que, depois de ter sido vítima de um estupro, experimentava fortes crises de ansiedade sempre que sentia o cheiro do perfume que o estuprador estava usando. Outro exemplo clínico citado foi de um veterano da guerra do Vietnã que, após décadas afastado de combates, começou a ter fortes crises de ansiedade pela manhã. Posteriormente, ele descobriu que sua esposa comprara a mesma marca de sabonete que ele utilizava no Vietnã, e sua

amídala estava respondendo a isso por temor ao seu banho matinal.

Lidando com Ira, Medo Irracional, Preocupações e Ansiedade

Recomendo que, sempre que você sinta uma resposta fisiológica a emoções, você rapidamente reflita sobre a situação. Basicamente, se você não está em uma situação de luta ou fuga, ou está apenas se divertindo em alguma atividade empolgante, você não quer que seu coração dispare, que haja uma descarga de adrenalina, etc. Lidar com um cliente difícil ou colega problemático no trabalho? Definitivamente não é a hora de perder o controle do seu córtex e se preparar para uma luta ou uma fuga. Exasperar-se com um comportamento ruim do seu filho? Definitivamente, não é a hora de se preparar para uma batalha. Aguardando pelo resultado de uma prova ou a resposta de um cliente? Definitivamente, há não nenhuma utilidade em subir a pressão sanguínea.

Você tem problemas com irritabilidade? Alguma vez perdeu o controle da razão, fez algo sob influência da raiva e, depois, se arrependeu? Sua amídala assumiu o controle do seu córtex. É por isso que você não consegue acreditar que fez algo tão estúpido. Na verdade, você não estava mais no controle.

Isso não significa, entretanto, que você não é responsável ou que você não pode fazer algo em relação a isso.

O que você pode fazer é desarmar a bomba chamada amídala antes que ela exploda. Conforme pratica a constante observação de seu estado mental, esteja ciente dos sinais que indicam que sua amídala assumirá o controle. Tão logo você experimente batimentos cardíacos acelerados e um aumento da pressão sanguínea, tome medidas imediatas para dominar sua amídala.

Como você acalma uma amídala em completa atuação? A neurociência demonstra que duas coisas são muito efetivas: respiração regular e lenta, e relaxamento muscular.

Recomendo que você simplesmente faça uma pausa, pare de discutir, pare de se preocupar, ou até mesmo saia da sala onde o problema está acontecendo. E respire. Respire profunda e lentamente. Relaxe seus músculos, se solte. Deixe seu corpo acalmar-se, deixe sua amídala saber que você não está enfrentando um leão, senão que você está simplesmente lidando com assuntos de família ou

trabalho. Tire sua amídala da equação. E, graças à neuroplasticidade, você tem, sim, o poder de refazer a fiação do seu cérebro, ajustar a resposta de sua amídala.

Esta informação pode ser incrivelmente poderosa. Basicamente, você pode e deve estar em completo controle de suas faculdades, com batimentos cardíacos, respiração e pressão sanguínea em cadência equilibrada em todos os momentos fora da situação muito rara de perigo físico real. Se você está em uma situação sem risco físico verdadeiro, você tem que respirar e relaxar seus músculos para desativar conscientemente seu cérebro animal. Essa será a chave para superar muitos momentos de ira, medo, preocupação e ansiedade, que podem ser estados mentais muito desprazerosos e perturbadores.

Técnica Simples para se Tornar Positivo

Muito se fala sobre “ser positivo”. Obviamente, um estado mental positivo é preferível a um estado mental negativo. Em um, você se sente feliz e entusiasmado; no outro, deprimido ou ansioso. Algumas vezes, porém, pode parecer um papo new age. Pode parecer artificial simplesmente “se tornar” positivo.

Bem, acontece que não é nada sem sentido. Trata-se de uma meta muito real e alcançável, e existe uma técnica simples que realmente mudará o formato do seu cérebro, o reorganizando para que seja mais positivo. Neuroplasticidade: seu cérebro literalmente muda quando você muda sua perspectiva e seu comportamento.

Aqui está uma técnica simples, comprovada pela neurociência e explicada por Dr. Rick Hanson. Eu mesmo a pratiquei e a ensinei a outros com grandes resultados. Ao longo do dia, você provavelmente encontrará coisas boas: um belo nascer do Sol, um sentimento de satisfação enquanto está no chuveiro, o prazer de uma boa noite de sono, um “bom dia” especialmente agradável, um aroma prazeroso de uma padaria, um momento alegre com um amigo, com seu esposo ou filho, sentar-se confortavelmente no carro, etc. Normalmente, experimentamos essas coisas de maneira superficial e rápida e, então, mudamos para outra coisa. Contudo, o segredo é realmente interiorizar a experiência, fazer um esforço extra para registrá-la. Incrivelmente, tudo o que você precisa é de

cerca de vinte segundos de contemplação. Vinte segundos de deixar essa experiência positiva “entranhar”. O termo diz tudo: “Entranhar”. Deixe que entre fundo em sua consciência. Faça isso tanto quanto seja capaz. Quanto mais o fizer, mais se tornará natural. Esses momentos muito positivos se acumulam e fazem de você mais positivo de maneira geral, literalmente mudando o formato do seu cérebro.

Esse mesmo princípio pode ser utilizado para qualquer experiência positiva de segurança, satisfação, aceitação, felicidade e paz. O segredo, como eu disse, é afinar-se com esses sentimentos e, então, deixar que se entranhem em você.

Por absorver momentos positivos, você se torna mais positivo. Por se tornar mais positivo, você absorve mais momentos positivos. Uma técnica simples e bonita.

Querer e Desfrutar São Muito Diferentes

Querer é parte do paradigma da fantasia. Sim, existe algum prazer em desejar; o prazer da expectativa de uma satisfação no futuro. Contudo, isso é venenoso. Com esse prazer, vem o sofrimento. É como o ignorante prazer de se embebedar. Com ele, vem uma ressaca e horas de comportamento tolo ou pior do que isso. O querer levará sua mente para o futuro, o deixando agora com um sentimento de incompletude, insatisfação e infelicidade. Quanto mais intenso for o seu querer, mais você estará sujeito a ansiedades, temores e raiva. Existe um ditado famoso, que poderá ajudá-lo a se situar: “Você não é mais rico se você tem mais, mas se você quer menos”. Quanto menos você quer, mais contente você está e mais paz você sente. Não querer não significa que você não planeja. Planejar e buscar por coisas importantes é outra coisa. Você pode planejar e viver o aqui e agora, focado no seu dharma. Você pode celebrar coisas importantes aqui e agora. Estamos tão acostumados a querer a todo momento que, algumas vezes, duvidamos que podemos viver sem isso. Consideramos que a vida será vazia caso não estejamos sempre cheios de desejos para o futuro. É como se tivéssemos nos viciado ao prazer barato de querer, apesar de doloroso ao fim. Contudo, quando nós gradualmente modificamos nosso paradigma da fantasia para a realidade da vida, podemos descobrir o verdadeiro prazer de desfrutar da

vida agora mesmo. Um prazer que não vem com efeitos colaterais.

Usando a técnica mencionada acima de deixar os bons momentos se entranharem, você aprenderá, sem dúvidas, como desfrutar da vida no presente. Os atos mais simples, como fazer um lanche ou olhar para um lindo céu azul, podem se tornar uma fonte de prazer mental. Você pode aprofundar isso cada vez mais, experimentando profunda felicidade com experiências diárias comuns e, é claro, com a realização do seu dharma. De fato, a meta final deste caminho é ter comunhão com o divino a todo momento, experimentando uma bem-aventurança crescente em decorrência disso.

Em vez de querer, traga seu foco para o presente e encontre satisfação aqui e agora, tanto quanto você consiga, tantas vezes por dia quanto você consiga. Aos poucos, sua mente, e seu cérebro também, mudarão.



CONCEITO-CHAVE DO CAMINHO 3T

Além do Vitimismo: Assumindo o Controle



Existe um conceito de enorme importância para assimilar o caminho do yoga, no Caminho 3T: você está no controle, e sentir-se uma vítima tira o seu poder. Entenda que todo o seu bem-estar cabe exclusivamente a você. Está tudo em suas mãos. Você tem o poder de ser feliz ou miserável. Você depende de você mesmo. Você não depende de nada mais. Conforme você avance mais, apreciará como Deus o está sempre ajudando e como tudo depende, em última instância, de Deus. Contudo, apesar desse fato místico e doce da vida, é crucial entender e viver com base no conceito de que o domínio é seu.

Em um nível prático, é claro, use a palavra “vítima”. Alguém assaltou você, você vai à polícia e eles identificam você como a vítima de um crime. Um furacão destrói sua casa e você liga para a companhia de seguros e eles identificam você como vítima de um desastre natural. É claro que você tem que tomar medidas práticas. Isso é parte do seu dharma.

Contudo, é só até aí que isso avança. Internamente, você nunca é vítima, e você não perderá nem mesmo um segundo se sentindo assim. Vítimas são impotentes. O termo “vitimizar-se” é usado para descrever alguém que se absorve nesse sentimento de ser vítima e, então, se declara incapaz de ajudar a si mesmo. Vítimas se sentem tristes e depressivas. Algumas vítimas interiorizam tão profundamente esse sentimento que perdem a vontade de viver. Sentir-se vítima nunca, em tempo algum, ajudará você. É simplesmente um caminho para inação e infelicidade. Como Krishna diz na Bhagavad-gita, “um yogi jamais se lamenta”.

Em vez disso, você deve entender que qualquer coisa que tenha acontecido a você é a vida acontecendo, é a realidade chamando. Você tem simplesmente que ir em frente e lidar com isso, conforme o novo fluxo da vida esteja puxando

você. Veja tudo isso como parte de sua experiência de crescimento e fortalecimento. Talvez um novo conjunto de desafios, talvez mudanças no seu dharma. Contudo, o foco continua exatamente o mesmo: você estar aqui e agora, focado no seu dharma, reconhecendo suas emoções e deixando-as ir. Independente do que tenha acontecido a você, as alegrias da vida continuam ao seu redor. A vida ainda é um milagre, e sua experiência com ela pode ser divina.

O foco é no que você está fazendo. Isso é o elemento sobre o qual você tem controle. Isso é o que é realmente importante. Isso é o que determina se você é feliz ou não. Nunca é o que aconteceu com você, mas como você responde a isso. Como você lida com o que aconteceu com você? E o que você está fazendo aos outros e ao mundo? Traga a atenção para si, pois você mesmo é a única coisa que você pode controlar. É apenas você mesmo que você tem que melhorar.

É simples: se você aceita que tudo o que acontece com você é 100% sua responsabilidade, você tem 100% de poder para mudar como isso o afeta. E o inverso também é verdade. Se você sentir que não possui qualquer responsabilidade, você não tem poder algum. Seja um yogi ou seja uma vítima: a escolha é sua.

É claro que devemos ser solidários ou, ainda melhor, empáticos com aqueles que sofreram alguma tragédia. Devemos sentir sua dor e saber como podemos ajudar. Isso é parte do dharma universal. Quanto a si, entretanto, você não deve lamentar. Você deve dar tempo para que suas feridas cicatrizem, reconhecer as perdas que você teve, respeitar isso... e, então, deixar que isso vá embora e seguir em frente.

Se você sentir sua mente arrastando você para um passado de lamentações, sentindo-se lamurioso por algo que aconteceu, descontinue isso de imediato e traga a mente para o aqui e agora. Respire fundo, foque sua mente em uma sensação que você está experimentando agora ou no cumprimento do seu dharma. Absorva-se novamente na vida, na realidade, acontecendo agora mesmo e experimente a alegria e a beleza divina que há nisso.

Gratidão

A maior virtude individual que você pode expressar é a gratidão. Trata-se de um poderoso catalisador de mudanças positivas. O espírito de gratidão o abençoa com a habilidade de ver o melhor em tudo, em consequência do que enche você de satisfação e alegria. É uma ferramenta poderosa para melhorar sua vida. O poder da gratidão é reconhecido pela sabedoria antiga e comprovado pela ciência moderna.

Melody Beetie resume isso muito bem: “A gratidão revela a completude da vida. Ela torna suficiente o que temos, e faz mais. Torna negação em aceitação, caos em ordem, confusão em clareza. Pode tornar uma refeição em um banquete, uma casa em um lar, um estranho em um amigo”.

Robert Emmons, Ph.D., é considerado uma das principais autoridades no estudo dos efeitos da gratidão. Seus estudos demonstram que o indivíduo que pratica a experiência da gratidão se beneficia em três áreas distintas:

Física:

1. Sistema imune mais forte
2. Menos perturbação por dores eventuais e contínuas
3. Pressão sanguínea mais baixa
4. Exercita-se mais e cuida melhor da saúde
5. Dorme mais e se sente mais renovado ao acordar

Psicológica:

1. Níveis superiores de emoções positivas
2. Mais alerta, vivaz e desperto
3. Mais alegria e prazer
4. Mais otimismo e felicidade

Social:

1. Mais solícito, generoso e compassivo
2. Mais perdoador
3. Mais extrovertido
4. Sente menos solidão e isolamento

Outros estudos também demonstram que pessoas gratas superam traumas

mais facilmente, são menos agressivas, mais empáticas e têm melhor autoestima.

E como você cultiva gratidão? Uma técnica comum é simplesmente escrever, seja uma vez por dia ou cinco dias na semana, algo pelo qual você é grato. O exercício de escrever faz você pensar sobre gratidão e faz você buscar por razões para ser grato. Eu, pessoalmente, gosto de simplesmente cultivar uma mentalidade grata. Apresentei a técnica de cultivar uma mentalidade positiva através de apreciar coisas maravilhosas na vida e deixar que entranhem. A gratidão segue o mesmo modelo. Conforme veja coisas boas em sua vida diária, você pode não apenas ser positivo e desfrutar delas, mas pode dar um passo além e ser grato por elas.

Outro truque que eu uso pessoalmente e recomendo é converter orgulho em gratidão. O orgulho pode ser um grande obstáculo porque fortalece a ilusão de que sua felicidade depende de fatores externos e de se sentir superior aos outros. O orgulho impede que você aprenda, admita seus erros ou peça ajuda. Portanto, sempre que você se sinta orgulhoso de algo – seja sua aparência, sua conta bancária, seu carro, seus filhos, sua cidade ou país ou algo que você fez –, experimente gratidão. Pense em quão abençoado e afortunado você é por ter essas coisas. E se você tiver a tendência a considerar que você merece essas coisas por causa do seu trabalho duro, lembre-se de sentir gratidão por esse trabalho duro, por esse fato de que você pôde trabalhar duro. Tenha gratidão pelo fato de você ter recebido tantos dons e habilidades para fazer seu trabalho, incluindo sua saúde, seus colegas de trabalho ou empregados, o governo, o local de negócios, a internet, a inspiração, etc.

Quando você atinge os níveis mais altos de compreensão e prática do Caminho 3T e compreende que, em última instância, tudo vem de Deus, você naturalmente se sente grato por tudo em sua vida, sabendo que tudo, incluindo a vida em si, é uma bênção divina. Esse sentimento onipresente de gratidão invoca profunda paz interior.

Jnana – Conhecimento e Sabedoria



Jnana significa conhecimento, mas pode ser descrito como sabedoria também. No caminho tradicional do yoga, há um enorme foco na importância do conhecimento para nossa elevação. A ideia é simples: tudo o que estamos fazendo de errado se deve a não entendermos melhor. Assim, se entendermos melhor, viveremos melhor. Além disso, é um chamado para ativar sua inteligência e enfatizar como uma vida guiada pela inteligência, em oposição a sentimentos confusos ou meros desejos simplórios, pode lhe proporcionar cada vez mais felicidade e evolução espiritual. A sabedoria também é definida como bom senso ou, em outras palavras, agir e pensar com base em conhecimento sólido. O conhecimento que você não aplica não ajudará você, daí eu preferir o termo “sabedoria”.

A ideia básica é alimentar sua inteligência com fatos-chaves que permitirão que você faça escolhas melhores, para que você possa viver melhor. A meta é desenvolver o hábito de contar com sua inteligência, pensar com clareza, para que você possa agir e reagir com sabedoria em sua vida diária.

Mapa Mental

Quando você está em um local desconhecido, um mapa é de grande valia. Ao ver onde está, você pode entender como chegar aonde quer, de onde veio e quais são as rotas possíveis para sua jornada. Ao ver sua localização no mapa, talvez sinta felicidade ao saber que está próximo de algo que precisa, como um posto de gasolina, uma loja que procurava ou até mesmo o destino que buscava. Ou, ao contrário, pode ficar desanimado, vendo que errou muito o caminho e estava indo na direção errada, e que agora vai demorar para chegar aonde pretende ir. Assim, temos a experiência, mesmo com um mapa normal de coordenadas GPS, de experimentar mudanças no nosso bem-estar, nosso nível de entusiasmo e nossos planos de acordo com o que o mapa revela.

Temos outro mapa, sempre ativo, muito mais complexo: nosso mapa mental. O mapa mental é sua visão da vida. Parecido com o mapa normal de longitudes a latitudes, este mapa lhe mostra onde você está, só que do ponto de vista existencial. Ele mostra as opções de destino, as rotas para chegar lá, as rotas que já percorreu e lhe dá uma visão geral da vida. A diferença é que este mapa é muito complexo. Ele tem inúmeras dimensões: prática, financeira, emocional, física, espiritual, etc. O mapa, então, reflete absolutamente no seu bem-estar. De acordo com o mapa, você sentirá entusiasmo ou depressão, medo ou alegria, paz ou ansiedade, etc. Note bem: essas sensações se dão de acordo com o mapa mental que você tem. Em outras palavras, como tenho explicado, sua experiência de vida é fruto de sua visão da vida, e não baseada na realidade externa.

Aqui entra a questão fundamental: o que acontece quando nosso mapa está errado? Voltando ao exemplo do mapa normal, se você se baseia num mapa errado, certamente vai se frustrar, vai se perder. Nosso mapa mental, sendo fruto de nossa visão de vida, sofre distorções de acordo com a visão de vida que cultivamos. Um mapa mental distorcido pode levá-lo a crer que não há esperança na vida, que não há rotas para frente e que não há futuro. Ou pode lhe mostrar que você está preso na rota atual e não há saídas, apesar de você não estar nada satisfeito com a viagem. Achamos que a vida é assim e nos conformamos com a viagem infeliz, não sabendo que o problema não é a vida, não são os fatos externos, mas, sim, nosso mapa mental da situação.

E o que precisamos para ter um bom mapa mental? Conhecimento. Novos conhecimentos preencherão seu mapa mental com informações e opções até então desconhecidas por você. Conhecimento mostrará que rotas que você antes achava boas, são, na verdade, rotas ruins, que não levam a nada. Conhecimento poderá lhe mostrar novas dimensões de seu mapa, até então ignoradas. Com o conhecimento certo, você terá uma visão completamente nova da realidade, ou seja, um mapa mental completamente diferente e, assim, uma experiência de vida completamente diferente.

Foi isso que aconteceu com Arjuna ao ouvir as explicações de Krishna na Bhagavad-gita. Ele foi de uma crise de pânico, de absoluta falta de esperança, a um estado de ilimitada felicidade e entusiasmo apenas com o conhecimento, sem que nenhum aspecto da realidade externa tivesse mudado. Krishna corrigiu o

mapa mental de Arjuna.

Por isso que o cultivo de conhecimento, este campo de perfeição de jnana, é tão importante e poderoso.

Seja Filosófico

Quando alguém menciona filosofia, você talvez pense: “Entediante!” Provavelmente a última coisa de que você precisa, você pode pensar. Porém, é provável que isso aconteça porque você pensa em filosofia no sentido de memorizar o que cada filósofo grego falou, e que argumentos apresentaram, ou talvez pense em algum texto denso, como de Nietzsche, Hegel ou Sartre.

Contudo, quando digo “ser filosófico”, não estou falando sobre estudar os ensinamentos de filósofos famosos, embora isso certamente possa ser mais útil do que você possa imaginar. Estou falando sobre pensar filosoficamente.

É aprender a pensar apropriadamente, a realmente usar a sua inteligência. O que isso requer é pensar sem preconceito, com a mente aberta e com a habilidade de questionar o que, em geral, você aceita como normal ou padrão. Também envolve estruturar argumentos lógicos para explicar suas conclusões ou suas críticas às conclusões de outros. Isso também pode ser chamado de “pensamento crítico”. Você pode começar fazendo as seguintes perguntas sobre qualquer declaração: “Isso é realmente verdade?”, “Quem está dizendo isso?”, “Qual é sua motivação para dizer isso?” e “Existe outra explicação que faça mais sentido?”

Um ponto importante é questionar a autoridade por trás de qualquer declaração. Por exemplo, simplesmente porque alguém possui doutorado em biologia ou física, isso não o qualifica para falar sobre Deus. Se alguém não estudou ou praticou espiritualidade, não investigou devidamente a existência da alma e Deus, esse alguém não está qualificado para fazer declarações acerca de espiritualidade ou para confirmar ou negar verdades espirituais, assim como um não-físico não está qualificado para apresentar, confirmar ou negar as teorias e as descobertas da física, ou assim como alguém sem treinamento médico não está qualificado para diagnosticar uma doença. Antes de você poder negar ou confirmar qualquer declaração, você deve, primeiramente, buscar entender o

assunto em questão.

Quando você desenvolve pensamento crítico, você se torna livre para reexaminar e questionar os valores transmitidos a você pela sociedade como um todo, pelo sistema educacional e até mesmo por sua família. Isso não significa que você tem que rejeitar tudo, mas apenas que você avalia tais coisas pessoalmente. Você não aceita simplesmente por conveniência ou pressão social.

Vivemos em um mundo controlado por manipuladores que são pagos para nos convencer de que o que seus clientes estão dizendo é verdade. Outros tentarão enganar você por razões políticas ou religiosas. Então, seja inteligente, investigue mais e pense muito. Quando você pensa de maneira crítica, é muito menos provável que qualquer um consiga fazê-lo de bobo ou manipulá-lo. Você também desenvolverá a habilidade de descobrir novas formas de compreender a vida. Essa habilidade de mudança lhe dá o poder de desenvolver-se continuamente e atingir estados mentais sempre superiores e, em decorrência disso, cada vez mais felicidade.

Metafísica Como Necessidade

Metafísica é uma palavra sofisticada para descrever coisas que não são físicas. Na prática, todos dão grande valor a coisas não físicas, isto é, coisas metafísicas, como amor, justiça, liberdade e igualdade. Liberdade não é algo físico. Você não consegue ver a liberdade através de um microscópio ou pesá-la. Contudo, para a maioria das pessoas, é algo tão real quanto árvores e rios. É praticamente inconcebível imaginar a vida sem esses conceitos. Você talvez até tenha o infortúnio de viver sem eles, mas, ainda assim, são reais. As pessoas, ao longo da história, foram à guerra, dispostas a morrer e sacrificar tudo que tinham por coisas não físicas, como os mencionados amor, justiça e assim por diante.

É, portanto, completamente ingênuo esperar que seja possível entender a vida dependendo apenas de evidências empíricas. Metafísica é algo necessário. É preciso explorar explicações da vida que incluam fatos que não podem ser provados empiricamente, que não podem ser submetidos a estudos laboratoriais ou testes clínicos.

Necessitamos de uma filosofia de vida que incorpore nossa experiência

humana completa, começando pela experiência do eu consciente. Semelhante sistema de conhecimento tem que satisfazer a razão, ter compatibilidade com a experiência da vida e ser consistente internamente.

Descobri que a combinação da ciência moderna com a ciência espiritual da tradição ancestral do yoga resulta em uma explicação da vida completa, inteiramente racional e internamente coerente. A ciência moderna não possui as ferramentas para estudar e investigar a alma e Deus, karma e reencarnação, etc., mas a tradição do yoga possui. A tradição do yoga não traz informações detalhadas sobre a natureza física, mas a ciência moderna, sim. Os dois são perfeitamente compatíveis. E os dois são necessários para realmente conhecermos a experiência da vida como a conhecemos. A física e a metafísica destinam-se a andar lado a lado.

Jnana-yoga

O foco no conhecimento como um meio para a autorrealização e para viver uma vida melhor é tão grande na tradição do yoga que você encontrará o termo sânscrito jnana-yoga, que significa “o yoga do conhecimento”. Você também encontrará o termo buddhi-yoga, que pode ser traduzido como “o yoga da inteligência”. Em outras palavras, usar sua inteligência para elevar sua consciência. Você notará que um dos componentes-chaves do Método 3T é o cultivo do conhecimento e da sabedoria espiritual.

A tradição do yoga nos traz fatos metafísicos adicionais acerca da vida, os quais não poderíamos descobrir por simplesmente observar o mundo, pensar detidamente sobre isso ou mediante pesquisas empíricas. Contudo – e isso é um ponto-chave –, uma vez que você realmente assimile esses fatos, a vida faz mais sentido. Você pode explicar melhor sua experiência de vida com esses fatos. Ainda melhor, as explicações são perfeitamente racionais. Elas fazem sentido e possuem coerência interna. E nada na vida, ou na ciência moderna, falsifica esses fatos.

A Fonte

A fonte dos fatos metafísicos citados nesta seção são os Vedas. Os Vedas são um grande corpo de textos sagrados, abarcando tópicos tão diversos quanto saúde, música, gramática e espiritualidade. Yoga é a ciência espiritual dos Vedas, ou, em outras palavras, a parte dos Vedas dedicada a se obter a autorrealização. Entre os textos védicos famosos sobre espiritualidade, estão a Bhagavad-gita, o Vedanta-sutra e o Yogasutra. Há também uma categoria de textos chamada Puranas, as Histórias, onde encontramos um tesouro de informações acerca da alma, de Deus, como viver bem a vida e como diferentes sábios atingiram a iluminação. O mais famoso e importante desses Puranas é o Srimad-Bhagavatam. Outra classe importante de texto são as Upanishads, que também contêm ensinamentos espirituais. Na parte "Cultivando Conhecimento Transcendental" do Método 3T, encontrada no fim deste livro, você encontrará uma lista detalhada de leituras para que você tenha acesso direto a esses textos sagrados, que são muito fascinantes e importantes.

A Alma: Atma

O primeiro ensinamento espiritual no yoga é que você é uma pessoa eterna, e não seu corpo. O termo frequentemente utilizado é atma, embora haja outras palavras utilizadas para se referir à alma. Você é não nascido, primordial, indestrutível e eterno. Você sempre existiu e sempre existirá. Isto já foi dito muitas vezes, mas vale a pena repetir: você não tem uma alma; você é uma alma. Você tem um corpo.

O verdadeiro você não é feito dos mesmos ingredientes que o universo. Você é feito de algo completamente diferente. Algumas pessoas chamam isso de "espírito". Eu prefiro o termo "energia transcendental". Poeticamente, usa-se o termo "centelha divina" para descrever a alma. O termo técnico no yoga é brahman.

A consciência é uma manifestação do verdadeiro você, da alma. A matéria não pode ter consciência. A matéria pode se tornar o instrumento da consciência. Por exemplo: a tela do seu televisor não tem filmes e seriados, mas os exibe. Se você quebrar a tela do seu televisor, você não pode mais ver filmes e séries, mas eles ainda existem. Se você sujar a tela com tinta vermelha, seus filmes e

seriados aparecerão vermelhos, mas eles, na verdade, não se afetaram em nada. Todo corpo – humano, animal, de inseto ou vegetal – é uma máquina, feita de matéria, que permite que a entidade imaterial, a alma, se expresse por meio da matéria. Diferentes máquinas afetam a manifestação da alma de formas diferentes, portanto exibindo diferentes manifestações de consciência.

A vida é o sintoma da alma. Onde há vida – e aqui a definição de vida dada pela biologia moderna serve bem –, há uma alma.

Você é um indivíduo eterno. Indivíduo no sentido de que você é eternamente você. Você nunca deixará de ser você, tampouco se fundirá com outras almas. Você não fundirá em Deus e, deste modo, deixará de existir como indivíduo. Embora todas as almas sejam iguais no sentido de serem da mesma essência divina, toda alma é diferente também, cada uma delas existindo como um indivíduo. Assim como, agora, podemos dizer que somos todos seres humanos e que, portanto, "somos todos iguais"; ao mesmo tempo, somos todos diferentes, sendo cada um de nós um indivíduo. A experiência que você tem agora mesmo de ser um indivíduo é uma realidade eterna.

Você é uma pessoa eterna. Por "pessoa", me refiro à nossa habilidade de desejar, pensar, experimentar emoções e fazer escolhas. A matéria não é capaz de fazer nada disso. A matéria não tem desejos e pensamentos, tampouco tem emoções ou faz escolhas. Isso são qualificações da alma. Até mesmo os organismos mais simples querem se multiplicar, sobreviver e fazer escolhas simples, como buscar por luz ou calor. Quanto mais sofisticado o corpo, mais a alma pode se expressar, assim como quanto melhor for a tela da tevê, melhor poderemos ver o filme ou seriado. Os organismos mais simples seriam equiparáveis a ver um filme em uma tela de um pixel em preto e branco. Já o corpo humano se compararia a assistir em uma tela de resolução 4K, com 8,3 milhões de pixels. Projeções muito diferentes acontecem devido a telas diferentes, muito embora o filme seja similar. Em outras palavras, apesar de todas as entidades vivas serem pessoas, isso é mais fácil de ser notado em espécies mais avançadas do que em corpos menos sofisticados.

Se Sou Divino, Por que Não Me Sinto Assim?

Porque você é uma alma divina dentro de um corpo material, você pode escolher que tipo de experiência terá: divina ou material. A natureza da matéria é ser entorpecida. A matéria não vive. Quanto mais você se identifica com seu corpo material, mais material será sua experiência, em consequência do que mais você experimentará torpor e falta de alegria. Quanto mais você valorize seu eu transcendental, mais a vida se torna divina, mesmo enquanto você está dentro de um corpo material. Outra maneira de dizer o mesmo: quanto mais você viva como uma alma, e não um corpo, mais você experimentará a transcendência. Viver como uma alma significa colocar em prática o que está sendo apresentado neste livro: viver o aqui e o agora, estando completamente ciente de sua consciência, focando em estar "com vida", vivenciando sua verdadeira natureza e essência, e em agir e experimentar a vida, em oposição a se perder em lamentação ou em ansiedade por alguma configuração alternativa de coisas externas. Usando a linguagem do Caminho 3T: mudar seu paradigma da fantasia para a realidade.

O Corpo Sutil

As almas entram em corpos materiais, os habitam e, então, partem. Quando a alma entra em um corpo, chamamos isso de "concepção". Quando uma alma deixa um corpo material, chamamos isso de "morte". Porém, para a alma, tecnicamente, não existe nascimento ou morte, dado que ela é eterna. Quando presa em um corpo material, a alma se esquece de sua verdadeira natureza. Sua consciência é encoberta e ela se identifica com o corpo.

A alma, na verdade, é encoberta por duas camadas de matéria. A camada externa é o corpo material. Esse é o corpo que você pode ver e tocar, o corpo estudado pela medicina e biologia. Entretanto, existe outra camada interna, chamada de "corpo sutil". Essa camada interna é composta de um tipo muito sutil de matéria. É tão sutil, com efeito, que, em geral, não é detectável pelos sentidos, e nem mesmo por equipamentos laboratoriais mais sensíveis. Depois da morte, o corpo sutil carrega a alma até seu novo corpo. A alma jamais fica exposta aqui no mundo material. Está sempre envolta ao menos pelo corpo sutil e, normalmente, pelo corpo sutil e pelo corpo biológico visível. Quando uma alma reinicia outro ciclo de vida ao entrar em um novo corpo no momento da

concepção, seu corpo sutil se ajusta ao novo corpo biológico. Isso significa que a forma de pensamento, estrutura emocional etc. da alma se torna compatível com o novo corpo. Uma alma no corpo de um macaco tem consciência de macaco, mas, quando entra no corpo de um cachorro após a morte e o renascimento, assume a consciência e identidade de um cachorro. Essa alma, depois da morte, pode entrar em um corpo de vaca, e seu corpo sutil imediatamente ajustará sua consciência àquela de uma vaca. O corpo é totalmente diferente. O corpo sutil se ajusta. A alma é imutável.

Fantasmas são os corpos sutis dos mortos; seres humanos, em geral. Quando um humano falece e não está pronto para isso, normalmente devido a apegos, ira ou desejo de vingança, sua força de vontade impede por algum tempo que seja levado para o próximo nascimento. Ele fica preso entre corpos. Porque o corpo sutil está perfeitamente identificado com o corpo biológico, a pessoa mantém a mesma forma de seu corpo biológico, agora morto. Quando o apego, a ira ou o desejo de vingança mingua, o vínculo dessa pessoa com sua encarnação anterior termina, e as forças da natureza conduzem a alma para seu próximo nascimento. Aqui no Brasil, é claro, o espiritismo é uma religião muito popular, com mais de 4 milhões de seguidores. Originalmente fundada na França, em 1850, por Allan Kardec, tem como sua prática central a comunicação com fantasmas. Eles recebem instruções religiosas de fantasmas de humanos piedosos falecidos e ajudam fantasmas confusos a superarem seus apegos e partirem para seu próximo nascimento. O espiritismo, na verdade, é o resultado, em parte, do encontro entre o cristianismo e a antiga tradição do yoga, com a qual aprenderam sobre reencarnação e karma.

A Lei do Karma

Karma significa “ação” em sânscrito. A lei do karma é, portanto, a lei da ação. Além da lei newtoniana de ação e reação regendo o mundo físico, existe outra lei de ação e reação afetando a experiência das almas corporificadas. A lei do karma deve ser compreendida como uma das leis da natureza, atuando no plano metafísico.

A lei do karma é um sistema educacional construído na natureza, projetado

para ajudar a alma corporificada a aprimorar seu comportamento moral, ou dhármico. Toda ação que você realiza tem uma qualidade moral associada a ela. Essa foi a ação certa a ser desempenhada, ou, em outras palavras, estava dentro do seu dharma fazer isso? Se estava, fez com atenção, com cuidado? Ou, para simplificar: você fez o seu melhor? Em caso positivo, você gerou um resultado positivo proporcional. Se você fez o contrário, você obtém um resultado negativo proporcional. Outra maneira de se explicar: a lei do karma coloca um espelho diante de você. Você recebe o que você dá. Ou, como a Bíblia diz, “você colhe o que você planta”.



As reações produzidas chegam na forma de objetos, fatos e situações na vida. Tudo – tudo mesmo – acontecendo em sua vida, como seu DNA, seu status social, sua conta bancária, sua situação empregatícia, vizinhança, o planeta e a galáxia onde você mora, saúde e tudo que você tem são resultados de suas atividades passadas. Toda a configuração da realidade externa em sua vida, em todos os momentos, é uma reação cármica. A única exceção a essa regra é a intervenção divina. Quanto mais você desenvolve sua espiritualidade, e sobretudo sua devoção a Deus, mais seu karma pode ser ajustado por Deus para estar em conformidade com sua elevação espiritual. É como obter um perdão real ou presidencial. Você foi julgado e condenado, mas o poder governamental do país perdoa seu crime. Ou, para dar um exemplo ainda melhor, se você se revela um aluno excepcional, isso pode despertar na escola um interesse especial por sua educação, fazendo com que ela ajuste sua grade para ajudar você a desenvolver plenamente suas capacidades.

Note que a lei do karma não possui qualquer ligação com a devoção a Deus. Um fato fascinante encontrado na Bhagavad-gita é que o ateísmo não gera absolutamente nenhum karma ruim. Não amar a Deus resulta em zero reações cármicas. Apresento um exemplo simples para explicar isso. Digamos que tenho um pote de moedas de ouro. Você vem até mim e eu digo: “Por favor, pegue tanto quanto queira”. Se você pegar o ouro, se tornará rico. Se você não pegar, não há crime algum nisso. Ninguém pode punir você por não pegar. Não há nenhuma falha moral em não pegar o ouro. A devoção a Deus é como isso. Se você pegar, você se beneficiará. Caso não pegue, não será punido. Contudo, terá

perdido uma oportunidade de ouro.

Krishna explica na Bhagavad-gita que o karma é um tópico complexo. Tentativas de simplificar a questão dizendo, por exemplo, que, se você golpeia alguém na cabeça, você será golpeado no mesmo lugar, são simplesmente isso: simplificações para ajudá-lo a entender o conceito. O sistema, na verdade, é vastamente complexo e admirável, pois tudo o que acontece é justificado pelo karma. Todos merecem exatamente tudo que lhes é feito. Existe justiça perfeita. Nesse sentido, a lei do karma se compara a um sistema perfeito de justiça cósmica. Porém, como todo bom sistema de justiça, o objetivo central é a educação, e não vingança ou punição.

Infelizmente, muitas pessoas deram as costas para Deus devido a não entenderem os simples conceitos de karma e reencarnação. Culpam Deus pelo sofrimento que presenciam ao redor. Ao mesmo tempo, essas mesmas pessoas naturalmente não têm dificuldade para entender que alguém que procede mal tem que receber uma resposta que combine punição e educação para que se evitem condutas danosas no futuro. Praticamente todos possuem esse senso de justiça dentro de si. Todo sofrimento é precisamente isto: uma combinação de punição e educação para instruir a alma a evitar más condutas no futuro.

Isso significa que devemos nos tornar frios, destituídos de empatia pelo sofrimento alheio? É claro que não. É parte do nosso dharma universal praticar a compaixão e fazer nossa parte para ajudar a diminuir o sofrimento ao redor de nós.

A melhor maneira de ajudar na redução do sofrimento é, antes de tudo, ensinar as pessoas a não o criarem. Primeiramente, isso pode ser feito ao se enfatizar os benefícios da vida dhármica e, em segundo lugar, ensinando a evitar o sofrimento através da prática de mindfulness. Em termos práticos, estes dois – dharma e mindfulness – são os principais ensinamentos do Buddha.

Todo sofrimento, portanto, está dentro do escopo da educação. O sofrimento pode ser visto como um resultado justo para um sofrimento causado. E, mais do que isso, é um instrumento para gerar mudança. O sofrimento existe para ajudar você a aprimorar a qualidade moral de suas ações e também para o incentivar a investigar com mais profundidade a sua própria existência. Inegavelmente, isso funciona. Um número incontável de pessoas chegou a um entendimento mais

profundo da vida e da espiritualidade como resultado do sofrimento. Em todo caso, gosto de falar às pessoas para não esperarem por sofrimentos. Mergulhe fundo nos mistérios da vida e de Deus enquanto tudo está bem. Infelizmente, todavia, a maioria das pessoas tende a se tornar egoísta e superficial quando estão experimentando abundância material.

Algo feito em uma vida pode trazer efeitos apenas centenas de vidas mais tarde. Todo ato cria o que se chama de “semente cármica”. No entanto, uma vez que você realmente entenda onde errou, você não precisa mais sofrer o karma gerado por esse tipo de erro. A semente é queimada. Comparando o karma a um sistema educacional, se você prova que já domina uma disciplina, você recebe dispensa da mesma. É dito que temos um reservatório insondavelmente vasto de sementes cármicas. Uma explicação poética encontrada nos textos védicos é que somos como árvores. Nesta vida, geraremos as sementes para muitíssimas vidas futuras, assim como uma árvore gera sementes para muitas e muitas árvores futuras.

Neste planeta, apenas humanos geram karma. Nosso livre-arbítrio e inteligência sofisticada nos dão poder. Com poder, vêm responsabilidades. Com responsabilidade, vêm cobranças. A vida humana é tão importante e rara, e vem com tanto poder, que, em uma vida humana, você pode gerar sementes cármicas por milhares de vidas. Animais, plantas e outras criaturas vivem o karma acumulado em vidas passadas como seres humanos ou vidas análogas à de um ser humano.

A vida humana também é a única oportunidade neste planeta para extinguir seu karma. Enquanto a alma permaneça no mundo material, indo de um corpo a outro, ela experimentará os efeitos da lei do karma. Em contraste, caso você assuma a frente de sua própria educação, ou, em outras palavras, caso você adote o caminho de autoaperfeiçoamento e autorrealização, você pode, em uma vida humana, atingir a meta final de toda educação cármica. Você pode se formar e sair da escola. Citando a Bhagavad-gita: pelo cultivo de conhecimento (jnana), você pode reduzir seu karma a cinzas.

A lei do karma é outro exemplo de como o conhecimento metafísico da tradição do yoga ajuda você a entender melhor a experiência da vida e viver melhor. Ter uma explicação racional para todo o sofrimento traz grande alívio

para qualquer pessoa indagadora. E ser capaz de ver todo evento em sua vida como precisamente merecido e uma oportunidade para crescer, confere-lhe grande poder para superar obstáculos e abandonar a lamentação. O conceito de lei do karma está, em última instância, conferindo-lhe 100% de controle sobre sua própria vida. Você é o único arquiteto do seu destino. Nenhuma outra entidade viva no Universo tem algum poder sobre você. Ninguém pode fazer a você algo que você mesmo não tenha atraído para você. Outros são apenas agentes externos de seus próprios atos. Você tem todo o poder para escolher que tipo de vida você deseja viver.



Samsara: O Ciclo de Nascimentos e Mortes e o Processo de Reencarnação

Enquanto a alma permaneça presa em um corpo material, é forçada a entrar em outro corpo após a morte. Isso é frequentemente descrito como “o ciclo de nascimentos e mortes”, e o termo técnico em sânscrito para isso é “samsara”. Um termo mais poético é frequentemente utilizado para descrever a vastidão do processo: o oceano de nascimentos e mortes.

A força básica para essa migração contínua de um corpo a outro é o desejo, o que temos chamado de paradigma da fantasia. Conforme a alma deseja

continuamente situações futuras, nas quais pretende ser feliz, isso cria a demanda por um futuro em que isso possa se realizar. Com efeito, a alma demanda corpos e mais corpos em sua busca infrutífera pela felicidade material ilusória. Findar o paradigma da fantasia não apenas traz resultados imediatos aqui e agora, como explicado anteriormente na seção sobre mindfulness, mas também estabelece o alicerce para o sujeito se libertar da reencarnação. Em resumo, você recebe o que você quer. Se você quer tentar ajustar sua realidade externa para que se adeque às suas necessidades, é isso que você receberá, vida após vida. Se você quiser experimentar a bem-aventurança da realidade, em comunhão divina, aqui e agora, não há necessidade de ter um corpo material. Você pode experimentar isso agora, enquanto neste corpo, e, então, se formar na escola do karma e continuar fazendo isso sem um corpo material, no reino transcendental.

A vida existe por todo o universo, em milhões de espécies diferentes. Você não renasce apenas na Terra. E você certamente não nasce apenas como ser humano. A vida humana, na verdade, é incrivelmente rara. Faça você mesmo as contas. Você talvez pense que 7 bilhões de pessoas, a atual população humana na Terra, é muito, mas pense melhor. Apenas dentro do seu corpo, há trilhões (isso significa milhares de bilhões) de bactérias. Ser um humano é tirar a sorte grande. Você deve se sentir imensamente grato e afortunado por ser um humano agora. Por quê? Porque a vida humana é onde você pode fazer grandes mudanças em si mesmo. É na vida humana que você pode se formar na escola do karma e entrar em níveis cada vez mais altos de consciência bem-aventurada.

Uma vez que a alma entre em um corpo de animal, inseto, peixe ou mesmo de bactéria, tem que gradualmente “evoluir” até uma vida humana. É um processo automático, que durará o quanto seja necessário, segundo o karma acumulado por essa alma em seus nascimentos anteriores como ser humano ou equivalente.

De acordo com os antigos textos em torno da tradição do yoga, há outras espécies no universo que se assemelham aos humanos. É o que chamamos de “alienígenas”. Alguns deles possuem atributos físicos e poderes superiores. Hollywood faz muitos filmes sobre essa temática, incluindo Superman e Thor. Esses nascimentos são obtidos por humanos piedosos, porém materialistas, que desejam essa opulência e esse poder, não tendo abandonado ainda o paradigma

da fantasia. Depois desse nascimento, é dito que a alma recebe mais uma vez um nascimento humano. Krishna, na Bhagavad-gita, incita Arjuna, o guerreiro que o ouve explicar o yoga, a não cair nessa tentação por ser uma óbvia perda de tempo. É melhor usarmos a rara vida humana para nos libertarmos por completo dos nascimentos e mortes.

Então, após um nascimento humano, a alma possui basicamente quatro opções no cardápio. Primeiro, ela pode se libertar e jamais renascer, tendo aprendido a experimentar a bem-aventurança da vida além da matéria, dado que a vida é, por definição, a manifestação da alma imaterial. Quanto mais experimentemos a bem-aventurança dessa existência, por mudarmos do paradigma da fantasia para o paradigma de realidade, mais ficamos felizes aqui e agora, e esse processo de autoaperfeiçoamento e autorrealização continua até que a alma não precise mais de vidas em um corpo material. Segundo, a alma pode acumular bom karma pela prática piedosa e atenta de seu dharma e nascer em uma raça superior de seres sobre-humanos, em algum mundo celestial, para ter uma vida de grandes poderes materiais e gozo dos sentidos. Ao esgotar seu crédito cármico, a alma renasce como humano. Terceiro, a alma pode obter outro nascimento como humano. E quarto, a alma pode fazer um uso tão negativo de sua liberdade e de seus poderes como um ser humano, mantendo-se em uma mentalidade bestial, que tem de ir para uma escola corretiva em formas de vida como animais, insetos, plantas, etc.

Como explicado anteriormente, a alma pode ficar presa em um corpo fantasmagórico por algum tempo depois de um corpo humano, mas isso não conta como um nascimento. Existe menção de infernos nos textos sagrados, mas não como no conceito absurdo e detestável de um inferno eterno, como retratado por alguns, mas um inferno como um centro intenso de treinamento para indivíduos de grande perversidade. Um spa de moralidade, eu chamo. Uma experiência temporária de profundo sofrimento destinada a ajudar a alma a superar desvios dhármicos graves antes de continuar sua jornada no samsara.

Como o princípio de reencarnação ajuda você? Primeiramente, você precisa estar ciente de que você esteve tentando, vida após vida, encontrar conforto, felicidade e estabilidade no paradigma da fantasia, ajustando as circunstâncias externas de sua vida, e isso não funcionou, assim como não funcionou nesta vida

até agora. Independente de aonde você vá, onde você nasça, você, basicamente, terá de lidar com um problema após o outro. Até mesmo o Superman e o Thor estão cheios de problemas, algo que você sabe graças a Hollywood. E todos, em todo lugar do Universo, têm de lidar com nascimento, morte, velhice e doença. Segundo, você deve respeitar e apreciar a vida em todas as suas formas. Todo ser vivo é outra alma, tal qual você. Eles merecem seu respeito e cuidado. A vida é sagrada. Terceiro, você pode apreciar por que as pessoas são tão diferentes. Cada um de nós tem uma história muito antiga. Nessa história, acumulamos lições, medos e apegos que são particulares e muito diferentes dos que outros têm, inclusive alguém com quem compartilhamos muitas das experiências da vida atual, como um irmão, um amigo de longa data ou um marido ou esposa. Quarto, se você realmente aceitar esse fato como real, como é o caso de 51% da população mundial, segundo pesquisa conjunta da Global Research Society e Institute for Social Research, seria sábio ajustar seriamente seus planos de vida para incluir ferramentas e estratégias para lidar com isso, para ver quais são as opções e como maximizar a rara vida humana que você tem agora de modo a se livrar do ciclo de renascimentos. A beleza do Caminho 3T é que você pode maximizar seu bem-estar, ter a melhor experiência de vida possível agora e, ao mesmo tempo, trabalhar para se tornar livre do samsara.

Três Níveis de Realidade: Sonhos, o Mundo Material e o Reino Transcendental

A mudança para além do samsara exige que você entenda os diferentes níveis de realidade que você pode acessar: sonhos, o mundo material e o reino transcendental.

O mundo material é o que você está experimentando agora na forma de seu cotidiano como uma alma em um corpo material. Nessa realidade, você experimenta pessoalidade. Você é uma pessoa individual com desejos e emoções, e você faz escolhas e raciocina. Você experimenta ter um corpo. Você experimenta um mundo com uma variedade infindável de formas e cores. Você experimenta contato com outras pessoas e outras coisas, e tudo isso traz diferentes sensações. A vida como a conhecemos.



Então, praticamente toda noite, você entra em outro nível ou realidade. Você entra em um mundo de sonhos. Esse mundo não é feito dos mesmos elementos que o mundo material. A água no seu sonho não é H2O. É feita de alguma outra coisa. Seu corpo no sonho é um corpo diferente, sem células reais. Ainda assim, no mundo onírico, você experimenta pessoalidade individual, uma variedade de formas e cores, interação com outros sujeitos e coisas, bem como diferentes sensações em decorrência dessa interação. Outro ponto-chave é que, enquanto você está sonhando, você acredita no que sonha quase a todo momento. Aquilo é a realidade para você, então. Não existe outra realidade. Trata-se da vida como você a conhece, enquanto o sonhe dure. Em seguida, porém, você desperta. Tão logo isso acontece, você, em geral, nota duas coisas: 1) você se conscientiza de que estava sonhando e (2) agora tudo parece mais real. É somente ao experimentar um nível superior de realidade – o estado desperto, nesse caso – que você consegue compreender que estava experimentando uma realidade menos real, mais confusa e de clareza inferior.

Em geral, consideramos apenas esses dois níveis de realidade. Contudo, um terceiro nível de realidade é apresentado por espiritualistas desde tempos imemoriais: o reino transcendental. Em algumas tradições, é chamado de “o reino de Deus”. Na tradição do yoga, chama-se Vaikuntha, que significa, literalmente, “um lugar sem ansiedade”. Esse é o nível final de realidade. Realidade com “r” maiúsculo, eu gosto de dizer, ou “a realidade real”. Nessa realidade também, você experimentará pessoalidade individual, uma variedade de formas e cores, interação com outras pessoas e coisas e diferentes sensações devido a essa interação. Esse é um fato comum em todos os níveis de realidade. Seria irracional, e um tanto sem sentido, pensar que isso seria diferente, pois você não pode ter nenhuma outra experiência de realidade. O reino transcendental não é feito nem dos mesmos ingredientes do mundo material, nem do mundo de sonhos. É feito de outra coisa: energia transcendental pura, a mesma composição da alma e Deus.

É interessante que há fortes paralelos entre descobrir e acessar essa realidade,

e despertar de um sonho. É por isso que, ao longo do tempo, em diferentes culturas, o verbo “despertar” foi utilizado para indicar a autorrealização. Uma vez que você experimente a transcendência,
inclusive os primeiros vislumbres disso, você entende que, antes, estava experimentando uma forma inferior de realidade e que estava tendo uma experiência de vida mais confusa e menos real.

A tradição do yoga, em seu aspecto mais profundo, oferece os meios para você mudar sua existência do mundo material para o reino transcendental. Dado que você é uma alma feita de energia transcendental, é a esse reino que você pertence. É ali que você pode experimentar a vida em sua plenitude de infinita bem-aventurança.

Samadhi, Moksha e Prema

O estado de estar completamente desperto e inteiramente focado no reino transcendental é conhecido como samadhi, o estado final do yoga. O samadhi é atingido enquanto no corpo material, quase sempre em um corpo humano. Esse estado é descrito por Krishna como conferidor de “felicidade ilimitada”, mesmo quando o yogi está rodeado de adversidades. É também o estado de paz absoluta, onde nada mais afeta seu perfeito bem-estar. Em samadhi, você atinge o nirvana, que significa “extinguir”; em outras palavras, extinguir tudo que estava causando uma perturbação à sua consciência, terminando todo sofrimento. Nesse estado, você atinge uma mente plácida e bem-aventurada. Você também experimentará estados cada vez mais elevados de bem-estar e paz como resultado de seus esforços. Eu não consigo imaginar uma meta mais sublime a ser buscada.

Uma vez que o samadhi é atingido, a alma não precisa mais renascer. Nesse ponto, atinge-se moksha. Moksha é libertar-se do nascimento e da morte, ou sair graduado da escola do karma. A alma continua suas atividades no reino transcendental.

Acima de moksha, entretanto, está prema. Prema significa “amor a Deus”. Conforme a alma se livra da identificação com a matéria, suas qualidades naturais vêm à tona. De todas as habilidades da alma, a maior é a habilidade de amar. Como pessoas individuais eternas, amar é a expressão máxima da nossa

essência. Amar puramente exige liberdade das impurezas da ignorância, do egoísmo, ira, ganância, luxúria, ciúmes, loucura, inveja etc. Outra maneira de descrever o processo de autoaperfeiçoamento e autorrealização é que você trabalha a purificação de si, no sentido de que a ignorância, o egoísmo, etc. estão encobrindo o verdadeiro eu. O amor também requer um objeto para o amor. Você ama alguém. Aqui no mundo material, entretanto, todos estão presos dentro de um corpo material, encobertos por essas impurezas. Assim, apesar de seus esforços por amar seus filhos, pais, parceiro, bichos de estimação e amigos, há limites impostos por essas impurezas, o que é a razão pela qual você pode experimentar algum nível de frustração e insatisfação a partir de seus relacionamentos. De modo a maximizar sua habilidade de amar, você precisa encontrar uma pessoa perfeitamente amável, livre de quaisquer impurezas desse tipo. Uma vez que você faça isso, o desafio é apenas lidar com suas próprias limitações, pois, em uma relação com a pessoa perfeita, você pode experimentar perfeita reciprocidade. Enquanto você ama, se sentirá perfeitamente amado. Essa pessoa perfeita é Deus, que é uma pessoa infinitamente atrativa e possuidora de todos os atributos e qualidades positivas em um grau infinito. Krishna significa “o todo-atrativo”. Conforme você progride para a perfeição, você pode experimentar a bem-aventurança de amar perfeitamente uma Pessoa Suprema infinitamente amável.

> Nota Especial para o Leitor: Deste ponto em diante, apresentarei informações sobre Deus e, então, sobre devoção a Deus. Como mencionei na introdução, tenho completa simpatia por quem não está aberto a esse tema, porque eu mesmo fui assim. Portanto, se você não se considera pronto para isso, pule para o “Escolhas de Estilo de Vida” da seção Caminho 3T e continue dali. Você sempre pode retornar para esta parte, quando se sinta pronto para ela.



Deus

Os Três Aspectos de Deus

Há três aspectos de Deus descritos na tradição do yoga: brahman, paramatma e bhagavan. Brahman se refere à energia transcendental total, previamente mencionada, e também se refere a Deus como energia. Alguns de nós usam o termo “luz”. O brahman não tem atributos, forma ou personalidade. Você pode pensar nele como a aura de Deus. Você tem energia irradiando de você. Se alguém colocar a mão perto do seu corpo, sentirá calor. Algumas pessoas alegam verem auras, enquanto outras dizem tirar fotos delas. Em você, vai até aí. Em Deus, por Ele ser infinito, ela permeia tudo. Contudo, o conceito é o mesmo: é uma energia amorfa e sem atributos. Apesar disso, você pode sentir e experimentar, e é algo divino.

Paramatma significa “superalma”. Paramatma é o aspecto de Deus em todo e cada ser vivo, e em todo e cada aspecto diminuto da natureza (átomos, partículas subatômicas, etc.). Por causa da natureza infinita de Deus, Ele pode estar completamente presente em infinitos lugares ao mesmo tempo. A ideia, portanto, é que paramatma é Deus completamente presente ao lado de toda alma no

mundo material, em todo corpo vivente, e inteiramente presente em toda partícula de matéria. Visto que paramatma é uma forma de Deus, há atributos. No começo do livro, mencionei o caminho de dhyana-yoga, o yoga da meditação. Os dhyana-yogis foram treinados especificamente para meditar na forma de paramatma em seus corações, que é descrito como tendo quatro braços, objetos simbólicos nas mãos, olhos de lótus, joias, vestes, etc. Contudo, há pouca ênfase em personalidade, em reciprocações amorosas, quando se trata de paramatma. É uma forma mais estática de Deus, semelhante às Deidades que você encontrará nos templos. O corpo que você tem é, literalmente, um templo de Deus.

Por fim, há bhagavan, o aspecto completo e pessoal de Deus – Deus com todos os Seus atributos, exibindo Sua personalidade, em ação, sempre rodeado por Seus adoráveis associados e em Sua morada no reino transcendental. Mais uma vez, porque Deus é infinito, Ele pode manifestar um número infinito de formas completas de bhagavan simultaneamente, exibindo diferentes aspectos, diferentes traços pessoais, com diferentes associados, em diferentes moradas. Essa é a opulência divina de Deus.

Todos os três são aspectos de Deus, e relacionar-se com qualquer um deles faz de você um yogi. Claramente, entretanto, é mais recompensador relacionar-se com Deus pessoalmente, como bhagavan. E embora, tecnicamente, a forma no seu coração seja paramatma, você pode se relacionar diretamente com bhagavan aqui e agora. Pense nisso como uma transferência de chamada transcendental. Visto que Deus é um, apesar de Seus diferentes aspectos, o aspecto paramatma de Deus em seu coração conecta você ao aspecto bhagavan se essa é a sua intenção, assim como a presença geral dEle através da existência como brahman também pode conectar você diretamente ao Seu aspecto bhagavan. Você experimentará uma relação amorosa interminavelmente recompensadora com o aspecto bhagavan de Deus. Somente isso levou incomensurável felicidade a bilhões de pessoas ao longo da história.

Impersonalismo vs. Personalismo

Ao longo da história, aqueles que aceitam a existência de Deus têm se

enquadrado em duas categorias: aqueles que acreditam que o aspecto último de Deus é pessoal e aqueles que acreditam que é impessoal. Usando a linguagem da tradição do yoga: aqueles que julgam que Deus é apenas brahman e aqueles que têm comunhão com Deus como bhagavan. A partir disso, temos as duas visões: impersonalismo e personalismo. Na história humana, numericamente, os personalistas superam imensamente os impersonalistas, seja no cristianismo, no judaísmo, no islamismo, no budismo ou na tradição do yoga.

As pessoas se esquivarem da questão de Deus é compreensível. Deus é terrivelmente mal representado e caluniado. Deus é retratado como genocida, sexista, racista, ciumento, homofóbico e violento. Em Seu nome, torturas sistemáticas indescritíveis têm sido feitas. Em Seu nome, cidades inteiras, com homens, mulheres e crianças inocentes, foram destruídas. Em Seu nome, até a atualidade, atos de terrorismo, assassinato e estupro são realizados. É acusado de ser um religioso fanático, desejoso de torturar eternamente qualquer um de Seus filhos que interprete mal esse ou aquele minúsculo detalhe teológico. Com efeito, o próprio conceito de inferno eterno, por si só, tornaria Deus o ser mais maligno imaginável.

Felizmente, essa retratação de Deus é completa e grosseiramente caluniosa e errônea. Os grupos que promovem o ódio e a violência em nome de Deus são aqueles que merecem nossa aversão, e não Deus. O fato é que o Ocidente viveu dominado por retratações muito estranhas e perturbadoras de Deus por dois mil anos, o que causou um tipo de desordem de estresse pós-traumático coletivo. Muitas pessoas simplesmente não querem ouvir nada sobre Deus. Tornou-se um tabu. À primeira menção, as pessoas se abaixam para se proteger ou correm.

Visto que Deus tem essa reputação tão ruim no Ocidente, há uma tendência a introduzir os aspectos espirituais da tradição do yoga sem qualquer referência a Ele. Estar em paz, mindfulness, controlar a mente, harmonizar-se com suas emoções, viver uma vida dhármica, cultivar gratidão, positividade, ver a unidade em tudo... isso tudo é naturalmente muito atrativo. Como resultado, a tradição do yoga veio para o Ocidente em uma versão carente de seus aspectos pessoais, e isso fomentou interpretações do yoga mais impessoais. O budismo também, que tem suas raízes no yoga impessoal, é não-devocional e completamente destituído de um conceito de Deus em suas apresentações mais populares no Ocidente.

A maioria dos grupos de yoga, todavia, não ensinam ou promovem o impersonalismo de uma maneira óbvia e aberta. Eles simplesmente encobrem Deus e fazem um pouco de referência à devoção, algumas vezes insinuando que você é Deus. Poucos grupos promovem especificamente o conceito de não haver um Deus pessoal ou entram em detalhes sobre o destino final da alma. Na maioria dos casos, apenas um observador mais experiente reconhecerá o impersonalismo que está sendo sutilmente ensinado e promovido.

Aqui estão algumas dicas para identificar grupos de yoga ou gurus que estão promovendo o impersonalismo:

1. Eles dizem que não importa quem você adore: Krishna, Jesus, Ganesha, Shiva ou um anjo – é tudo o mesmo. É comum que, em tais grupos, quando você peça por iniciação, eles peçam para você escolher quem você quer adorar.

2. O guru diz que ele é Deus. Ou os discípulos dizem que ele é Deus.

3. Priorizam a adoração a Shiva ou Ganesha.

4. O grupo adora predominantemente o guru. A foto dele está em toda parte, no altar, etc., e Deus não tem prioridade nas orações, no altar ou nos rituais que praticam.

5. Eles ensinam que você é Deus, em vez de dizerem que você é divino ou uma centelha divina de Deus.

6. Ensinam que somos todos um, sem contrabalancear essa afirmação com a explicação de que também somos todos diferentes, indivíduos eternos.

7. Muito pouco se fala sobre Deus. E quando algo é dito, é vago, como “Deus é amor” ou “Deus é luz”.

8. Se diz muito pouco ou nada sobre o estado final de existência a ser alcançado, a meta final em si, e frequentemente não se fala nada sobre a morada de Deus.

Por muitas vezes, vi estudantes com anos de envolvimento com a

espiritualidade do yoga vir ao meu centro de retiros de yoga e se surpreenderem ao ouvir que estavam seguindo um caminho impersonalista. Eles dizem literalmente: “Ninguém me explicou essas coisas”. Em geral, costumam pensar que estavam adorando Deus, não tendo decidido de maneira consciente não adorarem Deus ou pensarem que são Deus. As pessoas são iniciadas por gurus, dedicam anos de sua vida a práticas transmitidas por esses grupos e simplesmente nunca abordam a questão da natureza de Deus. É frequente que permaneçam em uma zona intermediária, entre o personalismo e o impersonalismo, sem dar ao tema “Deus” a análise meticulosa e demorada que merece.

Isso merece grande consideração e análise porque faz uma grande diferença. Não é algo com que se possa lidar de maneira vaga se você quer ser sério quanto à autorrealização.

O impersonalismo está dizendo que você não é um indivíduo, e você não é nem mesmo uma pessoa. Está dizendo que você é simplesmente brahman, luz transcendental. É por isso que você é Deus, porque Deus, segundo eles, também não é uma pessoa e não existe de fato, mas apenas o brahman existe – tudo é simplesmente brahman. A consequência disso é que, em última instância, não existe amor, porque amor é para pessoas. O amor requer alguém que ame e um objeto para o amor. No conceito impersonalista, porém, não há distinções. Tudo é um. Nenhuma variedade. Nenhuma cor. Nenhum sabor. Apenas brahman. Um brilho transcendental. E sua meta final é entender isso e abandonar suas noções acerca de ser uma pessoa, um indivíduo, ter sentimentos, dançar, beijar, olhar para as estrelas... e simplesmente se fundir com o brahman para brilhar eternamente.

Instrutores impersonalistas raramente deixam isso claro, muito embora, caso pressionados, essa é a filosofia deles. Em vez de abordarem isso, focam nos benefícios mais imediatos de mindfulness, harmonia, dharma, cura emocional, serviço social, trabalho humanitário, etc.

É claro que tudo isso é maravilhoso e também é, com efeito, parte do Caminho 3T. Contudo, minha inspiração é apresentar o caminho completo, pois os benefícios de fazê-lo são imensuráveis para o praticante. Algumas vezes, as pessoas ficam tão felizes e impressionadas com os resultados tão maravilhosos e

tão numerosos de simplesmente praticar os três primeiros campos de perfeição do Caminho 3T, isto é, mindfulness, dharma e paz interior, que perdem interesse em adentrar os dois últimos: jnana e devoção. Contudo, tradicionalmente, esses dois eram o foco principal, e proporcionam os maiores benefícios de todos.

Eu gosto de ser uma pessoa. Eu gosto de variedade. Eu gosto de interagir de uma maneira amorosa com pessoas de bom coração. E considero irracional uma realidade sem Deus, sem uma fonte de tudo e todos, uma pessoa suprema que seja infinitamente atrativa e infinitamente amável e amante. Pergunte a si mesmo se você não prefere uma existência eterna, pessoal e com amor, com variedade e bem-aventurança sem limites, em uma morada divina, a simplesmente "brilhar" como brahman. Para mim, essa é uma escolha muito fácil.

Se você não está simplesmente ignorando Deus e realmente quer entender se o personalismo faz mais sentido do que o impersonalismo, na plataforma puramente racional, aqui estão alguns argumentos que tornam o conceito impersonalista difícil de ser aceito quando você dedica algum tempo a refletir.

1. Causa e Efeito – Se o mundo material e a vida como vemos e experimentamos agora é a criação de algo superior, de Deus, podemos entender a natureza de Deus analisando a criação. Nesse sentido, podemos ver o mundo como o efeito, e Deus como a causa. É um princípio bem conhecido de lógica de que aspectos encontrados na causa também têm que estar presentes no efeito. Por exemplo, se você acorda e vê que as ruas estão molhadas (o efeito), o que causou isso tem que conter o elemento água, como a chuva (a causa). Seria irracional apontar como a causa das ruas estarem molhadas algo sem água. Agora, voltemos para a criação. A vida como a conhecemos é predominada por personalidade. É sem sentido falar sobre nossa experiência de vida sem personalidade. Personalidade é um componente de destaque, senão o maior componente, da realidade como a conhecemos (o efeito). Portanto, é irracional concluir que não há personalidade na causa. (Deus)

2. O Simulador da Vida – Tanto os personalistas quanto os impersonalistas na tradição do yoga aceitam que a realidade material, sem qualquer noção de Deus e alma, é ilusória. Essa ilusão se chama maya em

sânscrito. Nas tradições abraâmicas, isso não é dito com todas as letras, mas a ideia é a mesma: que esta não é a realidade última, senão que a vida no reino de Deus é onde a vida realmente acontece. Meu mestre espiritual, H.D. Goswami, faz uma comparação entre simuladores de voo e nossa experiência no mundo material. A vida, como a experimentamos aqui, só pode ser uma ilusão efetiva, e útil em algum sentido, caso simule nossa experiência de vida real e transcendente, além deste mundo material. Ele argumenta: "Pilotos são treinados em simuladores de voo. O simulador só é útil caso simule a realidade do voo. Da mesma maneira, o corpo material, como um simulador da vida real, não teria nenhum valor caso a alma fosse impessoal ou eternamente descorporificada".

3. Nenhuma Pessoa, Nenhum Desejo, Nenhuma Criação – Se Deus não fosse uma pessoa, não poderia haver criação, pois, para se criar, é preciso que haja desejo, propósito. E desejos e propósitos são atributos unicamente de pessoas. Não existe conexão lógica entre um mundo complexo de personalidade, forma e variedade e um poder supremo que é simplesmente radiação. Similarmente, se a alma, em seu estado puro, é simplesmente luz, sem personalidade, não poderia ter desejado ou escolhido experimentar a vida pessoal corporificada.

4. Se Tudo É Um, Por Que Há Dois? – Se tudo é brahman, o que é maya? E como maya pode sobrepujar o brahman? Se, em última instância, tudo é simplesmente essa radiação transcendental indivisa chamada brahman, o que é esse poder ilusório chamado maya? Se maya é outra coisa, então não temos mais apenas brahman. É, pelo menos, brahman e maya. E, para complicar mais, como esse poder ilusório sobrepõe brahman (eu e você?)? Se somos Deus, que poder é esse que nos engana há milênios? Que poder é esse que nos força a tanto sofrimento? A resposta é que esse é o poder ilusório de Deus, maya, que pode nos sobrepujar porque Deus é maior do que nós e porque nós não somos Deus. Como almas pessoais individuais, escolhemos estar aqui na tentativa de experimentar a ilusão da inexistência de Deus. Tão logo nos desinteressemos da ilusão da inexistência de Deus, não permaneceremos mais em maya.

5. Nenhum Amor, Nenhuma Variedade, Nenhuma Atividade? – A conclusão de que não há nenhuma individualidade, nenhum amor, nenhuma variedade e nenhuma atividade é simplesmente contraintuitiva. Isso se opõe absolutamente a tudo que você valoriza. É um conceito tanto estranho quanto desconcertante. É suicídio espiritual. Talvez a vida não seja perfeita agora, mas abandonar a existência pessoal para sempre é um conceito muito perturbador.

Quando pressionados com esses argumentos, os filósofos impersonalistas tentarão refutá-los com os dizeres clássicos: “Palavras não podem descrever a verdade”. Não caia nessa. A filosofia impersonalista, ao longo da história, produziu bibliotecas inteiras de livros, de modo que os impersonalistas certamente não têm receios quanto a usarem palavras para promoverem suas ideias. Essa resposta é simplesmente uma declaração de falência lógica. O impersonalismo, na verdade, não faz sentido em questões importantes, daí argumentos como os apresentados acima não poderem ser contra-argumentados de maneira adequada.

Felizmente, a tradição do yoga apresenta claramente o ponto de vista personalista, que é muito mais racional, prazeroso para a mente e em harmonia com o que mais valorizamos na vida.

O Corpo Transcendental de Bhagavan

Uma vez que você supere as duas barreiras de 1) ignorar Deus e 2) pensar que Deus é apenas luz ou energia (brahman), você pode começar a aprender mais sobre as características e a natureza de Deus como descritas na antiga tradição do yoga da devoção, bhakti-yoga. Daqui em diante, quando digo Deus, estarei me referindo a Deus como bhagavan, o aspecto pessoal e completo de Deus.

Para muitas pessoas, o conceito mais difícil de assimilar é o da forma de Deus – Deus ter um corpo, isto é, ter braços, pernas, lábios, olhos, cabelo, etc. As pessoas têm três problemas com isso: 1) o conceito é muito exótico para elas, provavelmente por causa da cultura predominantemente abraâmica no Ocidente, 2) concluem erroneamente que forma é algo limitador e 3) pensam que formas e

noções de corpo é algo exclusivo do mundo material.

Há descrições escassas da forma ou do corpo de Deus no judaísmo, cristianismo e islamismo. Há aspectos gerais da natureza de Deus como o Senhor, o Criador ou o Pai, mas não existem descrições detalhadas. Como resultado, o conceito em si de Deus possuir uma forma ou não – isso para não falar de como seria essa forma – não costuma ser tido em consideração. Essas tradições valorizam o aspecto bhagavan de Deus, visto que oram a Deus e esperam que ele "ouça" as orações, falam de Deus "olhando" por eles, "protegendo", e compreendem que há um "reino de Deus" e que aqueles que forem piedosos e devotados estarão "com Deus". Tudo isso se refere claramente a um Deus pessoal, e não a uma mera radiação transcendental. Contudo, não existem fontes para se aprofundar nesse entendimento, uma vez que a temática está além do escopo do Velho Testamento, do Novo Testamento e do Corão.

A relutância cultural quase inconsciente em aceitar a ideia de Deus ter um corpo alimenta o argumento equivocado de que forma é algo limitador. Entretanto, é o contrário – a forma expande as possiblidades. É a falta de forma que é limitadora. A linguagem é um bom exemplo. A linguagem se torna possível graças a peças de montagem muito precisas: letras, palavras, frases, pontuação e muitíssimas regras de como organizar isso. Tudo isso são maneiras de dar forma a símbolos no caso da linguagem escrita, e sons no caso da linguagem falada. Se não fosse por todas essas formas, nossa comunicação seria muito rudimentar – grunhidos e rabiscos. E quanto mais sofisticado é o conhecimento dessas formas, mais liberdade há para se expressar. A música é outro exemplo. A música também se baseia em forma: notas, acordes e ritmo são todos unidos com precisão para se criar o efeito desejado. É somente em virtude dessa forma estruturada que é possível expressar intermináveis sentimentos por meio de música. Sem forma, teríamos apenas sons aleatórios. Por fim, pense em sua existência pessoal. Ser uma pessoa faz algum sentido para você sem um corpo para se expressar? Podemos falar sobre uma existência pessoal completa sem uma boca para falar, sem olhos para ver, sem ouvidos para ouvir, sem mãos para tocar, sem língua para saborear, sem pernas para se mover e sem nariz para cheirar? Claramente, é algo absurdamente limitante não ter um corpo.

Em seguida, a argumentação se volta para a natureza da energia

transcendental. Dedicando algum tempo a pensar nisso, você pode ver claramente que a forma é algo necessário no mundo material e proporciona maior liberdade do que não ter uma forma. Ter uma forma é claramente necessário para a existência como a conhecemos. Privação sensorial no sentido de ficar boiando em um tanque de isolamento por uma hora ou um pouco mais pode ser relaxante, mas não ter absolutamente nenhuma interação sensorial levaria qualquer um à insanidade e à morte muito rapidamente. Além do nosso corpo, há formas por toda parte. Podemos simplesmente imaginar a realidade sem forma? Apesar disso, suspeito que é devido a nunca terem sido expostas ao conceito de realidade, forma e atividades transcendentais que as pessoas aferram-se à conclusão de que não pode existir forma além da matéria.

Não há razão para presumir isso. De fato, há muitas razões para não presumir isso. Primeiramente, não existe suporte lógico para essa ideia. Como apontei anteriormente, você já experimenta formas imateriais todas as noites quando sonha. Não há nada que indique que a transcendência precise ser amorfa. Segundo, falta de forma e atividade torna impossível que haja existência pessoal, o que inclui a impossibilidade de interações amorosas. Por rejeitar a forma transcendental, você está de volta ao conceito impessoal de Deus, de a espiritualidade ser apenas brahman, apenas uma radiação transcendental, o que eu demonstrei ser irracional e incompleto, contrário à experiência de bilhões de devotos de Deus em diferentes tradições, bem como oposto ao conhecimento da tradição do yoga.

A forma pode ser constituída de algo diferente dos elementos que formam este Universo. Para a realidade ser mais do que uma radiação brilhante, impessoal e muito limitadora, é preciso haver forma. E entre as inúmeras formas necessárias para criar um alicerce para a existência (céu, terra, etc.), a forma do corpo é necessária para cada pessoa se expressar por completo. E isso se aplica igualmente à Pessoa Suprema, Deus. Essa combinação de cada alma perfeita ter seu próprio corpo transcendental, interagir em intermináveis trocas afetivas com Deus em Seu corpo transcendental, em uma morada transcendental de variedade e cores ilimitadas resulta em uma existência eterna e infinitamente bem-aventurada.

O Avatara

Existem dois tipos de avataras: avataras almas e avataras Deus. Em sânscrito, ava significa “baixo”, e tara, “atravessar”. Avatara, portanto, é a pessoa que atravessou para baixo, isto é, que desceu da morada transcendental com destino ao mundo material. Os avataras que são almas mostram o caminho para a iluminação, com ensinamentos adequados às pessoas que vieram ajudar. Um avatara que é Deus não apenas ensina o caminho da perfeição espiritual, mas também Se apresenta completamente às almas do mundo material. É assim que as almas no mundo material podem ter conhecimento específico de diferentes formas bhagavan de Deus.

Avataras almas são almas perfeitas, almas do reino transcendental que aceitaram a missão de vir ao mundo material com algum propósito divino. Tecnicamente, chama-se shakti-avesha avataras. Shakti significa “poder”, e avesha significa “parte”. Isso indica que vêm com uma porção do poder de Deus para cumprirem sua missão. Dois dos exemplos mais famosos desse tipo de avatara na cultura ocidental são Jesus e Buddha. Quando um avatara alma vem, ele tem que aceitar um corpo material, pois, sem isso, uma alma não consegue ter nenhuma interação com alguém ou algo no mundo material. Em geral, avataras almas vêm sozinhos, mas, por arranjo divino, obtêm a ajuda de almas avançadas já presentes. Avataras almas não apresentam conhecimentos novos acerca de Deus. Em vez disso, enfatizam ou ajustam saberes espirituais ou religiosos já existentes.

Jesus, por exemplo, foi reconhecido como um rabino, um instrutor judeu. Seus ensinamentos não se afastam muito da tradição judia. Contudo, veio com “o poder divino” de reacondicionar a mensagem do judaísmo e enfatizar certos pontos-chaves para que bilhões de pessoas no futuro continuassem a se iluminar e se inspirar.

Buddha, que veio há cerca de 2500 anos, certamente teve contato com a tradição do yoga, que existia já há milhares de anos antes de sua vinda. Ele enfatizou dharma, mindfulness e desapego, que são todos elementos da tradição do yoga. Até hoje, em vários ramos do budismo, os praticantes são chamados de yogis. Buddha não ensinou nada que já não estivesse presente na tradição do yoga. Contudo, sua “porção de poder de Deus” lhe permitiu enfatizar alguns

ensinamentos específicos e reapresentá-los de tal modo que se tornassem extremamente efetivos e úteis à humanidade, gerando centenas de movimentos espirituais distintos, inspirando hoje quase meio bilhão de pessoas a viverem uma vida mais feliz, melhor e mais compassiva.

Os avataras que são Deus são o advento direto de uma forma bhagavan de Deus no mundo material. A primeira grande diferença é que Deus jamais aceita um corpo material. Isso acontece porque a energia material está completamente sob o Seu controle. É a energia dEle. Ele não precisa de um corpo material para manipular e navegar dentro do mundo material. Ele não precisa de um corpo material para que outros O vejam, O toquem, O ouçam, etc. Pela simples vontade de Deus, tudo isso pode ser feito. Outra grande diferença é que Deus vem com um séquito de avataras almas, e até mesmo com outros avataras Deus. Algumas formas bhagavan de Deus atuam juntas, em virtude do que vêm juntas ao mundo material. Por fim, um avatara Deus vem por razões espetaculares e faz coisas espetaculares enquanto aqui. Não há nada de discreto em um avatara Deus. Um avatara alma pode vir e ir embora e somente um grupo de pessoas reconhecê-lo a princípio, algumas vezes levando séculos para a importância desse avatara se tornar amplamente reconhecida. Esse não é o caso de um avatara Deus. Os avataras Deus Se fazem ver e estabelecem abertamente Seu poder divino, atuando de maneiras sobre-humanas ao longo de Sua “vinda” ao mundo material.

Por virem pessoalmente e permitirem serem vistos, preserva-se um registro detalhado dessas diferentes formas bhagavan de Deus. Especificamente, descrições de Seus corpos, Seus ensinamentos, como interagem com outros e a natureza de Suas moradas são todas registradas. É algo exclusivo dessa mais antiga tradição teísta ter registros de Deus vindo diretamente em pessoa, sendo visto, interagindo com Seus devotos, passando anos visivelmente presente e ativo e ensinando pessoalmente sobre Si e sobre o caminho espiritual.

Krishna

O mais recente advento de Deus em que Ele Se mostra explicitamente como Deus a todos foi como Krishna. Descrições astronômicas em torno de Suas

atividades indicam Seu nascimento como tendo acontecido em 3156 a.C., bem mais de cinco mil anos atrás. Para ajudar você a se situar historicamente, isso aconteceu séculos antes da primeira pirâmide ser construída no Egito. O advento de Krishna se torna ainda mais especial pelo fato de que a tradição informa que Krishna é a forma bhagavan mais elevada e completa de Deus. Seu advento teve todos os elementos de um avatara Deus de uma maneira espetacular.

A razão para o Seu advento e Seus ensinamentos são belissimamente apresentados no primeiro livro que recomendo para leitura depois deste, na lista de leituras do Método 3T, Guia Completo da Bhagavad-gita com Tradução Literal, escrito por H.D. Goswami, o já mencionado mestre espiritual norte-americano com discípulos por todo o mundo, incluindo a minha pessoa, e que tem um título de doutor por Harvard em Sânscrito e Estudos Indianos.

Os ensinamentos centrais de Krishna estão contidos nessa famosa Bhagavad-gita, o livro mais importante de yoga. Por causa da influência do hatha-yoga, a forma popular de yoga com ênfase em posturas físicas, é comum a alegação de que Shiva é o instrutor original do yoga. Não obstante, na Bhagavad-gita, que antecede a prática de hatha-yoga em milhares de anos, Krishna diz que Ele vem para ensinar o yoga porque o conhecimento do yoga se perdera. Uma vez que ninguém na tradição do yoga negará a autoridade da Bhagavad-gita, é evidente que Krishna é o pai do yoga e que é somente por causa de Krishna que todos nós conhecemos o yoga hoje. Na Bhagavad-gita, Krishna também é tratado como “o mestre de todos os mestres do yoga”.

Nessa obra, Krishna ensina o caminho completo do yoga, com a meta final de alcançá-lO, em completa consciência dEle, ou, em outras palavras, atingir “a consciência de Krishna”. Entre os ensinamentos mais importantes da Bhagavad-gita, estão a natureza da alma, como agir sem acumular mais karma (karma-yoga), o poder de cultivar conhecimento transcendental (jnana-yoga), a supremacia da devoção (bhakti-yoga), as qualidades da natureza material (gunas) e como melhor viver para maximizar sua força espiritual e bem-estar, e a natureza de Deus. Na descrição de Deus que consta na Bhagavad-gita, há o conceito fundamental de que tanto a energia material quanto a energia espiritual são dEle – em outras palavras, a natureza material também é divina – e que tudo que você experimenta é uma dessas energias ou a combinação de ambas.

Outro ponto fascinante é que Deus é o tempo, o que poderia explicar por que o tema do tempo e sua irreversibilidade continuamente escapam da compreensão dos físicos.

Krishna veio com um grande séquito, incluindo muitas outras formas bhagavan de Deus, sendo a mais importante o aspecto feminino mais elevado de Deus, de nome Radha. Incluso no Seu séquito estava um avatara escritor/biógrafo, Vyasadeva, encarregado de preservar todos os ensinamentos e eventos mais importantes na vida de Krishna para a posteridade.

Krishna esteve presente na Terra por 125 anos. Sua vida frequentemente se divide em duas partes: Sua infância em Vrindavana, uma maravilhosa vila de pastoreio de vacas cercada de belos rios, florestas e colinas, que durou 11 anos e meio, e o restante de Sua vida fora de Vrindavana; primeiro em Mathura, por 10 anos e meio, e, em seguida, em Dvaraka, pelo restante de Seu tempo na Terra. Até hoje, esses três lugares são importantes centros de peregrinação, sendo Vrindavana o mais importante para os devotos de Radha e Krishna.

Ele chega em uma forma de quatro braços formal, completamente vestida e adornada de joias, mas, em seguida, assume o corpo de um bebê recém-nascido para atuar Sua vida entre humanos. Desse momento em diante, Ele atua o desenvolvimento de um humano, logo obtendo a forma de alguém no fim da adolescência e, então, preservando essa aparência juvenil, sem nenhum sinal de envelhecimento, até Sua partida com a idade de 125 anos. Visto que Deus é a fonte de tudo, Ele possui todas as qualidades em um nível infinito, sendo essa a razão para Deus ser infinitamente atrativo. “Krishna”, em sânscrito, pode ser traduzido como “atraindo pela bem-aventurança” ou “todo-atrativo”. Sempre se faz menção especial à beleza inimaginável do avatara Deus, e, no caso de Krishna, isso certamente é mais enfatizado do que em qualquer outro avatara. Ele possui uma cor negra azulada, cachos de cabelos escuros e um corpo bem construído. Vale lembrar que estamos nos referindo a um corpo puramente transcendental, e não feito de energia material, e esse ponto é repetidamente enfatizado, tanto na Bhagavad-gita quanto em outros textos sagrados importantes.

É uma característica dos avataras que vêm em uma forma similar à humana atuarem como um humano até certa extensão. Há um elemento de dramatização

nessas vindas, um elemento de exercer um papel. Há definitivamente um elemento de teatro no sentido de um roteiro divino para suscitar o máximo de emoção possível e tornar a passagem do avatara um acontecimento extraordinariamente memorável. Obviamente, isso funcionou, pois aqui estamos nós falando sobre isso quase 5200 anos depois.

Desde os primeiros instantes, Krishna demonstrou esses dois papéis de ser o Senhor supremo e todo-poderoso e, ao mesmo tempo, atuar como um ser humano. Isso se deu pela realização de uma série de feitos impossíveis inclusive quando ainda fazia o papel de um bebê ou de uma criancinha. Essas atividades até mesmo recebem um termo sânscrito especial: lila. Comum entre esses feitos impressionantes foram Suas empolgantes batalhas até a morte com inimigos não-terrestres e extremamente poderosos enviados para matá-lO, batalhas essas ocorridas ao longo de Seus anos em Vrindavana. Outro feito muito famoso foi ter erguido uma montanha inteira com o dedo mínimo de Sua mão esquerda quando tinha apenas sete anos, o que fez de modo a defender todos em Vrindavana da fúria de Indra (o equivalente a Zeus ou Thor na cultura védica), que se rebelou contra Krishna em um momento de desorientação da sua parte.

Esses atos estabeleceram Seus poderes divinos e heroicos, mas o verdadeiro foco da tradição é Sua doçura infinita. Os habitantes de Vrindavana, já sendo almas puras que nasceram ali para estar com Ele, demonstraram infinito amor por Ele e desfrutavam de trocas amorosas com Ele ao longo de todo o decorrer do dia. É a combinação que mencionei anteriormente de corações amorosos e puros voltando-se para um Deus infinitamente amável. Doçura, fascínio, humor, beleza... tudo isso e mais Krishna demonstrou em grau infinito. Embora essa seja a natureza de Deus, é mais especificamente de Krishna em Vrindavana: uma doçura e intimidade sem limites com as almas puras que negligenciaram o fato de que Ele é Deus e, em vez disso, simplesmente O amaram por Suas qualidades infinitas, por Sua natureza infinitamente atrativa.

Krishna gostava de tocar flauta. Uma vez que Deus é a fonte de todo talento musical, Seu flautear encantava todos os residentes de Vrindavana. Ele também gostava de usar trajes de seda amarela, uma pena de pavão sobre a cabeça e uma guirlanda feita de flores silvestres. Essas relações íntimas de amor transcendental em Vrindavana são o maior foco dos devotos na tradição de Krishna,

tecnicamente chamada de bhakti-yoga, e é um elemento destacado na história cultural da Índia até a atualidade. A mais famosa dessas expressões de amor, repetidamente retratada em artes plásticas, literatura, peças teatrais, etc., é Sua dança romântica sob a Lua cheia com as vaqueirinhas donzelas de Vrindavana, conhecida como rasa-lila, ou a lila da dança circular.

"Eu somente acreditaria em um Deus que sabe dançar" é um dizer famoso de Nietzsche. O grande filósofo entendeu certo. Quão desapontador seria caso Deus Se revelasse alguém menos interessante do que alguns milhares de meros seres humanos na Terra? Um Deus que não dança, não toca instrumentos, não brinca e que não tem interesse em romance? Incrivelmente, essa antiga tradição – reitero, a única que alega ter um conhecimento detalhado de Deus – apresenta um Deus amável, inteligente, amigo, bonito e encantador, e que dança, cuida dos animais, ama os rios, as florestas e as montanhas, e toca flauta.

Fora de Vrindavana, Krishna assume o papel de um guerreiro principesco e teve de combater uma hoste de seres malignos que vieram à Terra. Quando fora de combate, Ele exerce o papel de um príncipe, desfrutando da vida palaciana e, em Dvaraka, o papel de esposo e pai com muitas esposas e muitos filhos. Nessa cultura, era aceitável ter muitas esposas (e até mesmo muitos maridos). Para cada esposa, Krishna criou uma expansão de Si. Cada uma delas tinha seu próprio palácio luxuoso também. Durante Sua vida adulta, Suas qualidades opulentas, reais e heroicas são enfatizadas, e isso permeia a disposição de Seus relacionamentos amorosos. A maioria das pessoas se atrai por esse tipo de opulência e poder em Deus – a grande maioria, na verdade –, e Krishna agrada essas pessoas também demonstrando esse aspecto de Sua personalidade.

Quando terminada Sua estadia, Ele literalmente voou embora, de volta para Sua morada transcendental, além do Universo.

Uma descrição detalhada da vida de Krishna, preenchendo centenas de páginas, encontra-se em um texto antigo de absoluta importância, o Bhagavata Purana, também conhecido como Srimad-Bhagavatam. Se você praticar o Método 3T, que se encontra no fim deste livro, você verá que a história de Krishna e o Srimad-Bhagavatam constam na lista de recomendações de leitura.

A Morada de Deus

Em alguns casos, o propósito secundário do advento de um avatara Deus é nos dar uma melhor compreensão de Suas moradas. Gosto de brincar que isso funciona como o anúncio de um destino turístico. Você vê como os lugares são bonitos, como as pessoas lá são atrativas, o quanto estão se divertindo e isso faz com que você queira ir para lá.

Você deve manter seu foco no aqui e agora, na experiência de sua conexão divina enquanto cumpre seu dharma. Ao mesmo tempo, você deve estar ciente da realidade no sentido último e para onde você pode ir. Você deve conhecer suas opções.

As descrições da morada de Deus têm esse propósito. Elas lhe dão um melhor entendimento de Deus e de como a vida poderia ser. As atividades de Krishna, realizadas há mais de 5000 anos, podem ajudar você em relação a isso, como fazem outras descrições da morada de Deus encontradas em outros textos sagrados da tradição de bhakti.

Goloka Vrindavana, que eu gosto de chamar de “o jardim secreto de Deus”, é a morada de Deus mais elevada e mais raramente acessível. Krishna recriou muitos aspectos de Goloka Vrindavana quando veio à Terra para nos dar uma imagem dessa região transcendente mais especial. Imagine uma região da mais deslumbrante beleza natural, com pastos de gramas bonitas como esmeraldas, rios de água cristalina, florestas, lagos, colinas e montanhas, todos completamente imaculados. Nos montes e colinas, há cachoeiras formosas e cavernas encantadoras. É dito que as árvores são árvores que realizam todos os desejos. Flores de todos os tipos abundam ali. Pássaros, veados, macacos e abelhões estão por todo lugar.

Nesse cenário idílico, a vila de Vrindavana possui uma cultura pastoril simples e intimista, focada nas vacas e na produção de manteiga, iogurte, queijo e ghi. Os veganos, porém, não precisam se perturbar com essa descrição; não se trata de exploração às vacas. Mesmo hoje, a cultura indiana promove o conceito de “vaca sagrada”. Em Goloka Vrindavana, os touros e as vacas são o foco do amor da comunidade, tratados como membros da família. As vacas e os bezerros ficam juntos. Os touros puxam carroças e participam do trabalho agrícola, e também recebem grande respeito. As vacas são levadas diariamente para o pasto pelos adultos, e os bezerros, pelas crianças.

As mulheres jovens se extasiam e desmaiam diante da visão de Krishna, enquanto as mulheres mais velhas O amam como uma mãe ama seu filho. Os garotos amam Krishna como o melhor amigo, alguns O veem como um irmão mais velho; outros, como um colega; outros ainda, como um irmão mais novo a ser cuidado.

A morada de Deus tem a característica especial de que nada é matéria inerte. Isso é um pouco difícil de ser concebido, mas levemos em conta que a matéria é algo exclusivo do mundo material. Lá, tudo é feito de brahman, transcendência consciente. Assim, tudo é consciente. Não apenas consciente, mas perfeitamente consciente: transcendentalmente perfeito e completamente esclarecido. Por exemplo, em Goloka Vrindavana, a natureza de seu amor pode diferir, mas todos, sejam pedras, grama, vaca, pássaro ou habitantes parecidos com humanos, amam Krishna por completo e, consequentemente, amam todos os demais habitantes também. Pedras derretem de êxtase ao ouvirem a flauta de Krishna tocar, pássaros e veados se deleitam e participam das atividades diárias de todos, e até mesmo os rios e lagos se aprazem ao proporcionarem brincadeiras aquáticas e alívio do calor para os outros habitantes.

Ainda mais difícil de conceber, porém essencial para o entendimento, é que a morada de Deus é livre dos efeitos do tempo. O tempo no reino transcendental está a serviço das expressões de amor. Ele apenas cria a sensação apropriada de mudança para aprimorar os sentimentos amorosos. Contudo, o tempo não marcha destruindo e envelhecendo tudo e todos implacavelmente como faz aqui no mundo material. O tempo não provoca deterioração nem torna os eventos tediosos. No reino transcendental, tudo e todos são eternamente novos, tudo parece novo e empolgante. Todos os dias, você tem o melhor dia de sua vida, o dia mais empolgante, o mais romântico, o mais divertido e simplesmente o melhor momento que você já teve. Todos vivem em perfeita harmonia, sendo exatamente quem gostariam de ser, e se relacionam especialmente com Krishna, embora também com todos em geral, com amor puro e irrestrito.

Vaikuntha, que significa literalmente “sem ansiedade”, é o termo geral utilizado para o restante do reino transcendental. Não um lugar, mas inúmeros lugares, cada um com suas próprias características para atender precisamente os sentimentos e as inclinações dos devotos, com uma forma bhagavan de Deus em

particular, a forma pela qual o devoto se atraia mais. Em Vaikuntha, o humor é mais formal. Há mais opulência e reverências em relação a Deus, sem a intimidade de Goloka Vrindavana. Vaikuntha parece se aproximar mais do conceito de Paraíso das tradições abraâmicas. Deus como o Senhor todo-poderoso, amado por Seus devotos. Opulência palaciana abunda. Joias, seda, ornamentos de ouro estão por toda parte. A contraparte feminina de Deus em Vaikuntha é Lakshmi, a Deusa da Fortuna. Todos são extraordinariamente belos ali. É dito que, em Vaikuntha, os habitantes se transportam em veículos voadores, cantando as glórias de Deus e se deleitando com Sua presença. Tais são as descrições das moradas de Deus na literatura sagrada de bhakti.

O Nome de Deus

Percebo frequentemente a falsa noção de que as religiões são todas diferentes, de que fazem declarações muitíssimo diferentes. Alguns ateístas utilizam isso como parte de sua motivação para rejeitar todos os caminhos espirituais. A maioria das religiões do mundo, entretanto, são notavelmente similares. E um ponto em particular é idêntico em todas as grandes religiões teístas: a importância dada ao nome de Deus, também chamado simplesmente de “santo nome”.

No Velho Testamento, na tradição judaica, temos como um dos maiores eventos a construção do Templo de Salomão. No santuário interno do templo, havia o santo nome. Era um templo para o santo nome. Como uma curiosidade à parte, é interessante saber que esse templo foi o primeiro templo de Deus fora do sudoeste da Ásia.

Então, Jesus vem muitos séculos mais tarde. Seu Sermão do Monte é considerado uma das passagens mais importantes do Novo Testamento. Ali, ele ensina uma única oração, o famoso “Pai Nosso”. Ao começo, se diz: “Pai nosso que estais no céu, santificado seja o vosso nome”, na versão de Mateus, e apenas “Pai, santificado seja o Vosso nome”, na versão de Lucas.

Na tradição islâmica, imagens de Deus, e até mesmo de Maomé, são estritamente proibidas. Dentro das mesquitas, portanto, um dos principais aspectos decorativos são os santos nomes de Deus, Alá, em grafias muito

artísticas.

Na tradição do yoga, isso não é diferente. Com efeito, se algo tem grande ênfase na tradição é a importância do santo nome. Essa é a base da tradição dos mantras, um aspecto essencial da espiritualidade do yoga. Mantra é uma combinação sagrada de santos nomes, palavras ou sílabas destinadas a elevar e dirigir a mente de quem quer que o entoe ou cante. Se você já começou a praticar o Método 3T apresentado ao fim deste livro, você sabe que uma das práticas centrais é a meditação mântrica, chamada de japa em sânscrito, que é o processo de focar a mente através do canto de um mantra.

Os nomes de Deus são tão poderosos quanto o próprio Deus. O conceito básico é que não há diferença entre Deus e Seu santo nome. O nome de Deus tem o poder de remover sua identificação equivocada com a matéria e reconectá-lo a Deus, tal como se estivesse na presença pessoal dEle. Assim, pelo canto do nome de Deus, você entra em direta comunhão com Deus na proporção em que seu cantar seja puro e focado. Essa maneira tão simples de entrar em contato com Deus traz grandes bênçãos e auspiciosidade para sua vida.

Você Pode Provar a Existência de Deus?

Você talvez tenha feito esta pergunta a si mesmo ou já tenha ouvido outros apresentarem este questionamento: “Você pode provar que Deus existe?” E, sim, a existência de Deus pode ser provada, e há um processo para se obter essa prova. A prova de Deus é experienciar Deus, e o processo para se experienciar Deus é o processo da autorrealização encontrado nas instruções dadas por Ele mesmo. Por seguirmos essas instruções, podemos conhecer Deus. Todo o foco central dos avataras, e com Krishna isso não foi diferente, é precisamente compartilhar e demonstrar o caminho para outros experienciarem Deus de forma direta. O conjunto de práticas, ferramentas e conhecimento necessários para se experienciar Deus se chama yoga.

Você pode submeter coisas inferiores, coisas sob seu controle, a testes. Você pode colocar isso sob a lente de um microscópio, dissecá-lo, queimá-lo, fundi-lo, etc. Você pode colidir átomos. Você pode conseguir voluntários para se submeterem a testes psicológicos. Contudo, o que você pode fazer quando lida

com um poder muito superior, além do seu controle?

Podemos entender melhor através de um exemplo de nossa vida prática. Digamos que alguém queira obter um diploma emitido por Harvard. Esse sujeito não pode simplesmente exigir que Harvard o aceite. Por que não? Porque, nessa situação, Harvard é um poder superior a essa pessoa. Essa pessoa tem que se submeter a Harvard. Gabar-se ou reclamar não terá nenhuma serventia. Harvard não se deixará afetar. Se alguém quer realmente ingressar em Harvard, terá que seguir as regras estabelecidas por Harvard e se qualificar o bastante para alcançar os padrões estabelecidos por essa universidade. Em resumo, você não pode desafiar Harvard, senão que tem que se submeter a ela. Por definição, Deus é supremamente poderoso, motivo pelo qual não pode haver outra maneira de conhecê-lO exceto se submetendo a Ele e seguindo Suas claras instruções. Por esse processo, você pode, pouco a pouco, qualificar-se para experienciar Deus. Evitar essa disciplina e simplesmente gritar que Deus não existe é inútil e irracional.

Concluindo a Seção Jnana

Um aspecto fascinante da tradição védica é que apresenta uma descrição da realidade com uma dimensão transcendental para ela, com almas, Deus, moradas transcendentais, a natureza de nossa existência individual e pessoal e assim por diante, e, dessa maneira, explica como e por que você pode viver melhor agora mesmo. Assim, ao mesmo tempo em que há uma estrutura metafísica complexa a ser compreendida, você pode experimentar diretamente a miríade de resultados positivos e até mesmo provar muitos desses efeitos em estudos clínicos nos campos da psicologia e neurociência. Você não tem que aceitar toda a explicação metafísica para começar colocar em prática as sugestões e ferramentas que ela oferece. As pessoas estão adotando mindfulness, meditação, hatha-yoga, vida saudável, simplicidade, entoação de mantras, gratidão e muitos outros elementos explicados no Caminho 3T e estão experimentado resultados que mudam a vida. Poucos, entretanto, apresentam todos os elementos juntos, como faz o Caminho 3T.

Cada peça por si só é maravilhosa, mas todas as peças colocadas juntas é

ainda melhor. Quanto mais aspectos do Caminho 3T você puder praticar e assimilar, melhor será sua vida. As pessoas tendem a subestimar a questão e adotarem apenas um ou outro aspecto. Pelo cultivo de sabedoria, acúmulo de jnana, você será capaz de entender a importância de juntar tudo isso e se motivar para tal. É essencial, portanto, aprofundar sua compreensão e fortalecer sua inteligência por ler os outros livros recomendados no Método 3T.



Bhakti - Devoção

O foco final do yoga é amor a Deus. O amor é a expressão mais elevada e pura da pessoa individual eterna, a alma. E amar a Deus é a perfeição da habilidade de amar. Yoga significa “conexão”, e nada cria uma conexão mais forte do que o amor. Conectar-se com Deus em amor se chama bhakti-yoga, ou apenas bhakti. Não é de se espantar que Krishna diga na Bhagavad-gita que, de todos os tipos de yogis, aquele que se conecta com Ele em bhakti é o mais elevado de todos. Capítulo após capítulo, Krishna enfatiza que bhakti é o ingrediente essencial e último para a perfeição, sem o que não é possível ter sucesso completo em yoga. O sábio Patanjali também escreve no Yoga-sutra que “a perfeição da perfeição do yoga” é atingida mediante “isvara pranidhana”, que significa dedicar-se a Deus.

A Chave para o Sucesso e o Objetivo Final

Algo curioso quanto à devoção é que não é apenas o objetivo final, mas também a chave para o sucesso em yoga. É uma chave para o sucesso porque, como diz o ditado, o amor tudo supera. Com devoção, você se sentirá inspirado a ir adiante em seu autoaperfeiçoamento e autorrealização. Com devoção, você experimentará cada vez mais bem-aventurança no aqui e agora e exercitará mais facilmente seu dharma, sabendo que isso é seu meio para expressar seu amor em ação e serviço. Com devoção, você terá mais coragem para enfrentar seus demônios internos, encontrará a força extra necessária para superar os grandes desafios da vida e se tornará mais sábio. E, por mais estranho que possa parecer, é com devoção que você pode se tornar mais devotado.

Outros aspectos da prática de yoga têm um escopo limitado de utilidade. Por exemplo, é preciso um pouco de tempo e energia para você entender seu dharma e viver em conformidade com ele. Contudo, uma vez que você o tenha conhecido, isso é tudo. Você não pode continuar se tornando cada vez mais dhármico para sempre. Depois de algum tempo, você consegue chegar a um padrão muito respeitável de conduta dhármica. O mesmo se aplica à paz interior. Isso leva tempo, bastante tempo em muitos casos, mas, uma vez que você tenha

conseguido dominar sua saúde emocional e se livrar do efeito de traumas passados sobre seu bem-estar atual, não se trata mais de algo que exija sua atenção ou um impedimento para uma vida melhor. E mesmo jnana possui suas limitações. Há muito a aprender, muita sabedoria para obter, mas, com o tempo, você conhecerá o bastante para entender a vida, fazer as escolhas certas, estabelecer apropriadamente suas prioridades e agir com inteligência. Então, você basicamente já sabe o bastante. Com bhakti, porém, é diferente. A devoção não tem barreiras. Você pode amar mais e mais e mais, e para sempre. A devoção acontece enquanto você está aqui no mundo material, mas, então, continua lindamente até mesmo quando você alcança o reino transcendental. Não há fim ou limite para sua atuação. É uma fonte de bem-aventurança infindável e crescente.

O Caminho de Duas Vias do Amor

Na Bhagavad-gita, Krishna enfatiza que existe um caminho de duas vias para o amor. Sua premissa básica é que Ele está pronto. Ele está ali agora mesmo, aguardando por você, e sempre esteve. Ele ama você. Ele também respeita você o bastante para aguardar que você O ame de volta. Como meu mestre espiritual brinca frequentemente, Deus não tem complexo de inferioridade, nem falta de relacionamentos amorosos. Ele não precisa se impor a você. Por isso, Ele lhe dá espaço. Ele lhe dá muito espaço – com efeito, Ele lhe dá todo o universo como espaço para você. Quando você estiver pronto, Ele estará lá.

Ele, então, explica os benefícios. Ele explica que, uma vez que você se abra a esse relacionamento, Ele passará a ter um papel mais ativo em sua vida. Ele apresenta uma base simples para os relacionamentos: reciprocidade. Você finge que Ele não existe, Ele honrará isso e fingirá que não existe para você. Você O aceita como querido a você, Ele agirá de acordo, mostrando ativamente como você Lhe é querido. Uma vez que todo conhecimento vem dEle, Ele promete que dará àqueles que Lhe são devotados o conhecimento de como ir até Ele. Ele promete ter um papel muito ativo na vida espiritual de quem se refugia nEle, ao ponto de dizer que fará os arranjos para seu esclarecimento e iluminação. Ele explica que somente quem se aproxima dEle pode superar a poderosa energia material, visto que é Sua energia; de outro modo, todos continuam perplexos.

Não há exagero em dizer que um tema de destaque da Bhagavad-gita é o convite amoroso de Krishna para que nós nos tornemos devotados e, então, permitamos que Ele nos ajude a cada passo no caminho, assim como um pai amoroso naturalmente deseja, com grande intensidade, ajudar seus filhos a serem felizes.

Proteção Divina

Um dos fatores comuns a todas as tradições centradas em Deus é a percepção da proteção divina. Conforme você se abre no caminho de duas vias do amor a Deus, você experimentará Sua proteção divina. Segurança é um grande fator de bem-estar psicológico. A sensação de segurança é uma das principais necessidades para a felicidade. Aqueles que avançam em devoção ganham acesso a um senso de segurança incrivelmente confortador a todo momento, e sobretudo em situações de perigo.

Os fiéis alegarão que foram poupados de grandes sofrimentos ou da morte pela graça de Deus, e os céticos apontarão para os muitos casos em que pessoas religiosas se feriram e morreram. Certamente, a devoção não lhe poupará da dor e da morte. Continuará doendo quando você se corte e você certamente morrerá, cedo ou tarde, independente de quão devotado você seja. É impossível provar se Deus interveio ou não na vida de um devoto. Deus diz que Ele o faz, e há inúmeras declarações por parte dos fieis, em todas as tradições, ao longo dos tempos, de que Deus de fato o faz. Independente disso, o senso de segurança é real e tem benefícios reais em termos de bem-estar e paz. Isso é inegável.

Por fim, como um espiritualista, você entenderá que não é o corpo. Como um ser primordial, eterno e indestrutível, além da matéria, nada jamais o feriu ou poderia ferir. Esse conhecimento também confere enorme bem-estar e conforto, inclusive diante da morte certa. Um indivíduo sábio, portanto, ora a Deus não por proteção para a sua casa, carro, dinheiro, corpo ou família, mas por proteção contra a única coisa que lhe pode realmente trazer sofrimento: seus desejos.

Assim, muito embora você possa praticar pedir a Deus por proteção no sentido mundano – e não há nada de errado em relação a isso –, certifique-se de que você está se lembrando da verdadeira causa de todo o seu sofrimento: seus desejos por felicidade material futura e sua mente descontrolada e agitada.

Mindfulness na Devoção

Na Bhagavad-gita, repetidas vezes, Krishna nos incita a fixar “a mente e a inteligência” nEle. Essa é a meta do yoga. Você está realmente em um estado de yoga quando sua mente e sua inteligência estão fixas em Deus. Inteligência fixa em Krishna significa que você pensa, analisa a realidade e faz escolhas alimentadas por jnana, o conhecimento transcendental e a sabedoria que você acumulou. Mais especificamente, significa que você leva em consideração sua natureza como alma, a existência de Deus e o que seria mais prazeroso para seu verdadeiro eu e para Deus a todo momento de sua vida. E a mente fixa em Krishna significa exatamente isto: você está pensando abertamente em Krishna, sempre. Você O vê em todos e em tudo. Você está sentindo a conexão constantemente. Isso é o yoga perfeito: sempre conectado e sempre experimentando amor transcendental. Seu amor mais profundo está desperto. Isso não é barato ou facilmente obtenível. Krishna indica que isso talvez venha apenas como resultado de muitas vidas de práticas. Contudo, Ele também diz que qualquer um pode atingir a perfeição nesta vida. Por fim, depende apenas de você e de quão intensamente você deseja isso e trabalha para isso.

Independente de qualquer coisa, o segredo é tentar se conectar com Krishna aqui e agora, sempre, para ir fundo o bastante na realidade até alcançar o quê – mais precisamente, quem – está por trás, em última instância, de tudo que está acontecendo: Deus.

Os Cinco Sabores do Amor

Na tradição de bhakti de Krishna, há um foco especial em relação a obter intimidade amorosa com Krishna, sobretudo no humor exibido em Vrindavana. Um grande mestre espiritual medieval da tradição de bhakti de Krishna, Rupa Gosvami, desenvolveu o que é chamada de “teoria do rasa”. Rasa significa suco, sabor, gosto, humor ou disposição. Nessa teoria do rasa, ele apresenta cinco “sabores de amor” principais, ou tipos de relações amorosas que uma alma pode desenvolver em relação a Deus.

O primeiro é shanti-rasa. Shanti significa paz. Shanti-rasa é o gosto base. A

essência neutra do amor. É o amor experimentado a certa distância. Um amor baseado em simplesmente estar ali na presença de Deus. Não exige muita interação pessoal. É como se expor ao sol. Não é preciso nenhuma ação; você apenas sente os maravilhosos raios solares. Tradicionalmente, é dito que esse shanti-rasa é experimentado pelas pedras, árvores, animais, rios, etc. no reino transcendental.

O segundo é dasya-rasa. Dasa significa servo. Dasya-rasa, portanto, é o amor que nasce de servir Deus. Serviço requer mais interação e mais ação. Você talvez tenha uma impressão negativa do que significa servir ou ser servido. Servir por necessidade financeira ou por medo é certamente indesejável. Servir exclusivamente como uma expressão de amor, por outro lado, é maravilhoso. Sabe aquele sentimento que você experimenta quando ajuda seu professor na escola ou na faculdade a pegar algo ou preparar algo? Ou aquele sentimento de agradar um patrão que você realmente gosta e respeita através de algum trabalho ou venda? Ou de ajudar um idoso a se locomover ou se levantar? Isso é dasya-rasa. Por amor, você aceita uma posição inferior, a posição de um servo: carregar livros, fazer algum trabalho, etc. Você aceita que o amado merece seu serviço, como um superior.

O terceiro é sakhya-rasa. Sakhya significa amizade. Esse é o amor sentido por amigos. O sentimento íntimo de camaradagem, de aventuras compartilhadas e interesses comuns. Sakhya-rasa requer igualdade. Ambas as pessoas no mesmo nível. Ambas se ajudando igualmente, por atuarem juntas ou por simplesmente se divertirem, brincando ou desfrutando da companhia um do outro.

O quarto é vatsalya-rasa. Vatsalya significa afeição em geral, mas é um termo utilizado mais especificamente no contexto da afeição de uma mãe ou de um pai pelos seus filhos. Vatsalya é o amor que uma pessoa tem por qualquer um que ela sinta possuir uma responsabilidade parental. O amor por alguém que se coloca aos seus cuidados, que busca por seu zelo, guia e proteção. Almas experimentando vatsalya-rasa por Deus consideram que precisam cuidar de Deus, tomar conta dEle, protegê-lO e até mesmo alimentá-lO. Assumem os papéis de pai, mãe, tio, tia, avó, avô ou simplesmente alguém mais velho.

O quinto e último sabor é o mais profundo e intenso: madhurya-rasa. Madhurya significa doçura e madhurya-rasa se refere ao amor romântico. Esse

tipo de amor que tudo engloba, que sobrepuja e enlouquece, virando você de ponta-cabeça, é frequentemente descrito por poetas, cantores e pelos mestres espirituais da tradição de bhakti.

Somos todos indivíduos e, como tal, temos diferentes tipos de relações amorosas com diferentes pessoas. O mesmo se aplica à nossa relação eterna com Deus. Não é “tamanho único”. Diferentes almas se relacionam de maneiras diferentes com Deus. Um tipo de rasa não é melhor do que o outro. Não acontece de você querer ser pai do seu melhor amigo. Ele é apenas seu amigo. E, é claro, não é somente Deus na morada transcendental. Há incontáveis outras almas ali, e elas se amam puramente, de acordo com a relação que têm umas com as outras. Não consigo imaginar uma descrição melhor de paraíso do que um reino imaculado de infindável variedade onde a alma pode experimentar para sempre sabores de amor puro com outras almas perfeitas enquanto cultiva uma relação especial com Deus, o amável supremo.

Bhakti como Amor Aqui e Agora

A espiritualidade jamais deve ser em relação a algo futuro. Tudo começa com o foco no aqui e agora, e é aí que sua mente sempre deve estar. Não apenas isso, mas a espiritualidade tem que incluir tudo que acontece na sua vida. Com bhakti, não é diferente. Neste momento, você não está rodeado por almas perfeitas. Tampouco você é perfeito. Somos todos trabalhos em progresso. Você está preso dentro de um corpo material e, em uma proporção ou outra, está identificado com seu corpo material e, por conseguinte, está sob a influência de egoísmo, ganância, luxúria, ira, loucura, inveja, etc. Apesar disso, você ainda pode dar o seu melhor na prática de bhakti agora mesmo. Existe a manifestação óbvia de bhakti como o amor a Deus, que precisamos praticar todos os dias, mas há também a prática do amor pelos outros, apesar de seus defeitos e de suas fraquezas.

Por fim, o amor é tudo. O amor tem que ser espiritual, pois o amor é exclusivo da alma. Tornar-se espiritual é despertar seu amor e expandi-lo mais e mais. É ir lentamente além de sua identificação corpórea e ser capaz de mostrar amor por aqueles que não são de sua família, sua cidade, sua nação, seu grupo

social, sua religião, seu partido político, etc. Parafraseando Jesus, o que há de notável em amar seus amigos e familiares? O verdadeiro teste é amar aqueles que estão procedendo de maneira inamistosa em relação a você, com inveja e más intenções. Isso quer dizer abraçar e beijar um assaltante? Não, defenda-se e vá embora. Por dentro, porém, se você quer experimentar paz, você não deve permitir que ódio ou ira tomem conta da sua mente. Em vez disso, você pode tentar sentir compaixão e amor por todos. Conforme você segue com sua vida, assuma esse maior dos desafios. É claro, todos os outros se beneficiam, e Deus fica contente. Ao mesmo tempo, é você quem mais se beneficia.

Mesmo enquanto tenta ser tão amável quanto possível, tente desenvolver seu amor especialmente pela raiz de todos, Deus. O exemplo dado na literatura sagrada do yoga é que você pode tentar aguar uma árvore derramando água em cada folha ou galho, mas, em última instância, você tem que aguar a raiz. Caso faça isso, todas as folhas e galhos se beneficiarão automaticamente. Se você aguar apenas as folhas e os galhos, e não a raiz, a árvore secará. De maneira semelhante, você deve amar sobretudo e primeiramente Deus, pois, fazendo isso, você beneficiará todos os demais, visto que Ele é a raiz de todos e de tudo. Seu amor pelos outros deve ser uma expansão de seu amor por Deus, e Seu amor por Deus, sua inspiração para amar os outros.

Amar É Servir

O grande mestre espiritual A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada utilizava “serviço devocional” como uma tradução para bhakti e, na verdade, para todo o caminho da espiritualidade. O termo “amor” é frequentemente mal utilizado como se significasse um sentimento vago de bem-estar e nada mais. O verdadeiro amor, entretanto, tem que resultar em serviço. Você realmente ama alguém quando você está fazendo algo por essa pessoa. O amor tem que ter um componente de ação. Neste mundo, o amor da mãe é frequentemente visto como a forma mais grandiosa de amor, pois há muito serviço nesse amor. Em termos práticos, nenhuma outra relação amorosa cria tanto serviço quanto ser mãe, ou, mais precisamente, ser a fonte primária de cuidado.

Madre Teresa expressou isso bem: “O fruto da fé é o amor. O fruto do amor é

o serviço”. Santidade é tornar o bem-estar dos outros a nossa única preocupação. Essa é a meta final da espiritualidade. Isso é o amor em ação, em sua perfeição máxima.

Conclusão – Juntando Tudo Isso

Os cinco campos de perfeição do Caminho 3T são 1) mindfulness, 2) dharma, 3) paz interior, 4) jnana (conhecimento) e 5) bhakti (devoção). Praticados juntos, isso colocará você firmemente no caminho do yoga. Você experimentará transformações poderosas conforme progrida. Não é à toa que esse despertar costuma ser comparado a um segundo nascimento. São muitos novos aprendizados e um crescimento intenso, e você muda muito, para melhor, em comparação a como você vivia antes. Tudo isso é muito empolgante. É como Krishna diz na Bhagavad-gita: de todas as coisas que você pode ser, ser um yogi é a melhor. Seguindo o Caminho 3T, você será um yogi.

Explorando o Objetivo Último da Vida

Ter um objetivo na vida provou ser um componente-chave para o bem-estar físico e psicológico. “[Pesquisadores] descobriram que pessoas que tinham um propósito fraco na vida, ou nenhum propósito, tinham 2,4 vezes mais chances de desenvolver mal de Alzheimer do que pessoas com um propósito forte na vida. Observou-se que pessoas com um propósito forte vivem mais e têm menores chances de terem ataques cardíacos ou derrames”, diz Dr. Strecher, da Universidade de Michigan[3]. Uma vida sem propósito suga sua energia e entrega você ao desespero e a doenças. Literalmente, a vida se torna vazia. Não é assim que se vive a vida. Você tem que ter um objetivo.

Aceitar marcos de sucesso como propósitos não funciona. Um marco de sucesso é parte do paradigma da fantasia, coisas como: trocar o carro, comprar uma casa, ser promovido, conseguir 100 mil seguidores no Instagram, ganhar dinheiro, etc. Tais coisas são, essencialmente, calorias vazias. Nada disso entusiasmará você, pela simples razão de que não são ganhos reais, mas apenas uma maneira de levar adiante a sucessão de metas. Exemplo de uma meta: ser admitido em determinada universidade. Isso foi uma meta em si? É realmente isso? Não. Você quer um diploma de ensino superior apenas para ir para a meta de número dois, digamos: conseguir um bom emprego. Mais uma vez, é isso mesmo? Não, você queria um bom emprego para chegar a meta três: ter um bom

salário e prestígio social. É isso, então? Também não. Você queria isso para poder ter acesso à meta quatro: casar-se e manter uma família. E depois? Casar-se e ter filhos é o propósito último de sua vida? Isso não funcionará também. Você tem que ter uma vida além do seu casamento, e seus filhos crescerão. Depois, o que virá? Meta cinco: aposentar-se? Você pegou a ideia. Essas metas não são propósitos. Elas não definem sua essência ou o significado da sua vida.

Um propósito será algo específico da sua vocação, a primeira categoria de dharma, como mencionado anteriormente. Digamos que sua vocação seja de professor. Seu propósito na vida, então, pode ser algo como: “Transformar o mundo ensinando crianças a descobrirem sua essência e praticarem a compaixão”. Se você se atrai por política e direitos humanos, pode ser algo nesta linha: “Dar voz aos oprimidos, lutar por igualdade e colocar fim ao sofrimento causado por governos ruins”. Um empresário pode ter isto como propósito: “Criar algo que melhorará a vida dos meus clientes”. Tudo isso são propósitos que duram por toda a vida. Um propósito que seja harmônico com sua essência tirará você da cama pela manhã e o encherá de entusiasmo, dia após dia, ano após ano, pelo resto de sua vida. Não existe aposentadoria quando você encontrou seu propósito. É uma tarefa prazerosa, o maior exemplo de amor, mesmo com todos os problemas, contratempos e dúvidas que você experimentará ao longo do caminho.

Embora seja realmente incrível encontrar seu propósito na vida, você, como yogi, pode se perguntar qual é o propósito último na vida. Afinal, sua vocação é apenas parte do seu karma atual. É parte do que você é nesta vida somente. E uma vez que você vai morrer, qualquer meta que você tenha para esta vida estará acabada. Como yogi, você pode adicionar um propósito derradeiro para sua vida, algo como: “Tornar-me completamente iluminado, obter bem-aventurança sem fim e me encontrar com Deus face a face”. Agora sim temos um propósito realmente espiritual e eterno para a alma.

Afinal, se você vai morrer e tudo será destruído no devido tempo, qual é o verdadeiro benefício de um objetivo material? Se você não for capaz de encontrar um propósito que transcenda não apenas a sua morte, mas a morte inevitável de todos, e até mesmo o fim do Universo, então, em um sentido final, você não atingiu seu potencial completo. Portanto, é essencial ir ainda mais a

fundo e abraçar a meta última da vida: a autorrealização, completa consciência da realidade e do amor puro.

Ter um propósito último e transcendental para sua vida fará você ir adiante, dará significado à sua vida, conferirá foco à sua determinação, ajudará você nos momentos de trevas e deixará tudo em sua vida muito claro. Você saberá estabelecer suas prioridades, o que é útil e o que não é, e o que realmente é sucesso.

No caso de estar se perguntando, meu propósito na vida é: “Aprimorar a vida do máximo de pessoas possível transmitindo os ensinamentos do Caminho 3T e viver em completa comunhão com Krishna em serviço amoroso íntimo”. Esse é meu propósito há mais de vinte anos já. Posso lhe dizer que é maravilhoso ter um propósito tão claro e transcendental na minha vida. Nem mesmo um dia se passa sem eu estar ciente dessa meta, e quase todos os dias essa é minha prioridade, o que me move e meu foco principal. Isso me dá grande entusiasmo e me enche de alegria.

A Vida como uma Oferenda a Deus

Basicamente, há duas possibilidades: 1) Deus existe e 2) Deus não existe.

Se Deus não existe, o conceito de alma faz pouco sentido. Como poderia haver almas eternas, individuais e transcendentes, mas não haver uma fonte para elas? Então, se não existem almas, os ateístas estavam certos e somos meros subprodutos do acaso; somos, de alguma forma, uma combinação de matéria que anda e pensa. Após a morte, não há nada. Apenas matéria sendo reciclada. Amor, justiça, liberdade, alegria... tudo ilusão. Apenas neurônios se comunicando de uma maneira específica. Se você acredita nisso, realmente acredita nisso, por que viver? A vida não faz sentido, não tem propósito, não tem significado – então, por que se dar ao trabalho de viver? Infelizmente, algumas pessoas deram cabo de suas vidas ao chegarem a essa conclusão desagradável. Por sorte, trata-se de uma visão de vida profundamente equivocada.

Se Deus existe, tudo e todos, por definição, vêm dEle. Ou, utilizando a terminologia do yoga, tudo e todos são Sua energia. Nada em relação a você, nem mesmo seu próprio eu, e certamente nada em sua vida, existiria se não fosse

por Deus. Portanto, tudo e todos vêm de Deus e, em última instância, pertencem a Deus. Como resultado, você só pode se sentir perfeitamente satisfeito e alinhado com seu verdadeiro eu quando você faz da sua vida uma oferenda a Deus.

O conceito de oferenda é um componente-chave na tradição do yoga. A palavra sânscrita para isso é yajna. Yajna é um aspecto necessário de amor e serviço. Quando você está ocupado em serviço devocional, seja em relação ao esposo, a um filho, ao padrão, à comunidade ou a um cachorro, você está oferecendo seu tempo e sua energia, em virtude do que você está oferecendo uma parte de sua vida. O conceito de tornar sua vida uma oferenda é desejável, porque isso significa que você está agindo com amor. É o contrário de ser egoísta e desperdiçar seu tempo.

Contudo, uma vez que a esposa, os filhos, o patrão, a comunidade, o animal de estimação e tudo e todos têm uma conexão íntima com Deus, você pode fazer de qualquer serviço devocional, a qualquer um ou a qualquer causa nobre, uma oferenda a Deus. Tornar sua vida uma oferenda a Deus não significa se tornar um monge ou sacerdote. Significa cumprir seu dharma; em outras palavras, viver sua vida ao máximo, como uma oferenda a Deus. Krishna faz este pedido simples na Bhagavad-gita: “O que quer que você faça, faça como uma oferenda a Mim”.

A diferença está na sua consciência, em sua mente. Agir ignorante de Deus é não compreender a dimensão final e o propósito derradeiro da vida. Viver e fazer de cada ato dhármico uma oferenda a Deus é se tornar completamente lúcido e completamente ciente da realidade.

E visto que uma oferenda é um sinal de amor, você, por tornar sua vida uma oferenda a Deus, pode experimentar o amor em dobro: por cumprir seu dharma com amor – cuidar do seu filho com amor, trabalhar com amor, ser um membro amável de sua comunidade, país e planeta, etc. – e por entender e internalizar sua conexão amorosa com Deus (bhakti) em tudo que você faz. Essa é a perfeição da vida.



CONCEITO-CHAVE DO CAMINHO 3T

Karma-yoga

Karma-yoga é o yoga da ação. É a técnica ensinada por Krishna para viver uma vida em que toda ação seja um trampolim para a iluminação. É essencial entender isso bem, porque é como você pode viver em yoga. Karma-yoga tornará sua vida realmente espiritual, em contraste com apenas ter um pouco de espiritualidade em sua vida.

A aposta é de alto risco, pois ou sua ação gera mais karma, seja positivo, seja negativo, atando você por mais tempo no mundo material, ou sua ação é livre de karma e levará você para mais perto de seu estado de espírito bem-aventurado, puro e divino. O Yoga-sutra explica que não há meio termo. Sua ação ou lhe está proporcionando iluminação ou mais enredamento. Karma é ação mundana. Karma-yoga é ação espiritual. É simples assim.

Para uma ação ser qualificada como karma-yoga, há três exigências:

1) Mindfulness: você estar vivendo de acordo com o paradigma de realidade, e não o paradigma da fantasia. Em outras palavras, você estar completamente presente no momento, no que você está fazendo, sem desejar ou temer os resultados futuros dessa ação. Sua mente está aqui e agora.

2) Dharma: sua ação ser fiel à sua natureza. Ser o melhor que você tem a dar. Ser o que deve ser feito e você fazê-lo com tanto amor quanto possa reunir.

3) Yoga: você fazer isso como uma oferenda a Deus. Você estar ciente de Deus e conectado com Ele enquanto em ação. Ser o seu serviço amoroso a Deus.

Os dois primeiros itens tornam sua ação materialmente perfeita. O terceiro a torna transcendental. Dar o seu melhor e oferecer isso a Deus: essa é uma maneira simples de entender a espiritualidade, e o segredo de uma vida magnífica.

Essa é a técnica para se parar de acumular karma. Você acumula karma quando seus atos são motivados pelo resultado. Você está pedindo por um resultado, então você o obtém. Infelizmente, vem com várias questões anexas. Você talvez tenha decidido que pode satisfazer sua fome simplesmente por

comer um hambúrguer. Então, você comeu e matou sua fome, mas, com isso, vem toda sorte de implicações cármicas. Por exemplo, o bife era de origem animal? Algum animal morreu para satisfazer seu desejo? Grande dívida cármica. Qual foi o impacto ambiental dessa refeição? Você comprou o hambúrguer, mas a quem tudo pertence de fato? Se Deus existe, e, por definição, tudo Lhe pertence, você acabou de roubar ao comer algo sem reconhecer seu verdadeiro proprietário. Como o trigo do pão foi produzido? Foram usados pesticidas? E quanto às condições dos trabalhadores envolvidos em toda a cadeia de produção até esse hambúrguer chegar a você? E assim por diante, em muitos e muitos detalhes! Muitíssimas implicações cármicas no ato tão simples de comer. Pela prática de karma-yoga, porém, você opta por não participar das reações cármicas. Primeiramente, porque você não deseja os resultados futuros, senão que mantém sua mente no aqui e agora. Segundo, porque você está agindo com compaixão e sabedoria, de acordo com o dharma, que já inclui, entre outras coisas, não causar dor e sofrimento, como ao matar um animal ou destratar uma pessoa. E, por fim, porque você ofereceu o ato à fonte de tudo e de todos. É assim que você pode “estar no mundo, sem ser do mundo”.



Ser Positivo e Grato a Deus

Na seção sobre paz interior, sugeri a técnica simples, porém poderosa, de praticar ser positivo através da profunda apreciação das muitas maravilhas em sua vida cotidiana, depois do que enfatizei o poder da gratidão. Uma vez que você tenha superado suas reservas em relação a estabelecer contato com Deus, e sua devoção comece a fluir naturalmente, você pode elevar essas práticas a um

novo patamar, com ainda mais resultados maravilhosos.

Em essência, tudo o que está acontecendo com você é a melhor coisa que poderia estar acontecendo. Simples assim. Você precisa disso. Pode parecer agradável ou não, mas essa não é a meta. Você não nasceu como um ser humano só para se divertir. Você veio aqui para aprender e crescer, e alcançar um estado de felicidade e bem-aventurança bem mais elevado. Tão elevado, de fato, que está muito além dos altos e baixos superficiais da vida. Esse estado de consciência é muito superior ao que você pode sentir "simplesmente se divertindo". Por mais estranho que possa parecer, esse estado elevado de consciência, mesmo enquanto você possa estar passando por adversidades na superfície, é muito superior a um estado inferior de consciência quando tudo está bem. O que quer que esteja acontecendo é parte do processo para se atingir esse estado de existência muito superior. Uma vez que você assimile isso e adote este programa, sua experiência de vida se tornará muito mais leve e desobstruída, independente do que você esteja vivendo.

Isso significa que, a todo momento de sua vida, se você se aprofundar o bastante – fundo o bastante a ponto de conseguir ver tudo como Deus vê –, você conseguirá ser infinitamente positivo e profundamente grato. Você pode começar apreciando as coisas boas de sua vida (as muitíssimas coisas boas!) a ponto de se sentir abençoado e, então, muito grato a Deus por lhe ter conferido tudo isso. Paz, saúde, paisagens bonitas, estrelas no céu, seguir seu propósito na vida, o brilho solar, segurança, experimentar o amor de outros, um banho de água em temperatura agradável, ser capaz de amar, estar satisfeito depois de uma refeição... a lista segue. Há muitíssimas bênçãos pelas quais agradecer a Deus. Isso gera um enorme bem-estar e postura positiva diante da vida.

E quando as coisas vão mal? Nunca consigo tirar da minha cabeça o ensinamento simples de que "sempre existe alguém sofrendo mais do que você". Tão logo sinto vontade de me queixar de algo, minha mente de imediato fornece uma grande seleção de imagens e sugestões de como tudo poderia estar muito pior. Minha resposta, então, é ser muito grato. E, então eu penso: "Em vez de me queixar ou simplesmente desfrutar da minha boa sorte, o que posso fazer para mitigar o sofrimento de outros?" A gratidão e a compaixão guiarão você para fora de quaisquer sentimentos negativos trazidos por experimentar uma situação

difícil. O que quer que aconteça é necessário para você. Amor contundente da parte de Deus – é apenas isso. Dói, mas é para o seu bem. Desde que você não se atole em lamentações, você, no devido tempo, será capaz de aceitar isso em paz ou, ainda melhor, ver isso como uma bênção disfarçada.

Uma vez que você tenha ativado o poder bhakti, ser positivo e grato será muito natural, e isso é um componente fundamental para se viver uma vida plena de felicidade.

PARTE 3 - Escolhas de Estilo de Vida do Caminho 3T

Sua capacidade de praticar os cinco campos de perfeição do Caminho 3T, a saber, mindfulness, dharma, paz interior, jnana (conhecimento) e bhakti (devoção), é afetada pelo tipo de escolhas de estilo de vida que você faz. Seu corpo e sua mente são conectados. As coisas a que você submete seu corpo, afetarão sua mente. As coisas a que você submete sua mente, afetarão seu corpo. Existem hábitos que podem enlamear sua mente, enquanto outros podem limpá-la. Você não pode tornar apenas seu corpo mais ou menos saudável de acordo com o estilo de vida que você escolhe, mas também sua mente. Tudo isso tem impacto sobre a qualidade de sua experiência de vida e sua capacidade de seguir o Caminho 3T.

É importante notar que o que seguirá nesta seção do livro são recomendações, e não prerrequisitos. Você pode e deve começar agora, no máximo de sua capacidade, a praticar o Método 3T contido no fim deste livro, se você ainda não está fazendo isso, e as muitas outras sugestões, especialmente os conceitos-chaves do Caminho 3T. O propósito desta seção é lhe dar mais dicas de autoaperfeiçoamento, caminhos para tornar sua vida melhor e, por consequência, se sentir melhor, e também lhe dar meios para maximizar seu potencial de crescimento, bem como sua habilidade para praticar o Caminho 3T em si.

Os Gunas – Os Modos da Natureza Material

Na tradição do yoga, essas recomendações para maximizar seu potencial de crescimento são aplicações práticas com base no que se chama de “modos da natureza material”, ou gunas, em sânscrito. Esse tema recebe grande importância na Bhagavad-gita e na tradição em geral. Existem três gunas: sattva, rajas e tamas. Esses gunas são os tijolos da energia material como um todo. Também são categorias de maneiras como a energia material influencia a mente e, consequentemente, a qualidade de sua vida. Os gunas afetam todo aspecto de sua vida, incluindo: sua felicidade, sua determinação, sua maneira de falar, suas escolhas alimentares, sua clareza mental, sua habilidade de discernir o bom do ruim, o certo do errado, no que você tem fé e até mesmo seu destino futuro caso você renasça. É essencial, portanto, cultivar cuidadosamente a influência dos gunas em sua vida. Dr. David Frawley, em seu ensaio “Os Três Gunas: Como Equilibrar Sua Consciência”, descreve muito bem, embora sucintamente, cada guna:

1. Sattva: “Sattva é a qualidade da inteligência, da virtude e da bondade e cria harmonia, equilíbrio e estabilidade. É leve e luminoso por natureza. Possui movimentação para dentro e para fora e suscita o despertar da alma. Sattva provê felicidade e satisfação de uma natureza duradoura. É o princípio de clareza, amplidão e paz, a força do amor que une todas as coisas”.

2. Rajas: “Rajas é a qualidade de mudança, atividade e turbulência. Produz um desequilíbrio que desconcerta um equilíbrio existente. Rajas é motivado em sua ação, sempre buscando uma meta ou um fim que lhe dê poder. Possui movimento para fora e causa ações de interesses pessoais que levam a fragmentações e desintegrações. Enquanto, a curto prazo, rajas é estimulante e confere prazer, rajas, devido à sua natureza desequilibrada, rapidamente resulta em dor e sofrimento. É a força da paixão que causa aflição e conflito”.

3. Tamas: “Tamas é a qualidade de estagnação, escuridão e inércia, é pesado, encobridor e obstrutor em sua ação. Funciona como a força da

> gravidade que retarda coisas e as segura em formas limitadas específicas. Possui um movimento para baixo que causa decadência e desintegração. Tamas traz ignorância e ilusão na mente e promove insensibilidade, dano e perda de percepção. É o princípio da materialidade ou da inconsciência que faz a autopercepção ser encoberta".

Obviamente, então, a meta é tornar sua vida tão sáttvica – em outras palavras, tão no modo de sattva – quanto possível. Não é fácil. Somos criaturas com hábitos, e mudar de hábito exige muita determinação, e até mesmo coragem. Mudar de hábito significa enfrentar a resistência não apenas de si mesmo, mas principalmente dos amigos e membros familiares. Para piorar as coisas, é da natureza dos gunas querer se perpetuarem. O que quero dizer com isso é que, quando você está em uma mistura básica de tamas e rajas, você sentirá apreço e atração por tamas e rajas. Sattva parecerá tedioso e lhe causará aversão. Portanto, a elevação inicial acima de tamas e rajas tem que ser propiciada por sua inteligência, e não apenas por seus sentimentos ou inclinações. Isso é fácil de entender quando pensamos, por exemplo, em alguém tentando se livrar do vício de fumar. Todos sabem que fumar é um hábito destrutivo e mortal, mas se você, de uma maneira ou outra, se torna fumante, sua mente e seu corpo anseiam por isso. Por isso, a fim de parar de fumar, sua inteligência tem que superar à força os intensos pedidos de mais nicotina feitos pelo corpo e pela mente. Uma vez que a grande mudança seja feita e seu corpo e sua mente não estejam mais viciados em nicotina, você experimentará uma vida melhor e não precisará mais se forçar a não fumar. Elevar sua vida ao guna sattva é como isso. Exige algum esforço no começo, mas o esforço vale a recompensa, e você experimentará os benefícios de maximizar seu potencial como um todo, tanto material quanto espiritual, por viver em sattva o máximo possível.

Os efeitos de mudar o "mix" de gunas em sua vida são imediatos. Pode levar algum tempo até você experimentar os benefícios, digamos, do cultivo de sabedoria e da meditação, mas as sugestões práticas nesta seção lhe conferirão resultados imediatos.

A Diferença entre
Conexão Espiritual Verdadeira e uma Vida Nobre

Existem muitas boas maneiras de tornar sua vida melhor agora por se tornar mais sáttvico. Essas mudanças fazem você se sentir e agir melhor. Isso é tão forte que noto que muitas pessoas confundem espiritualidade com simplesmente ter uma vida nobre e sáttvica.

Ser um vizinho amigável, vegetariano, gentil com os mais velhos, ecológico, compassivo e simplesmente, de modo geral, uma pessoa verdadeiramente boa não significa que você é espiritual. Ainda assim, para ser realmente espiritual, você tem que ser isso e muito mais. Espiritual significa ter uma conexão com a transcendência; com Deus, mais especificamente. Lembre-se de que yoga significa conexão – a conexão da alma com Deus ou, pelo menos, com Sua luz brahman. Viver uma vida em sattva é o meio para maximizar seu potencial espiritual, mas isso não é, por si só, espiritual. Uma vida nobre é necessária, porém insuficiente, para ser um verdadeiro yogi.

No Caminho 3T, considere que jnana e bhakti, os dois últimos dos cinco campos de perfeição, são os componentes realmente espirituais. Os três primeiros campos de perfeição são elementos poderosos e necessários para sermos capazes de vivenciar jnana e bhakti. E, nesta seção, há mais dicas importantes para tornar você mais qualificado e apto a praticar os cinco campos de perfeição em geral. O ponto mais relevante é que cada um destes campos de perfeição e cada uma dessas dicas torna sua vida melhor e faz você se sentir melhor. Há benefícios para cada passo que você dê, independente de por qual deles você comece.

Drogas e Álcool

O desejo de consumir drogas e álcool nasce do desejo natural de experimentar um estado de consciência diferente, geralmente para superar inibições sociais ou tentar relaxar. Como é fácil de imaginar, se você quer experimentar um estado de consciência diferente, é porque você não está completamente satisfeito com seu estado de consciência presente. Estar atento ao fato de que seu atual estado de consciência não é ideal é bom. A menos que você seja alguém completamente esclarecido, é um entendimento correto. O que não é bom é se valer de um caminho barato e fácil, desordenando os sinais eletroquímicos do cérebro. Voltando ao exemplo da série ou filme exibido no televisor, mencionado na seção “A Alma: Atma”, usar drogas ou álcool não mudará o conteúdo, senão que mudará somente a tela. Quando os efeitos se acabam, você dá consigo na mesma programação. Na verdade, você retorna um pouco pior, pois acabou de entorpecer o seu cérebro, ficou um pouco mais confuso e um pouco menos focado.

Você tem que conduzir sua consciência a níveis superiores, e não inferiores, se você realmente quer ser feliz. É muito frequente que as pessoas recorram às drogas ou ao álcool com a mesma postura que consumiriam analgésicos para insensibilizar uma dor física. Consumir analgésicos é uma boa medida rápida, mas é muito melhor curar o problema que lhe está causando dor. E assim como analgésicos e remédios em geral frequentemente possuem efeitos colaterais que lhe trazem ainda mais sofrimento, o mesmo acontece com o uso de drogas ou álcool para se livrar das dores da vida: isso lhe trará ainda mais sofrimento e limitará sua capacidade de buscar por transformações verdadeiras.

O caminho do yoga é o caminho de buscar pureza e clareza da mente. Além disso, o conceito básico da espiritualidade oriental como um todo é superar a ilusão. Drogas e álcool inebriam a mente e ampliam nossa ilusão, adicionando outra camada de ilusão à já existente identificação ilusória da alma com o corpo. Então, nesse sentido também, o uso de drogas e álcool terá um efeito adverso em nosso caminho de autoaperfeiçoamento, e ainda mais certamente nos níveis mais elevados desse caminho, quando tratamos da autorrealização.

Todos concordam que beber muito ou com frequência é ruim para a saúde física. Contudo, você talvez tenha ouvido dizer que beber com moderação é bom para a saúde. Estudos mais cuidadosos, entretanto, demonstram que só é bom para quem tem, em primeiro lugar, uma dieta prejudicial, em outras palavras, pessoas com a dieta média dos estadunidenses, que é rica em gordura e proteína animal, com quase nenhuma fruta, legume e verdura, e somado a isso o sedentarismo. Para quem possui um estilo de vida ligeiramente mais saudável, com frutas, legumes, verduras e exercícios, há provas de que o álcool não tem nenhum efeito positivo. Outros estudos mostram que, na verdade, não é saudável consumir nenhuma quantidade de álcool. Dame Sally Davies, Diretor-Geral de Saúde da Inglaterra, declara: “Beber qualquer quantia de álcool regularmente acarreta riscos de saúde para qualquer sujeito...”[4] Essa é uma mensagem forte e clara. O governo do Reino Unido agora alerta que qualquer nível de ingestão de álcool amplia o risco de muitos tipos de câncer. O Centro de Controle de Doenças do governo estadunidense publicou em seu site que as Diretrizes Dietéticas para os Americanos “não recomendam, sob nenhuma circunstância, que indivíduos que não consomem álcool comecem a beber”. Eles até mesmo grifam a palavra “não” em seu site. Portanto, a ideia de que beber não é um problema, ou até mesmo de que é saudável, não é nada além do fruto de médicos bem pagos pela indústria de bebidas para emitirem resultados tendenciosos de pesquisas. Física, mental e espiritualmente, é melhor não beber.

Evitar uma morte precoce e violência também é um fator. O Conselho Nacional de Dependência Alcoólica e Narcótica declara em seu site: “Álcool é um fator em 40% de todo crime violento hoje, e, de acordo com o Departamento de Justiça, 37% de quase 2 milhões de condenados atualmente na cadeia reportam que estavam bebendo no momento de sua detenção”. Além disso, declaram que “80% dos criminosos se envolvem com abuso de drogas e álcool. Quase 50% dos detentos são clinicamente viciados. Aproximadamente 60% dos indivíduos presos têm resultado positivo em seus testes de detecção de uso de drogas ilegais no momento da prisão”. Em 2014, quase dez mil pessoas morreram vítimas da combinação de álcool e direção apenas nos Estados Unidos. No Brasil, a situação é mais grave. A Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) mostra que aproximadamente um quarto dos brasileiros que dirige afirma que assumem a direção do veículo após ter consumido bebida alcoólica. Em

consequência disso, em 2014, foram registradas 172.780 internações relacionadas a acidentes de trânsito.

Algumas pessoas talvez pensem que são especiais e que não serão pessoalmente violentas, nem agirão de forma a motivar alguém a ser violento, tampouco dirigirão sob a influência do álcool, mas vale a pena arriscar? Além disso, vale a pena financiar as companhias que produzem essas substâncias envolvidas em tantas mortes e em tanto sofrimento? Isso é algo de que você quer participar? O que poderia justificar isso?

Café também é droga. Você se fará um favor caso mude para o café descafeinado ou simplesmente explore novos hábitos, como beber chás de ervas. Uma pesquisa da Mayo Clinic[5] demonstrou que pessoas que bebem mais de quatro xícaras de café tiveram um aumento de 21% de mortalidade. Estudos médicos identificam que os riscos do consumo de cafeína incluem: aumento da pressão sanguínea, maior risco de ataque cardíaco em adultos jovens, aumento do risco de incontinência, ataque de gota, insônia, indigestão, dores de cabeça e enxaqueca, cistos mamários, fertilidade reduzida em mulheres, aumento do risco de aborto, agravação dos sintomas da menopausa e maior risco de fraturas ósseas por interferir na ossificação. E o mais importante: a cafeína agita a mente, que já é muito agitada. Toda a meta do yoga é pacificar a mente, buscar a serenidade. A cafeína é contraproducente à meta de atingir uma mente serena e harmônica, atingir um estado de paz interior. Quanto às drogas ilegais, o fato simples e inegável é que todos que as compram são parceiros e financiadores de uma das forças mais destrutivas no mundo hoje: os cartéis de drogas. Todo aquele que compra drogas ilegais está ajudando no assassinato, terrorismo e escravidão de milhões de pessoas, bem como auxiliando a corromper funcionários do governo, autoridades eleitas e policiais por todo o mundo. Isso é um karma realmente muito ruim.


VEGETARIANISMO

Vegetarianismo

Provavelmente, o fator mais destacado e importante no estilo de vida de quem está seriamente interessado em avançar no caminho do autoaperfeiçoamento e autorrealização é não comer carne e ovos.

A Razão Mais Simples

Você se sentirá melhor. Simples assim. Certamente, sempre há exceções. Contudo, quase todos que se tornam vegetarianos se sentem melhor. Se você não é vegetariano, tente e veja se não se sente melhor após um mês sem carne e ovos. Alguns dizem que o sentimento se deve a você simplesmente ficar mais saudável, enquanto outros apresentam explicações mais precisas de certos elementos químicos liberados quando o corpo não está lidando com carne, e outros ainda podem apresentar razões espirituais ou éticas para se sentir melhor. Independente do caso, certamente há boas razões para se adotar uma dieta vegetariana.

Ética

A lei dhármica número um é ahimsa: não cometer violência imerecida. Se você pensar nisso, notará que todas as outras formas de imoralidade, como roubar, mentir, ser infiel, etc., têm um elemento de violência. Mesmo no uso corriqueiro das palavras, você diz que foi “machucado” por uma mentira ou por um adultério. Se alguém o rouba, isso “dói”. Por simplesmente estar consciente da dor que suas ações ou palavras podem causar, e evitar isso cuidadosamente, você consegue ter um estilo de vida muito nobre, que ecoará de volta para você na forma de paz e felicidade. Isso se chama compaixão.

Se você é sério quanto a se autoaprimorar, esse mero argumento deve ser o bastante. Bilhões e bilhões de animais são mortos todos os anos. Suas vidas são cheias de sofrimento, e, ao fim, são abatidos brutalmente. Aqueles que trabalham nessa indústria abominável também sofrem imensamente; afinal, independente de quão insensível e cruel alguém possa ser, os efeitos de passar o dia todo,

todos os dias, causando dor e morte são altamente destrutivos para a mente humana. Esse nível de brutalidade em nome de satisfazer a língua é simplesmente insano.

Já entendemos um pouco os males da xenofobia, sexismo, racismo e intolerância religiosa. O próximo grande desafio ético é o especismo: a ideia de que, simplesmente porque alguém é de uma espécie diferente, temos o direito de brutalizá-lo e abusar dele sem qualquer misericórdia.

O Meio-ambiente

A indústria da carne está destruindo o planeta.

1. Gases do efeito estufa: De acordo com o Painel das Nações Unidas sobre as Alterações Climáticas, a indústria da carne é responsável por mais gases do efeito estufa do que todo o setor de transporte. Isso significa que todos os aviões, tratores, trens, carros, motos e navios estão emitindo menos gases do efeito estufa do que a indústria de carne.

2. Água: Sendo vegetariano, você poupará aproximadamente 820 mil litros de água por ano. Um quilo de carne precisa de cerca de 11 mil litros de água para ser produzido. Em contraste, um quilo de soja exige apenas 2 mil litros. Além disso, a indústria da carne está poluindo os reservatórios subterrâneos de água com a assombrosa quantidade de resíduos de esgoto criados pelos animais, os quais, em sua maioria, não são tratados e vão diretamente para o solo. Metade da água utilizada nos Estados Unidos é para alimentar animais.

3. Terra: É surpreendente, mas 30% da superfície do planeta é utilizada pela indústria da carne. O crescimento de terras para pastagem é o principal culpado pela destruição de florestas e outros habitats naturais. Nos EUA, 80% das terras agrícolas são utilizadas pela indústria da carne.

4. Oceano: Nossos oceanos estão sendo destruídos, e parte disso se deve à pesca excessiva. E 50% de todos os pescados são utilizados para alimentar animais destinados ao abate. Por mais inacreditável que isso

soe, nenhuma outra espécie come tanto peixe hoje quanto as vacas.

Se você se importa com o meio-ambiente, a medida isolada mais efetiva para contribuir com isso é se tornar vegetariano. Qualquer outra medida consegue uma distante posição de segundo lugar.

Sua Saúde

Agora há evidências suficientes a provarem que uma dieta de base vegetal é claramente a opção mais saudável. Não é apenas um tipo de saúde “se sinta melhor”, mas do tipo “evite morrer de doenças do coração e câncer”. É um fato médico científico que comer carne e ovos ampliará significativamente seu risco de desenvolver doenças cardíacas e uma ampla gama de cânceres. Uma dieta não-vegetariana é agora equivalente a fumar: um hábito ininteligente e perigoso.

A boa notícia para os não-vegetarianos é que o corpo se autocurará caso você pare de abusar dele através do consumo de carne e, em vez disso, adote uma dieta vegetariana, da mesma forma que os pulmões podem se curar do abuso de cigarros após muitos anos. Ainda melhor, estudos demonstram que uma dieta de base vegetal de fato fortalece o corpo em sua luta contra o câncer e doenças cardíacas, e também ajuda a reduzir ou eliminar a diabetes. Se você quer se aprofundar nos dados e fatos científicos, recomendo o trabalho do respeitado doutor e pesquisador Michael Greger. Em todo caso, aqui está uma breve lista para sua consideração:

Doença cardíaca: Vegetarianos têm 24 por cento menos risco de ataques cardíacos do que não-vegetarianos.

Câncer: Vegetarianos têm 40 por cento menos chances de desenvolver câncer do que indivíduos que comem carne. (Thorogood et al, 1994).

Longevidade: Uma dieta de base vegetal ampliará sua longevidade. Um estudo de doze anos realizado por pesquisadores de Oxford e publicado no British Medical Journal demonstrou que vegetarianos vivem seis anos a mais do que quem come carne. Dr. Michael F. Roize demonstrou que uma dieta vegetariana pode ampliar sua vida em treze anos.[6]

Controle de peso: A taxa de obesidade entre veganos está entre 6 e 9 por cento. Em comparação, 33,3 por cento dos não-vegetarianos são obesos. Não-vegetarianos são entre 3 e 5 vezes mais propensos à obesidade.

Substâncias tóxicas: A Agência de Proteção Ambiental dos EUA estima que quase 95 por cento dos resíduos de pesticidas na dieta tipicamente estadunidense venha de carne, peixe e produtos lácteos. Peixes são os piores, estando contaminados também por metais pesados, especialmente mercúrio, que não são removidos ao cozinhar ou congelar.

Diabetes: Um período tão curto quanto duas semanas de uma dieta à base de vegetais é o bastante para reduzir drasticamente a diabetes, e até mesmo eliminá-la. A chance reduzida de excesso de peso em uma dieta vegana também propicia um risco reduzido de desenvolver diabetes. E diabéticos têm o dobro de chance de sofrerem um infarto ou um derrame.

Pressão sanguínea: Como reportado pelo Instituto do Coração, Pulmão e Sangue dos Estados Unidos, apenas ampliar o consumo de frutas e legumes, e reduzir o consumo de carne, é o bastante para ajudar a normalizar problemas de pressão alta.

A lista continua. A pesquisa está aí: simplesmente não é saudável comer animais. Pergunte a si mesmo: o suposto prazer das papilas gustativas ao comer carne vale o aumento do risco de câncer e doenças cardíacas, ter um derrame ou desenvolver diabetes, ou ficar com sobrepeso e morrer jovem?

Como renomado médico, escritor e pesquisador clínico, Dr. Neal Bernard, fundador do Physicians Committee, diz: “Carne – qualquer carne – custa vidas. Esse hábito promove intolerável sofrimento e doenças – não apenas entre animais, mas também para muitas pessoas por elevar seu risco de doenças cardíacas, diabetes, câncer de mama e morte precoce”.[7]

Seu Corpo

Uma explicação para os muitos riscos para a saúde decorrentes de comer carne é que o corpo humano simplesmente não foi feito para isso. Não temos os traços fisiológicos dos carnívoros, e nem mesmo dos onívoros; temos um corpo

mais similar aos dos herbívoros:

- Dentes e unhas: Temos caninos pequenos e unhas macias. Carnívoros e onívoros têm caninos grandes e unhas afiadas.
- Mandíbulas: Carnívoros e onívoros têm mandíbulas que se movem principalmente para cima e para baixo. Os humanos, tal como os herbívoros, têm mandíbulas que também se movem para os lados, para moer grãos, plantas e nozes.
- Ácidos estomacais: Carnívoros e onívoros têm sucos gástricos extremamente ácidos para digerir a carne e matar bactérias perigosas na carne. Em comparação, o ácido do nosso estômago é muito fraco.
- Comprimento intestinal: Carnívoros e onívoros têm tratos intestinais curtos para evitar a decomposição da carne, o que causa doenças. Nós temos intestinos muito longos, que se destinam a extrair nutrientes de alimentos de origem vegetal e quebrar fibras.

Consciência

Carne e ovos são alimentos em tamas. Como explicado anteriormente, seu corpo e sua mente estão conectados, e suas escolhas físicas têm um impacto sério e profundo sobre sua mente e seu estado de consciência. Um dos fatores mais importantes na determinação da influência dos gunas sobre sua vida é a sua dieta. Como diz o ditado: “Você é o que você come”. Tamas é a influência material mais pesada e trevosa. Ela “joga você para baixo”. Torna você bruto. Empurra você para a insensibilidade e a apatia. Isso é o contrário do que você quer para ter uma vida jubilosa e maximizar seu potencial. Se você é sério quanto a atingir níveis mais elevados e mais refinados de consciência, uma dieta destituída de carne é o primeiro passo.

Karma

Nas seções anteriores sobre bhakti e “juntando tudo isso”, expliquei a

importância de tornar sua vida uma oferenda amorosa a Deus. Como parte desse grande objetivo, uma das práticas-chaves do Método 3T é oferecer seu alimento a Deus antes de comê-lo. Esse é um exercício de gratidão e um reconhecimento de que tudo vem de Deus. Por oferecermos nosso alimento, eliminamos o karma contido nele, assim como, ao oferecermos qualquer ação a Deus (karma-yoga), elimina-se o karma da ação. O ponto é que Deus também pratica ahimsa, em virtude do que Ele não participa de violências gratuitas ou na matança descabida de Seus filhos inocentes. Os alimentos que você oferece a Deus são aqueles com violência mínima – alimentos vegetarianos. É claro que o alface também é morto para ser comido, bem como a cenoura, mas o nível de violência envolvido em matar um alface ou uma cenoura é obviamente muito menor do que ao se matar um animal. Comer alimento vegetariano oferecido, chamado prasada, significa ter uma dieta com zero karma. Mesmo comer alimento vegetariano que não é oferecido implica a pessoa que come em karma negativo, isso para não falar do alimento nascido de violência e abate.

Veganismo

O veganismo envolve dar um passo a mais e não comer lácteos. Os lácteos em si, entretanto, não geram um efeito negativo em sua consciência; não estão em tamas. Ao longo da história, avataras, yogis e outras personalidades santas consumiam produtos lácteos. Nenhuma sociedade foi vegana, pela simples razão de que não há fontes confiáveis de B12 em alimentos vegetais – apenas em lácteos, carne e ovos. B12 é uma vitamina essencial, e ficar deficiente de B12 causa sérios problemas de saúde.

Uma vez que carne e ovos estão em tamas e são absolutamente cruéis, a dieta padrão na tradição do yoga sempre foi o lactovegetarianismo. Na cultura indiana tradicional, vacas leiteiras eram mantidas com amor e ordenhadas sem violência contra elas ou contra seus bezerros. As vacas eram cuidadas até sua morte natural, mesmo após terem parado de produzir leite. Em alguns lugares, tanto na Índia quanto no ocidente, isso ainda acontece. O leite produzido dessa maneira é chamado de “leite ahimsa”.

Infelizmente, é difícil se obter leite ahimsa. A indústria do leite e derivados,

como um todo, é cruel, com vacas sofrendo e sendo abatidas após poucos anos – separadas de seus bezerros e vendidas para o corte. Sem dúvidas, portanto, há fortes razões éticas contra o uso de produtos lácteos. Lácteos também afetam negativamente sua saúde, de modo que é melhor restringir o seu consumo, mesmo caso você tenha acesso a produtos ahimsa. Atualmente, com o advento dos suplementos de vitamina B12 e alimentos veganos fortificados, não há benefícios de saúde em consumir produtos lácteos. E com a escassez de “leite ahimsa”, o veganismo é a melhor opção para quem busca maximizar seu bem-estar físico e espiritual.

Consumo Cultural

Toda canção que você ouve, texto que você lê, imagem que você vê, filme ou peça teatral que você assiste – o que eu chamo de “consumo cultural” – afeta você, positiva ou negativamente. Você, de alguma forma, tem que processar essa influência. Ela pode afetar o seu comportamento. Por exemplo, música heavy metal pode fazer com que você se sinta irritado ou fisicamente agitado. Músicas e filmes românticos podem fazer com que você sinta a necessidade de encontrar um parceiro romântico idílico. Documentários podem fazer com que você pense mais detidamente sobre um assunto. Se você ouvir música barroca, poderá se sentir mais calmo. Caso ouça a entoação de mantras, você talvez se sinta mais espiritualizado ou relaxado. E se você ouvir músicas devocionais, é provável que se sinta em paz e se lembre de Deus. Tudo isso afeta você e molda quem você é e como você pensa.

Sabendo disso, você deve ser cuidadoso em relação ao seu consumo cultural. Isso deve ser um meio para tornar sua vida melhor, uma ferramenta para lapidar uma versão melhor de si mesmo, e não uma âncora para a versão de si mesmo que você está tentando transformar. Você tem que estar ciente de quais aspectos de sua natureza seu consumo cultural está estimulando. Está estimulando seu desejo pelo paradigma da fantasia, ou o está estimulando a ser mais egoísta, violento ou ganancioso? Ou está ajudando você a se tornar uma pessoa melhor?

Nos termos do yoga, qual é o guna predominante de sua dieta cultural? Assim como um consumo cultural em sattva faz você se sentir melhor, mais saudável, mais em paz e por inteiro capaz de crescer espiritualmente, um consumo cultural em rajas, e especialmente em tamas, terá um impacto negativo no seu bem-estar como um todo.

Certamente, temos que nos divertir; é parte do nosso dharma natural. Contudo, o tipo de entretenimento que você escolhe terá um impacto sobre você. É como comer. De vez em quando, você talvez queira comer algum tipo de junk food. Contudo, seu corpo terá que processar isso por muito tempo depois que a diversão acabe. O mesmo acontece com o que você consome com seus olhos ou com seus ouvidos. Quanto mais sáttvico for seu consumo cultural, melhor você

será.

Limpeza e Ordem

Duas das maiores qualidades de sattva são limpeza e ordem. Tenho certeza de que você já sentiu o impacto que limpeza e ordem têm sobre sua mente. Quando você se banha após acordar ou ao chegar em casa depois do trabalho, você se sente mais leve. Quando você limpa e organiza o local onde fica, você se sente melhor. Quando você veste roupas limpas ou até mesmo quando simplesmente troca sua roupa de cama, você consegue sentir um impacto positivo. E o oposto também é verdade. Você talvez já tenha entrado em uma casa particularmente suja e desorganizada e tenha sentido uma sensação negativa e, de alguma forma, deprimente. Você talvez já tenha entrado em um bar ou clube noturno em estado precário ou sujo e tenha experimentado um ambiente pesado e sem vida.

Limpeza é algo frequentemente recomendado na literatura sagrada do yoga. Menciona-se essa qualidade no Yoga-sutra como a primeira recomendação para quem deseja avançar no yoga. Na Bhagavad-gita, Krishna enumera diversas qualidades “divinas” necessárias para a elevação pessoal, entre as quais consta a limpeza. Entre os cristãos, encontramos a famosa instrução: “A limpeza está perto de Deus”.

Uma consequência relevante disso pode ser sentida na prática absolutamente importante da meditação. Você meditará melhor com um corpo limpo, em um ambiente limpo e com pouca informação visual (ou na natureza), e usando roupas limpas.

Quando você dorme, você transpira e baba. A medicina indiana antiga, o ayurveda, ensina que, durante o sono, seu corpo se livra de toxinas por meio da pele. Assim, um banho diário pela manhã é fundamental para preservar a limpeza em sua vida. Mais um banho após um longo dia fora de casa também é de bom auxílio. Outro hábito importante é se descalçar antes de entrar em casa. Dr. Charles Gerba, da Universidade do Arizona, identificou 440 mil germes perigosos em um calçado utilizado por apenas duas semanas. O chão de um banheiro público tem quase 1 milhão de bactérias por centímetro quadrado. Isso não é o tipo de coisa que você gostaria de levar para sua casa. Tenha cuidado também ao compartilhar touchscreens, uma vez que abrigam uma surpreendente

quantidade de germes. A cozinha, em especial, deve ser um lugar de limpeza estrita, apesar de se ter descoberto que é o lugar que tem mais germes em toda a casa.

Em relação à ordem, pesquisadores do Instituto de Neurociência da Universidade de Princeton demonstraram que desorganização reduz sua capacidade de se focar e de processar informações – a capacidade de organizar seus pensamentos. Um estudo da Universidade da Califórnia em Los Angeles demonstrou que excesso de informação visual sobrecarrega seus sentidos e faz com que você se sinta estressado. Desordem também pode estar presente em nossa vida em formato digital – e-mails, mensagens e arquivos de computador mal organizados podem afetar nossa consciência.

Simplicidade

Os benefícios da simplicidade e da organização podem ir além quando você remove a desorganização existencial de sua vida. A ideia básica é que quanto menos você tem, menos você tem que se preocupar e mais você ficará em paz. E como Krishna diz na Bhagavad-gita: “E como pode haver felicidade sem paz?”

Você é limitado sob todos os aspectos. Você tem apenas determinada quantidade de energia, determinada quantidade de poder, determinada quantidade de dinheiro... e há apenas 24 horas em um dia. Você, portanto, tem que decidir cuidadosamente como utilizar essas fontes limitadas. Um movimento motivador de uma vida simples está crescendo pelo mundo, conforme as pessoas finalmente compreendem que menos é mais. Quando você reduz ao mínimo suas posses, você experimenta mais liberdade e mais bem-estar.

A primeira regra é comprar apenas o que você precisa. Isso se torna mais fácil quando você está equipado com o conhecimento do dharma. Seus recursos financeiros devem ser utilizados como um meio para a execução do seu dharma. Saber o que comprar se torna claro quando você pensa dessa maneira. É como trabalhar para uma empresa ou ter uma posição governamental e ser responsável por prestar contas de cada centavo que você gasta. Você pode ter esse tipo de seriedade em sua própria vida, onde a política da “empresa” é executar seu dharma. Mantenha-se responsável e sempre se pergunte se você realmente precisa de algo antes de comprá-lo. “Isso aprimorará a execução do meu dharma?” “Comprar isso é parte do meu dharma?” Você tem que prestar contas disso. O dinheiro não é realmente seu. Foi confiado a você, e como você o gasta afetará sua mente, seu bem-estar e seu futuro.

Comprar impulsivamente, influenciado por uma vitrine bonita ou por uma campanha promocional sofisticada, é um sinal de fraqueza da mente. Não é apenas um desperdício de seus recursos, mas também dos recursos do planeta.

Invista em experiência, não em coisas. Elas farão de você alguém mais feliz. Uma experiência se torna uma parte integral de quem você é, ao passo que um objeto, independente de o quanto você goste dele, é sempre algo externo a você. E você pode compartilhar experiências similares com outros mais

profundamente do que produtos semelhantes.

Desligue-se e busque pela solidão para cultivar simplicidade. A sociedade sem senso crítico atual é movida pelo consumismo. Propagandas estão por toda parte, bombardeando você com sugestões para comprar coisas que você, na verdade, não precisa. Para criar uma mentalidade de vida simples, presenteie-se com um pouco de espaço longe dessa influência perturbadora.

Cuidando do Seu Corpo

Mens sana in corpore sano – um corpo saudável ajudará você a ter uma mente saudável. O corpo é uma máquina complexa e precisa de manutenção apropriada. Exercícios fazem você se sentir melhor. Você pode eliminar o tamas (letargia, tédio, peso) enquanto transpira na academia, na quadra ou sobre o tapete de yoga. Exercícios têm muitos benefícios:

- Ajudam no controle do peso
- Reduzem o risco de doenças cardíacas
- Podem baixar a pressão sanguínea
- Aprimoram seus níveis de colesterol
- Reduzem o risco de câncer
- Fortalecem seus ossos e músculos
- Ajudam você a se manter equilibrado
- Melhoram seu humor

Se você se considera alguém com pouco tempo para esse dharma natural e essencial, procure por “Treinamento de Alta Intensidade com Intervalos”. Algo tão curto quanto dez minutos de exercício pode proporcionar benefícios significativos. Também recomendo calistenia e treinamento suspenso, que usam apenas movimentos, cordas, barras e o peso do próprio corpo. Esses exercícios são mais naturais e proporcionam um trabalho corporal mais amplo do que os exercícios que se valem de pesos e aparelhos.

Hatha-yoga ou qualquer yoga de asanas é um excelente exercício geral, mas manterá você em forma somente caso você pratique uma ampla variedade de asanas várias vezes por semana, de preferência todos os dias. De outro modo, é melhor complementar sua prática com outras formas de exercício. Tai Chi é uma bela forma de se exercitar que, fora da China, não tem a atração e a atenção que

merece.

E há também caminhadas. Fazer caminhadas é uma forma de exercício subestimada, mas que tem benefícios enormes para a saúde e um risco muito baixo de contusão. Tente fazer meditação mântrica (ensinada no fim deste livro, no Método 3T) enquanto caminha. É um exercício excelente para o corpo e para o espírito.

Essas são apenas algumas sugestões. Há muitas opções de exercícios para se manter em forma e saudável. Escolha o que funcione para você!

Leve a Sério o Ato de Dormir

Dormir pode parecer um luxo ou, para alguns, uma perda de tempo. Contudo, é essencial para o seu bem-estar. Como mencionado anteriormente, dormir é parte de seu dharma natural. Krishna diz na Bhagavad-gita que um yogi não deve dormir nem pouco demais nem mais do que o necessário. Nestes dias, o perigo para a maioria das pessoas é dormir menos do que o suficiente. Há simplesmente distrações demais, trabalho demais e agitação mental demais. Mais de um terço dos brasileiros sofre de privação de sono. Aqui estão alguns dos males causados por sono insuficiente:

1. Acidentes: Milhares de mortes ao ano acontecem em decorrência de acidentes de trânsito. Outros tipos de acidentes também, incluindo o acidente nuclear de 1979, no Three Mile Island, o grande derramamento de petróleo de 1989 do navio Exxon Valdez, no Alasca, e o acidente nuclear de Chernobil, em 1986, tiveram privação de sono como um fator.

2. Funcionamento cerebral reduzido: Falta de sono reduz o poder de concentração, atenção, alerta e a capacidade de solucionar problemas. Estudos demonstram que grandes privações de sono equivalem a estar bêbado. Falta de sono também afeta sua memória e faz você se sentir mais deprimido.

3. Saúde ruim como um todo: Sono insuficiente pode ser um fator a contribuir para problemas de coração, pressão sanguínea alta, risco de derrame e diabetes.

4. Aparência doente: Falta de sono envelhece sua pele devido à liberação excessiva de cortisol, que reduz o colágeno, a proteína que mantém a pele macia.

5. Julgamento prejudicado: Falta de sono afeta sua capacidade de julgar corretamente, incluindo os efeitos da própria falta de sono. Pessoas carentes de sono têm resultados ruins em testes psicotécnicos, mas

consideram que estão bem.

Dicas para dormir bem incluem:

1. Vá para cama antes de 10 horas da noite.
2. Mantenha o quarto silencioso, fresco e muito escuro.
3. Aceite isso como seu dharma natural. Você precisa e merece dormir.
4. Quando chegar o horário de dormir, foque em simplesmente relaxar; não deixe sua mente vaguear por problemas ou começar a fazer planos.
5. Pouco antes de ir dormir, ou se você acordar durante a noite, mantenha as luzes fracas. Luzes fortes fazem seu cérebro pensar que é hora de acordar. Luzes fortes no seu celular, tablet ou tevê também despertarão você. Seu cérebro libera melatonina quando está escuro, ajudando você a dormir melhor.

Exercícios respiratórios – pranayama, em sânscrito – também auxiliam. Dr. Andrew Weil tornou-se uma notícia internacional em 2015 quando declarou que a técnica respiratória 4-7-8 poderia fazer você dormir em um minuto.[8] A técnica é simples:

1. Exale completamente pela boca, fazendo um som parecido com “whoosh”.
2. Feche sua boca e inale silenciosamente pelo seu nariz enquanto conta mentalmente até quatro.
3. Retenha sua respiração enquanto conta até sete.
4. Exale completamente pela boca, fazendo um som parecido com “whoosh” mais uma vez e contando até oito.
5. Isso é uma respiração. Agora, inale mais uma vez e repita o ciclo mais três vezes, totalizando quatro respirações.

Recorrer a power-naps também pode ser benéfico, especialmente se você não consegue dormir o bastante à noite. Um cochilo de dez a vinte minutos no meio do dia pode ajudar você a recobrar energia, ter melhor memória e aumentar seu poder de alerta.

Perigos da Língua

O órgão sensorial mais traiçoeiro é a língua. Há duas razões para isso: 1) a língua leva você a comer e consumir toda sorte de coisas que são danosas para seu bem-estar mental e espiritual, e pode até mesmo matar você prematuramente, e 2) a língua permite que você fale muitas coisas sem sentido e diga coisas detestáveis.

Falamos sobre os perigos de comer alimentos não-vegetarianos e as desvantagens de consumir álcool, café e outras drogas. Porém, e quanto aos perigos de falar coisas inúteis?

Conversar consome sua atenção e sua energia material. Você pode fazer muitas outras coisas, como dirigir, correr, assistir a um filme ou malhar enquanto sua mente está completamente em outro lugar. No entanto, você não consegue isso em relação ao ato de falar. É algo que realmente demanda sua atenção. Qualquer coisa que você tente fazer ao mesmo tempo ficará em segundo lugar.

Porque é algo muito intenso, o que você diz terá um impacto forte sobre sua própria consciência. Também afetará aqueles que o ouvem, mas apenas na proporção em que estejam atentos. Como o orador, você é o mais afetado, pois grande parte de sua atenção está sendo convergida para o ato de falar.

Se você falar coisas sem sentido, será contaminado por esse contrassenso. Você está criando seu próprio consumo cultural negativo. Pior do que isso, caso você fale coisas detestáveis, poluirá sua mente com energia negativa, o que, por fim, voltará na forma de pioras em sua vida, em algum nível. Tudo isso é lixo que você terá que processar e que afetará quem você é e o que você experimenta na vida.

O ímpeto de falar é muito forte. Apenas observe qualquer situação com mais de uma pessoa. As pessoas não conseguem parar de tagarelar – frequentemente com horas de bate-papo inútil e fofocas. É um verdadeiro desafio, e de grande importância, controlar esse ímpeto.

Você pode parar esse falatório ao tentar lentamente controlar sua língua. Primeiramente, tente notar quando esteja falando sem necessidade. Então, tente

restringir esse ímpeto. Encurte ou corte sua fala. Talvez você precise ajustar seu local de trabalho ou evitar configurações sociais onde esse tipo de prática seja comum. Além disso, não se permita ser vítima da falação ou reclamação sem fim de alguém. Com gentileza, porém firme, peça licença para se retirar. Se puder, diga abertamente que está tentando se aprimorar e superar seu hábito de falar demais. Se possível, faça um voto privado de evitar fofoca e fala detestável.

Falar coisas que machucam é um desastre. Você pode arruinar relacionamentos e causar uma dor duradoura a outros, geralmente as pessoas mais próximas de você. De uma maneira ou outra, essa dor voltará para você. Você sentirá vergonha e tristeza por ter dito o que disse, mas, independente do quanto você peça desculpas, o dano terá acontecido. Suas palavras serão lembradas por aqueles que você machucou – e, provavelmente, por você também.

Nos dias de hoje, também temos que estender aos nossos dedos o nosso alerta dos perigos da língua. Muita fofoca e discursos inúteis ou mesmo detestáveis acontecem na forma de mensagens de celular ou textos digitados na internet. Os mesmos princípios se aplicam.

Krishna descreve a perfeição da fala na Bhagavad-gita. É uma meta distante, mas uma meta pela qual você pode se esforçar. Ele diz que a fala de ouro atende a quatro critérios: 1) é veraz, 2) é agradável, 3) é benéfica e 4) não é perturbadora. Se o que você falará não atende a esses critérios, experimente ficar em silêncio.

O Silêncio

Calar realmente é ouro. O axioma de Platão é perfeito: “Os homens sábios falam porque têm algo a dizer, os tolos falam porque têm que dizer algo”. Há coisas demais adentrando os ouvidos das pessoas – conversa demais, música demais, tevê demais, podcasts demais, rádio demais, vídeos demais e ruídos de tráfego demais –, uma das principais razões para as pessoas estarem tão confusas, agitadas e desarmônicas.

O silêncio ajuda a pacificar a mente e focá-la, em virtude do que é um grande aliado para se obter paz interior. No silêncio contemplativo, você pode se descobrir, bem como desvelar e curar velhos traumas emocionais e, se você tiver se qualificado para isso por meio de jnana e bhakti, entrar em comunhão divina. O silêncio, no mínimo, permitirá que você organize seus pensamentos, ajudará você a ser criativo e lhe dará clareza mental. Pesquisadores da Universidade da Califórnia em Los Angeles descobriram que o silêncio auxilia o desenvolvimento do seu cérebro e sua capacidade de processar informações.

O silêncio contemplativo é uma ferramenta poderosa para quem busca autoaperfeiçoamento e autorrealização. Você deve experimentar isso todos os dias, em diferentes momentos durante o dia, mesmo que seja ao longo de um mísero minuto.

Sexo como um Ato Sagrado

Sexo é uma questão séria. É o ato derradeiro de intimidade. O sexo cria uma troca de energia sutil, que pode afetar sua consciência muito profundamente. Porque é tão poderosa, essa atividade pode causar grandes efeitos, sejam positivos, sejam negativos. Pode conduzir você a uma paz interior e harmonia ainda maiores, ou causar enorme sofrimento.

Quando vivido dentro de uma união sagrada, o sexo é um ato sagrado. Nesse contexto, pode ser praticado como uma confirmação dessa união – de troca, cuidado mútuo e a profunda e exclusiva intimidade de um casal, ligado por votos e juramentos.

A promiscuidade é perigosa, e coloca você em maior risco de contrair doenças sexualmente transmissíveis, incluindo HPV, HIV, clamídia e cânceres de boca, colo do útero e ânus. Também envolve uma aposta emocional. Promiscuidade é ligada a depressão, à incapacidade de ter relacionamentos saudáveis e conduta de risco.

O fato simples é que o sexo entre um homem e uma mulher pode levar à procriação. Mesmo com toda a tecnologia anticoncepcional disponível, gestações indesejadas abundam, incluindo entre pessoas de boa instrução e prósperas. De acordo com o Centro de Controle e Prevenção de Doenças, 50% de todas as gestações nos Estados Unidos em 2006 foram indesejadas. Entre adolescentes, a taxa foi de surpreendentes 80%.[9]

As consequências de uma gravidez indesejada são grandes. Uma nova vida humana teve início no momento da concepção. Aborto é um ato abominável e imoral, o assassinato do próprio filho. E quando o sexo acontece fora de uma relação amorosa, é improvável que a mãe e o pai ficarão unidos em harmonia ou servirão o filho juntos. O mais provável é que a mãe terá que suportar o fardo de criar o filho sozinha, visto que é muito comum que o pai, descaradamente, faça pouco ou nada.

Isso é perigoso e destrutivo tanto para o filho quanto para a sociedade: “O indicador mais confiável de crime violento em uma comunidade é a proporção

de famílias sem pai... Filhos de famílias constituídas apenas pela mãe ou apenas pelo pai são mais propensos do que filhos de famílias com pai e mãe a usarem drogas, serem membros de gangues, serem expulsos da escola, serem internados em instituições reformatórias e se tornarem assassinos juvenis". (NCJRS, Departamento de Justiça dos Estados Unidos, Sadler, 1997).

Criar um filho é uma responsabilidade intensa, e é extremamente desafiador fazer isso sozinho. É muito melhor quando há um casal de pai e mãe, ou, ainda melhor, como diz o provérbio africano, quando há toda uma vila. O sexo entre um homem fértil e uma mulher fértil deve sempre ser entendido como um ato de possível procriação, motivo pelo qual deve ser feito somente por aqueles que estejam dispostos a aceitar as consequências como um casal, com amor e responsabilidade.

Restringir o sexo a uma união sagrada resguarda seu bem-estar. Protege você de doenças e de ter um filho com alguém que você talvez nem goste. Essa restrição, que inclui não ser adúltero, também auxilia na manutenção da família, que quase sempre se desintegra diante de um caso extraconjugal. A perfeição do sexo é o ato consciente e sóbrio de um casal invocando um filho. Essa é a forma mais bela e divina do sexo. O sexo dentro de uma união sagrada protege você da frustração e do torpor emocional que decorre de ter intimidade imprópria com uma pessoa com quem você não está verdadeiramente ligado. Fazer do sexo uma ato exclusivo de intimidade com a pessoa que você escolheu para compartilhar sua vida torna o sexo uma importante expressão de seu amor e de seu compromisso.

Visão de Unidade e Serviço

Em termos espirituais, somos todos um. Não “um” no sentido de uma entidade única, mas “um” no sentido de sermos todos almas transcendentais. Na plataforma espiritual, não existe tal coisa como uma alma rica ou uma alma pobre, ou uma alma inteligente e uma alma tola, ou uma alma bela e uma alma feia. Todas as almas são centelhas divinas, perfeitas em quem elas são. Somos todos igualmente puros e perfeitos, e igualmente amados por nossa Mãe e nosso Pai, Radha-Krishna.

No mundo material, não existem duas pessoas igualmente qualificadas; não existem duas pessoas iguais. Contudo, essas diferenças são temporárias e superficiais. Em última instância, toda alma recobrará seu estado transcendental puro.

O espiritualista pode ver todo ser vivo em unidade. “Com visão equânime em todo lugar, o eu ligado ao yoga vê o Eu em todas as criaturas e todas as criaturas no Eu”, Krishna explica na Bhagavad-gita[10]. O yogi reconhecerá que, apesar de quaisquer diferenças externas aparentes, todas as criaturas viventes possuem profunda conexão.

Isso é especialmente importante porque o ódio se baseia em perceber diferenças. Diferenças em nacionalidade, raça, sexo, religião e classe social são todas considerações ilusórias e insignificantes que levam indivíduos de mentes perturbadas a serem violentos. Não apenas os seres humanos, mas toda criatura vivente é parte da mesma família. É do maior interesse de todos, portanto, trabalharem em cooperação, valorizando nossa unidade acima de nossas diferenças superficiais.

Como almas, nosso único afazer é amar e, então, servir. No estado mental de nos identificarmos com todas as demais criaturas viventes, a tendência natural é desenvolvermos a postura de serviço, que, em sânscrito, se chama seva. O serviço, como já dito, é o fruto natural do amor. Quando você é egoísta e mundano, você quer ser servido. Quando você expande sua consciência e se espiritualiza, você quer servir. É simples assim. Esse serviço acontecerá de acordo com o seu dharma. Talvez lhe traga grande fama, ou talvez você nem seja

reconhecido. Talvez lhe traga dinheiro, ou talvez faça com que você perca todo o seu dinheiro. Talvez seja fácil, ou talvez seja cheio de problemas. Contudo, não importa nenhuma dessas considerações, pois são todas externas e não têm qualquer ligação com seu verdadeiro eu. O que realmente importa para a alma é aquilo que diz respeito à alma: a experiência de estar ocupado em seu dharma, na postura de serviço amoroso em comunhão divina. Embora a bem-aventurança não seja o objetivo do amor e do serviço, é a consequência.

As Companhias que Você Tem

A maior influência dos gunas sobre você vem através das companhias que você tem. Você é profundamente influenciado por aqueles que você mantém perto de si. Isso pode se tornar um problema caso você esteja buscando por transformação. As pessoas mais próximas de você talvez não gostem de ver você mudar, e, se esse é o caso, você não mudará sem antes fazer ajustes em relação às suas companhias e em relação aos hábitos e às configurações mentais que representam.

Como George Washington disse: “Antes só do que mal acompanhado”. Solidão é algo poderoso porque liberta você da influência de outras pessoas. Você tem que ser você mesmo, por você mesmo, com você mesmo. É importante criar esses momentos na vida para conseguir se conhecer melhor. Não podemos viver em completo isolamento, mas tais momentos podem auxiliar a fortalecer sua determinação de buscar por melhores companhias.

Quase todo espiritualista sério tem que lidar com esse problema de ajustar seu círculo social à sua nova realidade. Exige paciência e coragem, mas é realmente essencial. Você começa rejeitando convites para situações que não são mais atrativas para você, como programas em lugares aonde as pessoas vão para se embebedar ou falar bobagens, e você, pouco a pouco, busca por outra comunidade, mais alinhada com seus princípios recém-descobertos de transformação e espiritualidade. Gradualmente, você tem que encontrar sua “nova tribo”.

Pode ser útil buscar encontros ou eventos com aqueles que compartilham de suas metas e práticas espirituais, ficar na companhia de praticantes sérios de igual mentalidade. Há festivais, kirtanas (shows de mantra ou cantos em grupo), aulas e templos que você pode visitar. Tenha o cuidado de evitar fanatismo e comportamento sectário. Há sempre potencial para abuso em organizações espirituais, em virtude do que mantenha sua inteligência e preserve sua independência.

Respeite, sirva e seja legal com todos, mas escolha cuidadosamente com quem você quer ter grande proximidade. A mentalidade dessa pessoa afetará sua

mentalidade, e vice-versa; você compartilhará seu estado de consciência. A maneira mais rápida de se transformar é buscando a companhia de quem tem as qualidades que você quer assimilar.

Uma Cultura de Respeito

Um dos maiores obstáculos ao crescimento é o orgulho. O orgulho bloqueia sua capacidade de ver suas faltas e aprender com outros. Isso alimenta a tendência a ser autocentrado, bem como outros defeitos, como competição, mentira e arrogância, o que inibe sua devoção. Uma maneira de lidar com o orgulho é praticar o respeito. Quando você demonstra respeito, você está demonstrando apreciação. Você está expressando a visão de que a pessoa tem valor e merece seu apreço.

Porque o orgulho é muito danoso a qualquer caminho de autoaperfeiçoamento e autorrealização, desenvolver humildade e abandonar o autocentramento é crucial. Esse é certamente o caso do caminho do yoga. Como parte da prática da humildade, aqueles neste caminho cultivam respeito e o demonstram através de diferentes gestos manuais e corpóreos.

A famosa saudação “namastê”, com um curvar-se do corpo e as palmas das mãos unidas, é uma forma de demonstrar seu respeito. Sua tradução literal é: “Eu me curvo a você” (não “o Deus que há em mim saúda o Deus que há em você”). Bhakti-yogis gostam de usar os santos nomes em suas saudações, de modo que frequentemente dirão “Hare Krishna!” em vez de “namastê”

Mais formal, é oferecer respeito tocando a testa no chão, enquanto sobre os joelhos e com as palmas das mãos estendidas no chão, quando você se encontra com um instrutor espiritual ou praticante avançado em um local apropriado para isso. A demonstração mais formal de respeito na tradição do yoga se chama dandavat, que significa “como uma vara” – quando você se prostra completamente, com oito partes (dois dedões dos pés, dois joelhos, duas palmas, o tronco e a testa) do corpo tocando o chão. Isso é apropriado quando você vê seu mestre espiritual, ou uma Deidade no templo. Valer-se de todo o seu corpo para oferecer respeito a Deus e a grandes almas é uma grande maneira de invocar misericórdia e crescer. É um poderoso asana para superar o orgulho e desenvolver a humildade.

Uma cultura de respeito torna as relações sociais mais fluídas. Gera uma atmosfera pacífica e ajuda a evitar condutas grosseiras e inapropriadas. Ajuda

você a se tornar mais humilde, mais grato e mais inclinado a servir. Torna mais fácil apreciar outros.

Aceitar um Instrutor Espiritual

Existe uma variedade de objetivos espirituais e numerosas técnicas para alcançá-los. A menos que você escolha um caminho e se aferre a ele até que encontre um melhor, você não avançará muito. Buscar por técnicas e ensinamentos dispersos, mas sem nunca se comprometer com um caminho não é efetivo. Sou espiritualista e observo espiritualistas há vinte e cinco anos, e é um fato inegável que você tem que se comprometer com um caminho. Mais tarde, caso você precise, você pode adotar outro; você deve sempre manter a mente aberta e usar sua inteligência. Se, contudo, você não tem uma meta específica e um conjunto diário de práticas, transmitidas e corporificadas em um instrutor espiritual fidedigno, você ficará "patinando", sem sair do lugar, simplesmente tentando satisfazer sua própria mente. Você se deparará com a preguiça. Uma pessoa lhe dirá que você deve meditar por vinte minutos ao dia, no mínimo, usando mantras. Outra pessoa dirá que cinco intervalos de silêncio por um minuto ao dia são o bastante. Uma terceira pessoa diz que você deve praticar mindfulness, mas ignorar Deus. E assim por diante. Se você não se comprometer com um caminho, sua mente lhe dirá para fazer uma coisa um dia, outra coisa no dia seguinte e, na maioria dos dias, nada. Não haverá nenhuma clareza de visão ou propósito. E sem uma prática diária fixa, chamada sadhana, o progresso é muito lento. A fim de avançar estavelmente em seu progresso de transformação e autorrealização, é essencial escolher um caminho e um instrutor espiritual principal.

O conceito de aceitar um instrutor espiritual, ou guru, é um conceito relativamente novo para os ocidentais, e, algumas vezes, há um choque cultural, uma estranha fusão de culturas. Guru é o termo sânscrito equivalente a "professor". Não significa "mestre espiritual"; um professor de gramática ou artes marciais também é guru. Uma vez que a espiritualidade é o ensinamento mais importante, é compreensível que você ofereça ao mestre espiritual o respeito mais elevado. Ainda assim, não devemos nos esquecer de que o guru é um professor. Ele é humano, e é bastante provável que ainda esteja aprendendo e evoluindo, mesmo se alguns aleguem que são perfeitamente iluminados.

No Ocidente, a primeira impressão de muitas pessoas acerca dos gurus indianos é de figuras altamente carismáticas, mas nem todas genuínas. Muitos deles realmente “fazem um espetáculo” e, posteriormente, suas motivações ulteriores, de busca por fama, sexo e/ou dinheiro, tornam-se aparentes. Muitos chegaram nas décadas de 60 e 70, quando a cultura hippie estava em completo vigor e as pessoas tinham inclinação por coisas exóticas. Isso, algumas vezes, levou a um culto extravagante e uma mentalidade de seita em que o guru era visto como mais do que um instrutor; ele era um salvador, além da condição humana, ou Deus que veio em forma humana, livre de todos os erros. Essa abordagem irracional criou cultos de personalidade longe de serem saudáveis.

Muito pouco ou demais de qualquer coisa boa é ruim. Há muitos problemas que decorrem do desejo natural de honrar e apreciar o mestre espiritual excessivamente:

1. Regressão à infantilidade: Algumas pessoas abandonam sua responsabilidade e projetam em um instrutor espiritual carismático o papel de mãe ou pai até o ponto em que se tornam como crianças, ficando incapazes de tomar decisões sem consultarem o mestre espiritual. Consideram que esse indivíduo pode aconselhá-los sobre casamento, finanças, trabalho e política. O pior é isto: muitos instrutores espirituais têm alegria em aceitar ou até mesmo encorajam esse poder sobre seus estudantes. Isso cria uma relação doentia e perigosa. Abusos sexuais e psicológicos, bem como busca por lucro, começam por esta abordagem.

2. Expectativas irreais: Pessoas podem esperar que o mestre espiritual ou as empurre para a iluminação ou simplesmente as abençoe com a perfeição. Isso, entretanto, não funciona assim. A graça do mestre espiritual é o conhecimento. Ele ou ela pode conferir conhecimento e demonstrar o exemplo. Somente um estudante sério e qualificado consegue colocar em prática as instruções e, pouco a pouco, ao longo do curso de sua vida, superar suas falhas, ilusões e apegos. Não existem atalhos. Esteja atento contra charlatões que oferecem atalhos para a perfeição espiritual eterna, especialmente com um preço.

3. Admiração fanática: Um estudante não deve cultivar uma mentalidade de fã ou se tornar um sujeito irrefletido quanto ao carisma e à fama de um instrutor. Antes de se comprometer com ele ou ela, o estudante deve analisar com sobriedade as qualidades morais, os ensinamentos e as qualificações do instrutor espiritual, e o conhecimento de sua linhagem espiritual. Há abundância de pessoas de enorme carisma e fama que são destituídas de espiritualidade. Essas qualidades não indicam o caráter de um instrutor.

Como ocidentais, tendemos a diminuir tudo isso. Qual é o máximo respeito que você já demonstrou por um professor ou mentor? Amplie isso um pouco e aplique ao instrutor espiritual. Você não precisa ter fotos gigantescas dele em sua casa ou vestir camisas com seu rosto. Se você tem um altar, o foco principal deve ser em Deus, e não no seu mestre espiritual. Um instrutor genuíno ficará feliz ao ver isso. Ele não terá nenhuma necessidade de ser adulado, de ter você aos pés dele. A postura geral deve ser de apreciação e respeito amigável, com uma disposição a servir – e não irracionalidade, choradeira e lisonja. Ter os pés no chão em relação à sua espiritualidade e em relação ao seu instrutor espiritual é saudável. Também é racional e prático. Não é preciso conferir um ar “místico” ou estranho para isso.

Escolha um mestre espiritual e se dedique aos ensinamentos dele. Respeite-o e compreenda a imensa dívida de gratidão que você tem com ele. Entenda que a melhor maneira de servir seu mestre espiritual é avançar fortemente no caminho que ele está ensinando, de modo que você mesmo possa, um dia, se tornar um guia espiritual e pagar sua dívida.

Verdadeiro Sucesso e Prosperidade

O mundo precisa desesperadamente de um novo padrão para sucesso e prosperidade. A ideia de que sucesso significa dinheiro e fama, e de que prosperidade significa um monte de coisas – muito mais do que poderíamos necessitar –, não é nada além de insanidade. Isso não leva em consideração duas verdades óbvias: 1) que o verdadeiro padrão de sucesso é a felicidade e o bem-estar, e 2) que a felicidade tem pouca ligação com dinheiro, fama e posses.

Essa mensagem é tão óbvia e simples que é expressa vezes e mais vezes em histórias populares tanto para crianças quanto para adultos – a felicidade vem de fazer a coisa certa e de amar e servir, e não de ter poder, dinheiro ou posses. Isso é o tipo de coisa que todos sabem, mas que poucos seguem. As pessoas se torturam em empregos estressantes e estafantes por décadas, ansiando por um pote de ouro tóxico. Estamos destruindo o planeta e arruinando nossa vida em uma busca desnorteada pela felicidade no consumismo e no status social.

Comprar coisas e acumular bens não fará você feliz. “Apesar das declarações contrárias da cultura do consumo”, declara Tim Kasser, professor de psicologia da Universidade Knox e autor de dois livros sobre materialismo e cultura consumista, “o que pesquisas em literalmente dezenas de estudos demonstram é que quanto mais as pessoas priorizam os valores materialistas, menos felizes são, menos satisfeitas estão com a vida, menos se sentem vigorosas, menos possibilidade têm de experimentar emoções agradáveis, como felicidade, satisfação e alegria, mais são deprimidas, mais são ansiosas, mais experimentam emoções negativas, como medo, ira, tristeza, [e] mais são propensas a usar substâncias como tabaco e álcool”.[11]

Verdadeiro sucesso e verdadeira prosperidade são obtidos internamente, e não externamente. A boa notícia é que está tudo em suas mãos. Não tem nenhum grau de sorte envolvido, onde você nasceu, seu QI, sua beleza ou força, o governo ou a economia – é apenas você, como você é, agora mesmo. Toda perfeição e a verdadeira prosperidade serão suas seguindo o caminho de autoaperfeiçoamento e autorrealização.

PARTE 4 - Lidando com os Problemas da Vida

O Caminho 3T lhe confere todas as ferramentas e saberes que você precisa para reduzir, ou até mesmo superar, os problemas da vida. Esse poder vem do fato de que você estará lidando com os altos e baixos da vida de dentro para fora. Você tem pouquíssimo poder para mudar os fatos externos da vida, mas você pode desenvolver completo poder para mudar seu interior – como você lida com a vida. Assumir o controle da sua vida de dentro para fora é o cerne e o segredo de todo o caminho do yoga e a chave para superar ou pelo menos suavizar o seu sofrimento.

Qual É o Problema?

Na verdade, não há problemas. Pense sobre isto: o que você chama de problema é quando acontece algo que você não esperava ou não desejava. Onde estavam essa expectativa e esse desejo? No futuro. Isso foi realista? Aparentemente, não. Isso foi fantasia. Isto está no âmago do Caminho 3T: mudar do paradigma da fantasia para o paradigma de realidade. Viver a vida como ela é, aqui e agora.

E o que você tem aqui e agora são desafios: dos menores, como sair da cama, tomar banho e meditar um pouco; aos maiores, como lidar com um cliente difícil ou combater uma gripe; aos épicos, como lidar com uma grande perda ou com a morte de um ente querido. Contudo, isto é a vida: uma série de desafios, desde o começo. Você teve o desafio de lidar com o seu próprio parto, aprender a engatinhar, depender de sono e conforto materno. E isso nunca parou: primeiro dia de aula, dividir os brinquedos, esportes, escola, puberdade, vida social... desafios sem fim. A vida é assim.

O que você chama de problema é simplesmente outro desafio – a vida acontecendo, como sempre aconteceu. Não existem problemas, apenas a realidade. E se isso é diferente do que você esperava ou queria, você pode ver o quanto estava errado em ter expectativas e apegos indevidos, vivendo no futuro em vez de viver no presente. O que você chama de problema tem, no mínimo, o benefício de trazer você de volta para o aqui e agora e fazer você se centrar em sua ação e em ser você mesmo, exercitando sua sabedoria e sua devoção.

Aceito, Agradeço, Confio e Entrego

Você pode se preparar para lidar com qualquer desafio valendo-se de um processo de quatro passos: 1) aceito, 2) agradeço, 3) confio e 4) entrego.

Primeiro vem o passo mais difícil: aceitar o desafio. Aceite completamente. Você não fará nenhum progresso até fazer isso.

A pior coisa que você pode fazer é se lamentar. Somente vítimas se lamentam. Não tenha pena de si mesmo; não se queixe. Não pragueje que o mundo é injusto, que Deus abandonou você ou como alguém é ruim. Não perca seu tempo precioso com isso. Nada de bom virá disso. Mesmo se você estiver lidando com um desafio de proporções épicas, lamentar e afogar-se em tristeza e depressão não ajudará em nada.

Uma vez que você supere a lamentação e tenha aceitado o desafio, virá a gratidão. Lembre-se de que a gratidão é um instrumento poderoso: use-a para lidar com os desafios da vida. Seja grato. Isso pode parecer estranho a princípio, mas é efetivo e empoderador. Seja grato pela chance de aprender e crescer. Seja grato pelo fato de algo pior não ter acontecido. Seja grato por estar vivo e se mantenha em boa consciência para lidar com quaisquer desafios que se apresentem a você. Acima de tudo, seja grato pelo próprio desafio. Se você estudar a vida das pessoas, verá que são os maiores desafios que as levam à grandeza e ao sucesso. Enfrentando esses desafios, você entra em uma zona de autodescoberta e autodomínio que, de outro modo, seria inalcançável.

Em um estado de aceitação e gratidão, você consegue depositar sua confiança em Deus. Se você ainda não trabalhou sua devoção, você pode investir sua confiança no universo ou na “providência”. Confie que o que está acontecendo a você é exatamente o que você precisa, o que é, em última instância, o melhor para você evoluir. E confie na realidade; ela quer o seu bem. Existe um propósito em tudo, e nada acontece por acaso. Existe uma força de bondade pura controlando o seu destino. Confie que essa força está atuante em apresentar desafios para você.

Por fim, faça de sua resposta uma oferenda. Não deseje algum resultado futuro. Não crie apegos indevidos. Deixe fluir. Faça o seu melhor, aqui e agora,

deste ponto em diante. Você não está nisso pelos resultados. O foco primário é o ato em si. Apenas faça o seu melhor com o que a vida lhe deu, dando um passo de cada vez.

Agora você está pronto para lidar com qualquer coisa que cruze seu caminho.

O Dharma É o Seu Guia

A solução para qualquer situação ou evento que se coloque diante de você se baseia no seu dharma. Desafios inesperados são mudanças de dharma. Você tem que reconfigurar suas ações de acordo com seu novo conjunto de dharmas.

Por exemplo, ser demitido é uma grande mudança de dharma. Seu dharma ocupacional acaba de ser suspenso. Em seu lugar, ficou um novo dharma: como preencher essa lacuna. Para fazer isso, você analisa seus outros dharmas. Você é solteiro? Você precisa ganhar dinheiro? Você tem idade o bastante para se aposentar? Você estava no emprego errado? Talvez essa seja sua chance de voltar para a faculdade ou aprender um novo ofício para expressar sua verdadeira natureza. Talvez seja sua chance para se dar algum tempo livre e viajar. O que poderia ter sido visto como um problema pode, no devido tempo, tornar-se um ajuste natural e desejável.

Não se trata do que é mais fácil, mais divertido ou que impressionará os outros. Trata-se de quem você é e como você pode se valer de cada desafio para ser a melhor pessoa possível, o mais sincero consigo mesmo.

Na primeira vez em que usei esta técnica, eu tinha acabado de dar uma palestra em Brasília, a cerca de 250km de nosso yoga resort, de nome Paraíso dos Pandavas, em Alto Paraíso, Chapada dos Veadeiros. No mesmo instante que terminei minha apresentação, recebi um telefonema de nosso caseiro. Ele me disse que acontecera um grande incêndio e que havíamos perdido uma edificação inteira do complexo. Foi uma perda considerável. Em vez de eu me atirar em lamentação e desespero, porém, refleti sobre meus anos de prática e de estudo de yoga e fui capaz de me perguntar: “Certo... E agora? Qual é o meu dever?” Nesse caso, era reconstruir. Eu me entreguei a isso. Esse era um novo aspecto do meu dharma de dirigir um resort: reconstruir a hospedaria o mais rápido possível. “Deus dá e Deus tira”, pensei comigo mesmo. “Não se preocupe com isso”. A perda material, o desafio de levantar fundos, e os detalhes da nova construção se tornaram todos parte do meu dharma ocupacional, e não uma fonte de tristeza ou desespero.

Então, primeiramente olhe para o seu dharma. Aceite sua nova situação, o

desafio, e considere o que se espera de você. Veja como isso muda seus deveres, como afeta sua vida e, então, que novas ações são necessárias. Lamentar-se ou se preocupar com o que pode acontecer não ajudará. Deixe sua mente no aqui e agora e identifique seu dever. Algumas vezes, tudo o que você tem que fazer é orar e ser desapegado, e não há nenhuma ação esperada de sua parte. Outras vezes, um desafio pode trazer todo um novo conjunto de deveres, como quando você descobre que vai se tornar mãe ou que terá de lidar com uma doença crônica. Valer-se de mindfulness para se focar no seu dharma lhe dará chão, guiará você passo a passo, libertará sua mente do desespero e da ansiedade e restabelecerá sua paz interior.

Nunca É Demais

Você nunca receberá mais do que é aquilo com que você pode lidar, mas você precisará reunir todo o seu potencial para lidar com desafios épicos, e isso inclui sua força espiritual. Alguns desafios são tão grandes que você não conseguirá superá-los sem sabedoria espiritual e sem uma relação madura com Deus.

Conforme você avance espiritualmente, também desenvolverá desapego. Você se aborrecerá menos com adversidades e ficará menos eufórico diante de bons resultados. Você entenderá que não é o corpo e que todas as entidades vivas são almas eternas, imunes a qualquer situação material e seguras sob o olhar de nosso Pai amoroso. Você entenderá que nada pertence a você, que tudo que você tem é mero empréstimo. Em última instância, você entenderá que, como uma alma, você não precisa de nada deste mundo, uma vez que você não carece de nada. Você é integral e completo como você está – um fato eterno e imutável da existência. Você não tem absolutamente nada a perder, nada a temer.

Quando tudo ficar realmente muito árduo, lembre-se de quem você realmente é e o que realmente está acontecendo. Isso exige prática e avanço espiritual, mas lhe está disponível na proporção do seu avanço e caso você trabalhe para isso. Essa simples lembrança reduzirá o impacto e o sofrimento de todos os desafios com que você lide.

Adversidade É Inevitável; Sofrimento É Opcional

Adversidade é inevitável; é parte da vida. Não importa quem você é ou o que você tem. Todos têm que lidar com adversidades, tanto grandes quanto pequenas. A boa notícia é que o sofrimento é opcional.

Você talvez pense que sofrer é algo forçado sobre você a partir de fora ou que é o resultado natural de um evento miserável. Se você parar para refletir sobre isso, no entanto, verá que o sofrimento é algo inteiramente autoimposto.

Você, e ninguém mais, cria seu próprio sofrimento quando a mente se recusa a sincronizar-se com a realidade. Todo sofrimento é resultado de sua mente não estar alinhada com a realidade. Quanto maior a diferença, mais você sofre. Quanto mais se agarre à sua fantasia, mais sofrimento você experimentará por viver uma realidade que não corresponde.

O caminho para diminuir, ou mesmo superar, o sofrimento é seguir os passos de aceitação, gratidão, confiança, bem como ação iluminada, em mindfulness e de acordo com seu dharma. Isso leva sua mente embora da fantasia e a reintroduz na realidade. Isso coloca você em harmonia com o que está realmente acontecendo em sua vida.

Toda situação, independente de quão terrível, é uma chance de você aprofundar sua consciência espiritual e coragem.

Algumas situações adversas vêm com vantagens ocultas. Quantas vezes você experimentou que não ter a realização de um desejo resultou na melhor coisa que poderia acontecer? Alguma vez, algo aparentemente ruim, como ser rejeitado por alguém ou ser demitido, terminou abrindo novas portas para você? Como diz o ditado: “Tudo o que Deus faz é bom”.

Você pode mudar o mundo em um grau muito limitado, mas você pode mudar sua mente drasticamente e como ela interpreta a realidade. Mesmo enquanto você tenta ajustar suas circunstâncias materiais de acordo com seus deveres dhármicos, você tem que se manter em harmonia com a situação como ela é, no aqui e agora, tirando máximo proveito de qualquer situação em que você se encontre.

Suicídio

Algumas vezes, a adversidade é tão grande, um desafio é tão épico, que o suicídio parece uma opção atrativa, ou mesmo a única opção. Isso, é claro, é um erro terrível. A vida humana é muito preciosa e rara; uma bênção descomunal. É uma oportunidade para descobrir quem você realmente é e se libertar do sofrimento para sempre.

Duas nobres qualidades de quem considera o suicídio são o desapego e sua coragem para mudar. Ainda assim, alguém pensando em suicídio deve usar esse poder para matar não o seu corpo, mas seus maus hábitos, apegos e processos mentais danosos.

Nem o corpo nem o mundo é o problema. O problema está sempre dentro de nós. Uma vez que carregamos nosso corpo sutil, que inclui nossa mente, para o próximo nascimento, o suicídio não tem utilidade alguma. Nossa mente nos acompanhará para a vida seguinte. Usando as técnicas e as ferramentas do Caminho 3T, qualquer um pode experimentar uma transformação em grande escala. Ninguém precisa sofrer para sempre ou inutilmente.

Como Lidar com a Morte de um Ente Querido

Um dos desafios mais difíceis é a morte de um ente querido. Nós, como almas espirituais, somos criaturas que amam. Amor significa serviço. O serviço requer ação e interação pessoal. Então, quando você não consegue mais interagir amorosamente com alguém, você se sente perdido. E para você "fechar o assunto", você tem que reconhecer e honrar essa perda.

Você pode mitigar seu sofrimento nessa situação olhando para tudo de outro ângulo. Amar puramente significa ver os eventos a partir do ponto de vista do amado. Do ponto de vista do ente querido que partiu, a morte não é um problema. Aquela alma foi adiante, pela graça de Deus, para uma situação diferente e melhor – melhor, pelo menos, no sentido de ser mais propícia para o avanço daquela alma. A alma não sente as dores da saudade; ela foi adiante. Tampouco você sente saudades das pessoas que você amou ou que amaram você em vidas anteriores. Portanto, quem partiu está bem. Aquela alma está viva e bem, começando uma nova aventura em um novo corpo.

Em um sentido, você deve ficar feliz por saber que seu ente querido partiu para um novo ciclo de vida e não sente nenhuma dor por ter deixado você e ter-se encontrado com o fim da vida anterior.

E se essa pessoa obteve iluminação no amor a Deus, sua morte, então, é um momento glorioso – uma cerimônia de formatura sem igual. Liberdade da prisão do samsara. A obtenção de bem-aventurança eterna nas brincadeiras amorosas com Deus em Sua morada transcendental.

Todos nós morreremos. Essa é a única certeza que temos na vida. Você não deve viver em ilusão, temendo a morte, seja sua própria morte, seja a morte de seus entes queridos. Em vez disso, você deve se alegrar com cada dia, com cada momento, sabendo que pode ser o último. Se, a todo momento, você der o seu melhor para amar todos à sua volta, consciente da impermanência de tudo o que é material e também consciente da eternidade de tudo o que é espiritual, o desafio de lidar com a perda de um ente querido será imensamente reduzido.

Perdão

As inevitáveis adversidades da vida frequentemente vêm na forma da ação de outras pessoas. Desde pisar no seu pé por acidente até uma agressão física brutal e intencional, as pessoas farão coisas para você, direta ou indiretamente, que o desagradarão.

A resposta de uma consciência baixa para isso é irar-se, vingar-se ou cultivar alguma forma de raiva contra o agente de sua adversidade. Contudo, essa resposta não faz nada além de ampliar o seu sofrimento. Retribuir o ódio com ódio perpetua o ódio. Mesmo externamente, isso trará mais adversidades para sua vida na forma de consequências negativas para a sua raiva. Por exemplo, se o seu vizinho joga lixo no seu quintal e, então, você joga lixo no quintal dele, ele ficará irritado e buscará por mais outra forma de irritar você. Você, então, ficará irritado com isso e buscará igualmente por uma forma de retaliação, e isso nunca terá fim. Vemos isso no Oriente Médio: violência sendo confrontada com violência, que causa mais violência – um ciclo de crescente violência. O resultado é que temos o inferno na Terra, sem previsão de fim. Brigas de gangues seguem o mesmo padrão vicioso. Todos perdem.

Em um nível, precisamos de justiça e preservar nosso bem-estar. Se alguém comete um crime ou machuca você, medidas precisam ser tomadas. Se é algo sério, autoridades civis têm que ser acionadas. E você deve tomar medidas práticas para prevenir que o incidente não aconteça novamente. Externamente, você deve fazer o que tem que ser feito para manter em segurança você mesmo e outros.

Por dentro, no entanto, você tem que adotar uma postura diferente. O que quer que tenha acontecido, tinha que acontecer. Esse é o seu novo desafio. Você não deve perder tempo com lamentação ou raiva, e muito menos se sentindo uma vítima. Você deve simplesmente aceitar o evento, ser grato pelo desafio, confiar que isso é para o seu crescimento e benefício último e lidar com isso com a consciência elevada, agindo em karma-yoga. Em vez de escolher sofrer, você deve buscar a iluminação.

Se você ficar preso na primeira parte, de não perder tempo com lamentação

ou ira, você precisa se valer do perdão. Perdoar está entre suas ferramentas para afrouxar o apego recorrente ao sofrimento e desejos latentes de cultivar o ódio ou buscar por vingança. É sua última linha de defesa cortar seus laços tanto com o evento causador de sofrimento em questão quanto com o agente dessa miséria. Se você não fizer isso, você se manterá apegado à miséria e ao agente e continuará sofrendo.

Perdoar não significa que você concorda com o que foi feito ou que está dizendo que está tudo bem, que não há problema algum. Perdoar significa abandonar o sofrimento por entender que isso foi a ação de outra pessoa, não sua, e por decidir que você não quer se manter conectado a isso. É você dizendo: “Você fez isso; lide com as consequências. Eu não sou responsável por lhe lembrar de seus atos errados”.

Perdão não é para o benefício de quem cometeu o erro ou o crime; é por você mesmo. Você não está sendo “bonzinho” para agradar Deus ou alguém mais. Você está perdoando porque é a única maneira de você ficar feliz e livre de negatividades.

Na verdade, você nem precisaria perdoar. Ações alheias baseadas em negatividade, falta de apreço ou agressão expressa não deveriam surpreender você. A vida simplesmente é assim; o mundo material é assim. Você quer amor puro e perfeição? Então, volte ao lar, volte a Deus, e junte-se a Ele nas brincadeiras amorosas e eternas em Sua morada com outras almas perfeitas. Aqui no mundo material, não será assim. Você provavelmente realizou sua cota de ofensas a outros, e todo sofrimento que você está sentindo agora é um eco dessas ações do seu passado – a lei do karma em ação, ajudando você a se tornar uma pessoa melhor. Portanto, não perca tempo se lamentando ou sentindo raiva. Tome as medidas necessárias, visto que esse é o seu dharma, mas, internamente, rejeite a negatividade. Não caia na armadilha de criar mais sofrimento e mais negatividade em resposta ao sofrimento e à negatividade que você acabou de receber. Fazendo isso, você somente perpetuará o ciclo de sofrimento.

Como uma meditação final a fim de ajudar você a cultivar a postura correta para lidar com a negatividade de outras pessoas, lhe deixo com estas palavras sábias: “Todo ato que você testemunha é uma expressão de amor ou um pedido desesperado de amor”. Reagir às adversidades causadas por outros com perdão e

amor é a única maneira de ter um estado mental jubiloso e livre.

Equanimidade

A qualidade de um yogi que recebe maior destaque na Bhagavad-gita é a equanimidade – manter-se constante, o mesmo, independente do que a vida atire em você. E uma vez que a Bhagavad-gita também nos diz que o yogi goza de um júbilo e de uma felicidade sem fim, praticar a equanimidade significa experimentar bem-aventurança, independente do desafio.

Toda ação é uma oportunidade de se conectar com Deus, em harmonia com a realidade. Variações superficiais, variações da realidade material externa, são, em última instância, sem consequências para a alma transcendental. A alma, o verdadeiro você, está operando em outra frequência. Quanto mais você avance, mais você experimentará isso. O que a alma precisa para ser feliz não tem conexão com a matéria.

A maneira mais importante de mensurar seu avanço espiritual é observando seu nível de equanimidade. Quão estável é o seu bem-estar? Quanto tempo você leva até recobrar sua harmonia e sua paz interior quando você é confrontado com algum tipo de adversidade. Você é como um pequeno bote a remo, atirado de um lado a outro pelo mar revolto, ou é como um submarino, indiferente a tempestades na superfície?

Abrace os desafios que a vida lhe envia como oportunidade de ouro para praticar equanimidade e se tornar mais forte e mais feliz.

CONCLUSÃO

No sentido mais profundo, o yoga é um caminho de autoaperfeiçoamento e autorrealização. Esse caminho, tradicionalmente, centra-se em três áreas: comportamento, conhecimento e devoção.

O caminho do autoaperfeiçoamento é o mesmo que o caminho da autorrealização. Autorrealização é o aspecto final e natural de se dedicar a melhorar sua vida. Você não precisa se comprometer com as práticas espirituais e devocionais, o aspecto mais elevado do Caminho 3T, para começar a aprimorar sua vida com as muitas outras recomendações apresentadas neste livro. Conforme você avance em cada prática e processe cada novo fato, suas visões de vida são remodeladas, e suas atrações mudam. À medida que progrida, sua consciência muda, tal qual mudou quando você deixou de ser criança e se tornou adulto. Você jamais deve subestimar o poder de sua transformação. Caso você siga esse caminho de autoaperfeiçoamento, seu estado mental ao longo do caminho será transformado de maneiras que, agora, podem parecer inconcebíveis. Seu cérebro irá, literalmente, transformar-se, e a própria noção de quem você é, onde você está e qual é o seu principal interesse serão alterados.

O Caminho 3T possui cinco campos de perfeição: 1) mindfulness, 2) dharma, 3) paz interior, 4) jnana (conhecimento), e 5) bhakti (devoção). Cada um desses é poderoso em si mesmo. Cada um deles foi apresentado individualmente por diferentes instrutores e tradições, pois cada um é muito efetivo. Todavia, você não deve se permitir pouco; você pode e deve recorrer a todos eles ao mesmo tempo. Eles se complementam; cada um deles torna o outro mais fácil de ser praticado e torna suas transformações mais rápidas e mais efetivas. É por isso que o Caminho 3T é tão poderoso.

Para ampliar ainda mais seu potencial de transformação e seu bem-estar em geral, você pode ajustar vários aspectos de seu estilo de vida. Esses ajustes de estilo de vida ajudam a expandir sua consciência, pacificar sua mente e ampliar

seu bem-estar físico. Trazem benefícios para sua mente, para o seu corpo, para o espírito e, em alguns casos, para toda a sociedade, e até mesmo para todo o nosso planeta.

O poder dos cinco campos de perfeição e das sugestões de estilo de vida apresentados no Caminho 3T é comprovado por um corpo cada vez maior de literatura científica. Milhares de anos de tradição e confirmação por parte da ciência moderna devem servir como um poderoso estímulo para ampliar seu entusiasmo e sua determinação em seguir o Caminho 3T.

Nenhum conselho ou técnica, por melhor que possa ser, terá utilidade caso você não coloque em prática. Centenas de fatos e dezenas de práticas são apresentados ao longo deste livro. Para maximizar seu sucesso e seu bem-estar, você deve, a todo momento, trabalhar os cinco campos de perfeição do Caminho 3T. Os conceitos-chaves estabelecerão o fundamento de sua transformação e do seu sucesso.

O primeiro conceito-chave é: “A Mente É a Questão”. Essa é a base de todo o caminho. Você não pode ficar feliz até que assuma o controle de sua experiência de vida de dentro para fora. Você tem o incrível poder de processar a realidade de tal modo que seja ilimitadamente feliz, jubiloso, sereno e amável. Você não é um passageiro desamparado em uma montanha-russa, forçado a experimentar sofrimento, desespero e desesperança. Você pode e deve se tornar o mestre de sua experiência de vida, e este livro lhe dá todo o conhecimento e todas as ferramentas que você precisa para isso.

O segundo conceito-chave é: “A Mudança de Paradigma: Vida vs. Fantasia”. A chave para se obter bem-estar e autorrealização é findar o hábito problemático e doloroso de viver no futuro. Eis a fonte da sua miséria: sua mente fora de controle, constantemente fantasiando em relação ao que você precisa para ser feliz no futuro e se focando nos resultados de suas ações. Conforme assuma o controle sobre sua mente, mantenha seu foco no aqui e agora. Alinhe sua mente com a realidade como ela está se revelando neste exato momento, com o que é o melhor a ser feito e como fazer isso no melhor de sua capacidade. Sentimentos de infelicidade, ansiedade e incompletude não são satisfeitos por se comprar algo, mudar-se para algum lugar ou estar com outras pessoas. A resposta para todos esses estados mentais negativos e dolorosos está em saber como viver aqui

e agora, independente do que esteja acontecendo em sua vida. Tudo o que você precisa para uma vida incrível está dentro de você, sob o seu controle, agora mesmo.

O terceiro conceito-chave é: “Além do Vitimismo: Assumindo o Controle”. Para assumir o comando, você tem que assumir completa responsabilidade pelos eventos em sua vida. Você não pode dar a outros o poder de fazer você feliz ou triste, ou exigir que outros satisfaçam suas necessidades de atenção e afeto. Lamentar-se e culpar os outros por sua pobre experiência de vida o desempodera e o torna incapaz de alcançar o bem-estar. Na seção “Lidando com os Problemas da Vida”, explico em grandes detalhes os meios para se lidar com o que quer que a vida traga até você, e este conceito-chave é o primeiro passo. Seu foco deve estar exclusivamente em suas ações e em seu estado mental. Você tem que aceitar o fato de que a qualidade de sua vida depende unicamente de você.

O último conceito-chave, “Karma-yoga”, é a fórmula ancestral de yoga para como viver bem e, mais importante, como viver espiritualmente. É a técnica para se tornar verdadeiramente um yogi, um transcendentalista vivo. Em karma-yoga, você conta com todos os cinco campos de perfeição do Caminho 3T e os aplica a toda ação que você realiza. Karma-yoga significa estar em mindfulness, seguir seu dharma, rejeitar o paradigma da fantasia, estar em paz interior, agir com sabedoria e, o mais importante, fazer de seus atos uma oferenda amorosa a Deus.

Tudo isso demanda tempo, esforço e prática. A questão sempre retorna para o quanto você pratica, quão seriamente você aplica isso em sua vida. Independente de quão maravilhoso ou bem-aventurado um caminho ou sua meta possa ser, não lhe fará nenhum bem se não aderir ao mesmo com seriedade. Uma vida grandiosa e bem-aventurada, dedicada ao autoaperfeiçoamento e à autorrealização, merece seu compromisso total.

A fim de fazer progresso, é essencial praticar o Método 3T de modo diligente. Isso manterá a chama acesa, e sua consciência transformando-se positivamente. O Método 3T é sua dose diária de transcendência para se manter espiritualmente saudável – o catalisador para seu crescimento. Desde tempos imemoriais, todos os yogis dedicados seguiram uma prática diária (sadhana) para alimentarem seu crescimento e sua transformação. O Método 3T é o que dirige sua transformação no Caminho 3T.

O mundo precisa desesperadamente de mudanças. A raça humana está se destruindo, bem como destruindo o planeta e uma multidão de outras espécies. Nenhuma combinação de mudanças externas será suficiente. O mundo precisa de um despertar espiritual. Isso já está acontecendo, porém, e você pode ser parte dessa mudança positiva. Um despertar espiritual de natureza universal e não-sectária é a única coisa que pode nos salvar de nos afundarmos em ainda mais misérias; é nossa única esperança de paz. Você pode ser parte dessa mudança. Seja a pessoa que você quer que os outros sejam. Viva a vida que você acha que os outros deveriam viver para o benefício de todos. Seja um agente de harmonia e luz.

Se o Caminho 3T está funcionando para você, se você vê valor nele ou se ele ajudou você de alguma maneira, o compartilhe. Compartilhar é um ato de amor. Isso beneficiará tanto você quanto aqueles com quem você compartilhe. E quanto mais você compartilha o caminho, mais ele se torna parte de quem você é e mais profunda será sua própria vivência dele.

Eu não seria capaz de descrever quanta bem-aventurança já experimentei por compartilhar este caminho pelos últimos vinte e cinco anos. Se Deus assim desejar, continuarei fazendo isso até o meu último suspiro. Espero que você tenha sentido tanta felicidade ao ler ou ouvir este livro quanto senti ao escrevê-lo. Oro pedindo que o Caminho 3T seja imensamente benéfico para você e que Krishna o abençoe com todas as realizações que deu a mim – e muito mais.

O Método 3T

Para que aconteça uma transformação, é preciso que haja esforço estável. Na tradição do yoga, há o conceito de sadhana: uma prática diária para a elevação espiritual. Boas intenções não são o bastante; é preciso haver esforço. Boas intenções não são o bastante; é preciso que haja empenho. E por detrás de um esforço geral para se avançar e aprimorar em vários aspectos, é preciso que haja uma disciplina diária específica levando adiante suas transformações, dia após dia. O Método 3T é exatamente isto: um regime diário de transcendência e fortalecimento de sua mente e de sua inteligência para ajudá-lo a enfrentar o desafio de progredir nos cinco campos de perfeição do Caminho 3T. Eu não seria capaz de enfatizar o suficiente a importância desta prática diária se você tem a esperança de alimentar o fogo da sua transformação.

Os 3Ts

As três práticas transcendentais diárias são:

1. O mínimo de vinte minutos de meditação, usando a técnica tradicional de meditação mântrica, chamada japa, com o maha-mantra,

2. Comer prasada, o alimento sagrado e livre de karma, e

3. O mínimo de dez minutos cultivando conhecimento transcendental pela leitura de livros da lista sugerida.

Meditação Mântrica – Japa

Meditação é a prática central da tradição do yoga. Todo o processo de autoaperfeiçoamento e autorrealização se baseia em sua habilidade de pacificar e direcionar sua mente. Seu controle e consciência de sua mente é a chave para o seu sucesso em qualquer caminho espiritual. E meditação é a técnica suprema para se obter esse controle e consciência.

Descobriu-se que a meditação literalmente altera o formato do seu cérebro e traz uma grande quantidade de benefícios físicos e de saúde mental. Vai além de quaisquer crenças pessoais. Trata-se de uma ferramenta fantástica, sem a qual ninguém deveria ficar.

Meditação significa focar sua mente em um único ponto. Diferentes técnicas focam em diferentes pontos. Na tradição Zen, é literalmente um "ponto" na parede, diante do meditador; nas aulas do yoga comercial, o ponto de foco costuma ser a respiração. Contudo, a forma de meditação mais tradicional, recomendada na Bhagavad-gita e no Yoga-sutra, é a meditação mântrica, chamada de japa, em sânscrito. Essa é a técnica que eu uso e ensino. Considero que se trata da forma de meditação mais completa e benéfica. Porque o mantra contém os nomes de Deus, o japa traz todos os benefícios das outras formas de meditação, mas com a vantagem de ajudar você a avançar no campo de perfeição de bhakti e causar muitos efeitos sutis, porém poderosos, devido à sua vibração sonora transcendental.

O mantra a ser utilizado é o mantra Hare Krishna:

Hare Krishna, Hare Krishna
Krishna Krishna, Hare Hare
Hare Rama, Hare Rama
Rama Rama, Hare Hare

Esse cântico também é conhecido como maha-mantra, que significa "o grande mantra", o qual é amplamente reconhecido como o mais poderoso de todos os mantras na tradição do yoga.

A primeira palavra, Hare, é uma invocação para Radha, o aspecto feminino de Deus. Krishna é um nome de Deus, cujo significado é “o todo-atrativo”. E Rama, outro santo nome, significa “a fonte de bem-aventurança”. Esses são os três sons sagrados do maha-mantra. Os mestres de bhakti-yoga explicam que o maha-mantra é um poderoso meio para estabelecer uma conexão com Deus na postura de obter serviço amoroso e proteção divina.

Para a meditação mântrica, você deve usar contas de meditação, japa-mala. Mesmo se você ainda não tem um jogo de contas, mala, você pode dar início à prática simplesmente recitando o mantra. Você pode fazer um mala a partir de um barbante, fazendo 27 ou 54 nós. Quando tiver um mala, você pode adicioná-lo à sua prática. Tradicionalmente, esses malas têm 108 contas, mas o número de contas não faz diferença, e ter um mala com 54 ou mesmo 27 contas pode ser mais prático, especialmente para entoar em aviões, no metrô e em outros espaços públicos.

Outro ponto importante é fazer a pronúncia correta. Krishna é mais fácil de acertar, só lembrando de fazer o som de “shh”: “krixna”, não “krisna”. A pronúncia de Hare é “rrarê”, e a pronúncia correta de Rama é exatamente como em “fliperama” ou “autorama”.

Instruções básicas sobre como utilizar seu japa-mala:

1. Comece com a primeira conta, em uma das extremidades do mala, segurando-o entre seu polegar e o dedo médio.

2. Para cada conta, cante suavemente todo o mantra: Hare Krishna, Hare Krishna, Krishna Krishna, Hare Hare/ Hare Rama, Hare Rama, Rama Rama, Hare Hare.

3. Depois de cantar na última conta, no outro extremo do mala, volte na direção contrária, continuando a recitar o mantra uma vez em cada conta, até concluir o tempo que você estabeleceu para a meditação.

4. Use seu tempo de meditação para focar exclusivamente em seu dharma espiritual. Dê uma pausa de todos os outros dharmas. Esqueça por um momento que você é mãe, pai, irmão, empregado, patrão e até mesmo terráqueo. Simplesmente se foque no som sagrado em completo mindfulness.

Tradicionalmente, os yogis entoam um número fixo de mantras. Quando fui

iniciado, mais de 20 anos atrás, fiz o voto de entoar o maha-mantra 1728 vezes ao dia, no mínimo, e mantenho esse voto desde então, todos os dias. Isso é o equivalente a 16 vezes 108 contas. Cada conjunto de 108 contas é conhecido como “uma volta” de japa. Primeiramente, porém, recomendo que você primeiro se foque em uma quantia específica de tempo, começando com o mínimo de 20 minutos. Se você avançar o bastante para fazer mais de uma hora por dia, você pode passar a contar por voltas e tentar cantar o mínimo de 16 voltas por dia, como eu faço.



Dicas adicionais para a sua meditação mântrica:

1. Cante o mantra com atenção, tendo o cuidado de não pronunciar errado as palavras.

2. Cante sem interrupção. Crie um fluxo de sons sagrados.

3. Tente fazer do canto sua primeira atividade da manhã, depois de acordar e se banhar. É especialmente efetivo antes ou em torno do nascer do Sol.

4. Fixe sua concentração no som do mantra, e não no ato de cantá-lo.

5. No começo, é normal entoar muito lentamente, mas você deve acelerar seu canto para se aprofundar nele. Um ritmo de cerca de 108 mantras em 5 minutos, sem pular sílabas ou pronunciar mal, é uma boa meta.

6. Sente-se com as pernas cruzadas, como um índio, com suas costas eretas, ombros relaxados e nádegas sobre uma almofada. Se não puder se sentar assim, se sente em uma cadeira com seus pés firmes sobre o chão e suas costas eretas, sem tocar o encosto da cadeira. Mantenha seus olhos semicerrados, repousando seu olhar a cerca de dois metros à sua frente. Inspire pelo seu nariz e expire entoando. Sua postura deve estar confortável. A meta é estar relaxado, porém atento.

7. Sua mente tentará vaguear pensando em diferentes coisas. Tente ignorar esses pensamentos e fixe sua mente no mantra. Essa batalha com sua mente é o exercício de meditação. Não se sinta desencorajado. Enquanto estiver fazendo o exercício, estará se beneficiando. Está sempre funcionando em algum nível; portanto, não desista.

Comer Prasada

Prasada significa “misericórdia”. Também é a palavra sânscrita utilizada para alimento sagrado. Como diz o ditado: “Você é o que você come”. De muitas maneiras, comer é algo que define você. Certamente define a forma do seu corpo e sua saúde em geral. Contudo, também define seu estado mental. Porque comer é muito fundamental, a tradição do yoga dedica especial atenção para isso.

Como explicado na seção do conceito-chave karma-yoga do Caminho 3T, toda ação deve ser realizada como uma oferenda a Deus, como um ato de amor e reconhecimento da origem de tudo. Comida-yoga, a prática de comer prasada, é o ato de conectar seu alimento ao divino, espiritualizando o mesmo. O yogi espiritualiza tudo em sua vida, mas um esforço consciente especial deve ser feito para espiritualizar seu alimento desde o começo, devido à importância do comer. O esforço e a prática de estar atento – no aqui e agora, várias vezes ao dia – a um ato tão fundamental como comer, e de fazer uma conexão espiritual nesse ato, ajuda a manter sua consciência elevada ao longo do dia.

Em termos cármicos, não oferecer seu alimento significa que você assume para si o fardo do karma da sua refeição e de toda a cadeia de produção por trás dela. É por isso que há um alerta especial por parte de Krishna na Bhagavad-gita sobre a importância de comermos somente prasada. Comer prasada lhe traz muitos benefícios; não comer prasada traz muitíssimos problemas futuros.

Apenas alimentos que não afetarão negativamente sua consciência podem ser oferecidos. Alimentos que envolvem sofrimento, como carne vermelha, peixe ou ovos, ou alimentos contendo álcool e outras drogas, não podem ser oferecidos. Se você ainda não está no padrão de comer apenas esse tipo de alimento, ainda assim você deve oferecer a parte de sua refeição que é oferecível.

Oferecer o alimento é um ato de seu coração e de sua consciência. Não se exigem rituais ou atos externos. Não exige mais do que alguns segundos. Se você pode e deseja, entretanto, você pode ritualizar esse ato e dedicar algum tempo no ato de oferecer, como uma forma de meditação em bhakti. Você pode entoar o maha-mantra algumas vezes suavemente ou em pensamento. Você pode chegar ao padrão de ter pratos especiais, usados exclusivamente para oferecer

alimento em um altar doméstico. No entanto, o que realmente conta é o seu amor, bhakti, no ato de oferecer o alimento a Deus (Krishna).

Diretrizes básicas em relação à prasada:

1. Não prove o alimento antes de oferecê-lo.

2. Se você está comendo em um restaurante, ofereça o alimento em seu prato antes de comer.

3. Ofereça o alimento apenas uma vez. Se você comprar um pão de forma, por exemplo, ofereça-o todo, e ele é prasada. Não é preciso oferecê-lo novamente toda vez que se sirva de uma fatia.

4. Se você se esquecer de oferecer seu alimento, não desista. Apenas tente se lembrar de fazer isso na sua próxima refeição. Com o tempo, isso se tornará sua segunda natureza.

Se você se sentir apto para isso, existe uma prática adicional conhecida como ekadashi vrata, ou apenas ekadashi. Ekadashi significa “décimo primeiro” e se refere ao décimo primeiro dia do ciclo lunar. Como você deve saber, a lua cresce por aproximadamente quatorze dias em seu ciclo de lua nova até lua cheia, e mingua por outros quatorze dias em seu ciclo de lua cheia até lua nova.

O décimo primeiro dia de cada ciclo é conhecido como ekadashi. Aqueles que praticam o ekadashi não comem nenhum tipo de grão ou leguminosa, como feijão, trigo, grão-de-bico, ervilha, milho, soja e arroz. Tudo mais pode ser comido normalmente. Isso exige mais mindfulness ao longo do dia em relação ao ato de comer, que, em si mesmo, é uma grande prática. Algumas pessoas fazem jejum completo no ekadashi. Tradicionalmente, ekadashis são dias para você tentar ampliar seu foco e suas atividades espirituais.

A perfeição do prasada é comer, cozinhar e oferecer alimentos vegetarianos puros e saudáveis com amor e, então, comer enquanto se mantém essa conexão amorosa. Isso é o food-yoga em seu grau mais alto. Para saber mais sobre food-yoga, recomendo o livro Food Yoga, de Paul Rodney Turner.

Cultivo de Conhecimento Transcendental

Informação causa transformação. Nosso inimigo mais perigoso é a ignorância, pois falta de conhecimento acarreta desorientação e atividades tolas, inúteis e danosas. Para se iluminar, você precisa que a luz do conhecimento dissipe a escuridão da ignorância. Se eu tivesse de escolher uma dessas três práticas diárias como a mais importante para iniciantes, eu escolheria esta, pois, se você a cultiva apropriadamente, você, no devido tempo, adota as outras duas práticas diárias e ajusta todos os seus hábitos e processos mentais para melhor. Esta é a prática isolada que vi proporcionar as maiores chances de sucesso e vigor para este caminho. Quem cultiva conhecimento transcendental certamente alcança os níveis mais altos de transformação.

A prática é muito simples. Simplesmente dedique pelo menos dez minutos por dia a ler ou ouvir os livros listados abaixo, na ordem listada. Trata-se de uma terapia – biblioterapia. O conhecimento transformará você conforme ele abre novos horizontes, remove suas dúvidas, traz clareza e lhe confere cada vez mais sabedoria. Essa prática ajudará você a avançar no quarto campo de perfeição do Caminho 3T, jnana, bem como no quinto, bhakti.

Livros, em ordem de leitura ou audição:

1. Caminho 3T, de Giridhari Das, disponível em epub e impresso pela editora Sankirtana Books;

2. Guia Completo da Bhagavad-gita com Tradução Literal, de H.D. Goswami, disponível impresso pela editora Sankirtana Books;

3. Sri Isopanishad, traduzido e comentado por A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada, disponível impresso pela editora BBT e em áudio;

4. Yoga Sutra – Uma Abordagem Prática, de Giridhari Das, disponível impresso pela editora Sankirtana Books;

5. A História de Ajamila, traduzido e comentado por A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada, disponível em áudio;

6. Bhagavad-gita Como Ele É, de A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada, disponível impresso pela editora BBT;

7. Srimad-Bhagavatam – Primeiro Canto, traduzido e comentado por A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada, disponível em áudio;

8. Srila Prabhupada-lilamrita, de Satsvarupa Dasa Goswami, disponível impresso pela editora Sankirtana Books;

9. Os Passatempos de Sri Nrisimhadeva, traduzido e comentado por A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada, disponível em áudio;

10. A História de Dhruva Maharaja, traduzido e comentado por A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada, disponível em áudio;

11. Krsna – A Suprema Personalidade de Deus, de A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada, disponível em áudio e impresso pela editora BBT;

12. Sri Brihad-bhagavatamrita, de Sanatana Goswami, disponível em áudio;

13. O Néctar da Instrução, de A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada, disponível impresso pela editora BBT;

14. O Néctar da Devoção, de A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada, disponível impresso pela editora BBT;

15. Os Ensinamentos do Senhor Caitanya, disponível impresso pela editora BBT;

16. Sri Caitanya-bhagavata, disponível impresso pela editora BBT;

17. Srimad-Bhagavatam – coleção completa traduzida e comentada por A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada, disponível impressa e em formato e-book pela editora BBT;

18. Sri Caitanya-caritamrta – coleção completa traduzida e comentada por A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada, disponível impressa e em formato e-book pela editora BBT.

Dicas para extrair o máximo dessa prática:

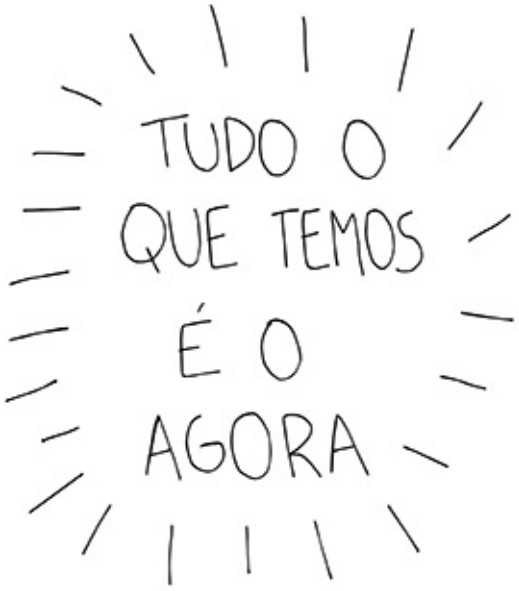
1. Estabeleça um tempo fixo de seu dia para essa prática. Torne sagrado e especial esse momento de pelo menos dez minutos em que você se concentra em fazer apenas isso.

2. Não se preocupe em entender tudo. Não fique preso a um fato ou explicação. Continue lendo. Você verá que tudo é coerente internamente e será

capaz de dar sentido a tudo de uma vez quando tenha absorvido informação o bastante.

3. Não pense que você tem que praticar tudo que você lê. Haverá muitas informações e exemplos de yogis que viveram milhares de anos atrás. Muitas diferentes práticas e recomendações serão mencionadas. Mantenha-se focado nas recomendações e práticas do Caminho 3T.

4. Esses livros, especialmente os grandes clássicos de autoria de A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada, são melhor e mais facilmente compreendidos quando você os lê pela segunda ou terceira vez. Eles são muito profundos, e, à medida que você avance e alcance níveis mais profundos de consciência, você será capaz de absorver significados e realizações de maior profundidade.



Conclusão

Nada de valor na vida pode ser conquistado sem dedicação e persistência, e isso é certamente verdade quando falamos de autoaperfeiçoamento e autorrealização. O Método 3T funciona. Experimente e verá. Contudo, é preciso praticar todos os dias. Se deixar de praticar um dia, aumentam-se as chances de que deixará de praticar no dia seguinte também. Se deixar de praticar por dois dias seguidos, torna-se bastante improvável que até mesmo tente novamente. Os primeiros vinte e um dia são os mais difíceis. É, em média, o tempo necessário para algo se tornar um hábito, e um hábito é o que o Método 3T deve se tornar. Após vinte e um dias, você sentirá os efeitos positivos das práticas diárias, o que tornará mais fácil você continuar. Assim como um avião ou foguete precisa de mais combustível para decolar do que para voar, você precisará de esforço e determinação extras para começar seu caminho de transformação. Use lembretes em sua agenda, cole post-its na sua mesa e mensagens na porta da geladeira.

Você tem as ferramentas e você tem o conhecimento. Agora, cabe a você utilizá-los. O poder está em suas mãos.

Sobre o autor

Giridhari Das, ou apenas Giri, é um palestrante, autor e instrutor no campo da autoajuda, autorrealização em yoga e consciência de Krishna. Pratica bhakti-yoga, o yoga da devoção, e trabalha com autorreforma há mais de 20 anos. Sua missão é apresentar o Caminho 3T, um processo transformador para enfrentarmos e transcendermos os desafios da vida no século 21, com base no conhecimento do yoga, fundamentado tanto nos antigos textos sânscritos como nas pesquisas mais recentes nos campos da psicologia positiva e neurociência. O Caminho 3T pode ser facilmente compreendido e aplicado como um meio para o autoaprimoramento e a autorrealização no mundo de hoje.

Giri nasceu em Praga, em 1969, como Gustavo Dauster, filho de um diplomata brasileiro. Poucos anos depois, ele e sua família retornaram para o Brasil, onde permaneceu até os 9 anos. Então, mudou-se para Londres, onde viveu pelos próximos 8 anos e estudou na American High School. Mais tarde, passou um ano nos Estados Unidos, na Brown University, e, após se mudar em definitivo para o Brasil, completou sua graduação em Economia.

Sua carreira estava apenas começando quando foi introduzido ao caminho do bhakti-yoga por um contato de negócios. Ele lhe falou sobre a consciência de Krishna, e sua esposa lhe deu uma cópia do Bhagavad-gita Como Ele É. Giri se impressionou com o conhecimento encontrado ali e logo se comprometeu seriamente com o estudo e prática diária do processo.

Em 1993, conheceu Hridayananda Dasa Gosvami Acharyadeva, seu mestre espiritual, e, após estabelecer com ele uma relação de discípulo, foi iniciado formalmente, em 1998, recebendo o nome espiritual Giridhari Das.

Por muitos anos, participou ativamente na ISKCON em várias posições de administração e liderança no Brasil. Por 10 anos, foi responsável pelo ramo brasileiro da BBT, a editora do Movimento Hare Krishna, e, depois disso, serviu

por muitos anos como presidente do corpo governamental da ISKCON Brasil.

Hoje, é proprietário e diretor do yoga-resort Paraíso dos Pândavas, na Chapada dos Veadeiros, onde vive com sua esposa, Charana Renu Dasi (Rhiannon Dauster), e seus dois filhos, Bryn Govardhana e Macsen Krishna. Conheceu Charana no País de Gales, em 2007, enquanto excursionava com seu mestre espiritual. Ela também pratica e ensina bhakti-yoga, desde 1999.

Também educa estudantes e visitantes em outros centros de estudo no Brasil e pelo mundo e, já há muitos anos, ensina e orienta por e-mail qualquer um interessado. Recentemente, sentiu a necessidade de alcançar uma audiência maior, iniciando, assim, em 2014, um canal no Youtube para esse fim. Atualmente, grava vídeos para dois canais no Youtube em português, e um em inglês. Também publicou quatro livros sobre yoga e autorrealização em português, e o Caminho 3T em inglês.

O foco de seu ensinamento é o Caminho 3T, uma apresentação moderna e sistemática do antigo caminho de autoaprimoramento e autorrealização em yoga e consciência de Krishna. Desenvolveu o Caminho 3T após muitos anos dedicados a estudos e práticas, a fim de compartilhar sua experiência e suas realizações em bhakti, e abordar as necessidades e os desafios do homem contemporâneo.

Notas

1.

Laboratory of Neuro Imaging do website da Universidade da Carolina do Sul. [voltar]

2.

Rewire Your Anxious Brain: How to Use the Neuroscience of Fear to End Anxiety, Panic, and Worry [voltar]

3.

Wall Street Journal, March 30, 2014, “Why You Need a Purpose in Life” [voltar]

4.

UK Government Chief Medical Officers Guidelines for Alcohol Consumption [voltar]

5.

“Caffeine: How much is too much?”, www.mayoclinic.org. [voltar]

6.

“The Real Age Diet: Make Yourself Younger with What You Eat”, Dr. Michael F. Roizen, MD. [voltar]

7.

“Meat Consumption and Cancer Risk,” Physicians Committee. [voltar]

8.

“Breathing Exercises: 4-7-8 Breath”, www.drweil.com [voltar]

9.

“Unintended Pregnancy Prevention”, www.cdc.gov [voltar]

10.

Guia Completo da Bhagavad-gita com Tradução Literal, de H.D. Goswami, Capítulo 6, Verso 29. [voltar]

11.

Uma entrevista publicada no PsychReport. [voltar]