

# Yoga, Arte e Liberdade

Tales Nunes



Vida de Yoga

Copyright © 2017 Tales Nunes

*Capa* | Fábio Passos

*Ilustração da capa* | Fábio Passos  
*fapj79@me.com*

*Revisão* | Salinê Saunders, Michele Gresser e Denise Rocha

N972y Nunes, Tales

Yoga, arte e liberdade / Tales Nunes. – 1. ed. –  
Florianópolis : Vida de Yoga, 2017.  
137 p. : il.

ISBN: 978-85-93803-00-0

1. Yoga. 2. Arte. 3. Liberdade. 4. Harmonia  
Cósmica. I. Título.

CDU: 294.527

Catálogo na publicação por: Onélia Silva Guimarães CRB-14/071



Vida de Yoga

[www.vidadeyoga.com.br](http://www.vidadeyoga.com.br)

à Lakṣmī, fonte de toda beleza e sabedoria



# Sumário

O Yoga é o caminho e o destino .....	08
Perfeição no Yoga é ser quem se é .....	10
Arte e Yoga .....	16
A estética do <i>Āsana</i> .....	20
A noção de eu .....	26
Distanciamento que aproxima .....	32
Yoga e liberdade .....	38
O corpo como campo de reconhecimento do sagrado .....	48
Tempo que soma não some .....	52
A era da performance .....	60
A relação entre Yoga e meio ambiente .....	64
Yoga e ativismo social .....	72
O Yoga e eu, e nós? .....	78
O Yoga e o sentido mais pleno de formação .....	86
Yoga, amor e desalienação .....	92
<i>Dharma</i> , arte e transformação .....	102
Yoga e Poesia .....	110
O valor da oração .....	114
Os valores como uma construção estética .....	124
A chama da devoção .....	128
A poesia do Yoga, um fluxo sagrado de reconhecimento .....	132
A força poética e o florescimento .....	136
Lótus, o florescimento da Vida .....	140





## Introdução

Há cantos que têm o poder de chegar com a suavidade do silêncio e com a potência do amor, para abrir o coração. O canto de um pássaro, o canto das baleias, o canto do mar, da chuva, o canto dos mantras, uma oração.

Toda música pede escuta. O coração grita quando deixamos de prestar escuta. Esse grito é a dor da separação. O Universo é uma imensa harmonia da qual nossos ruídos nos afastaram. A pressa, o adormecimento e o anseio de posse nos fizeram esquecer que somos canto em uníssono.

Liberdade é, sentado sobre um olhar alado, escutar os cantos da natureza, para além dos ruídos da mente. Um olhar lucidamente encantado.

O Yoga nos devolve a arte da escuta, nos reapresenta ao silêncio, onde podemos fazer assento e nos enxergar como parte dessa harmonia cósmica, um ritmo sagrado dentro da criação.

Esse livro é uma composição de artigos escritos ao longo de 10 anos. No decorrer da leitura, o Yoga vai se revelando como a arte de nos harmonizar com a natureza para que transcendamos o olhar viciado do eu limitado pelo esquecimento.

Se as palavras que esse livro carrega chegarem como o sussurro de uma prece em algum recanto do seu coração, terá cumprido o seu objetivo enquanto Yoga, arte e liberdade.

“A busca se revela apenas lembrança,  
recordação e dança”

8



## O Yoga é o caminho e o destino

O Yoga é a porta que se abre, o caminho que se trilha e a casa para onde se retorna em seu coração. O que parecia ser o mais distante é revelado como aquilo que sempre esteve próximo.

No início a caminhada é árdua e cheia de peso. Torna-se mais leve na medida em que largamos o desnecessário e conseguimos apreciar, com totalidade e entrega, a beleza que sempre esteve ao redor.

Então a busca se revela apenas lembrança, recordação e dança. Reconhecemos que não há diferença entre o caminho que se caminha, a paisagem que se aprecia e aquele que caminha. Estávamos onde sempre desejávamos estar.

A casa que buscávamos era o aconchego vasto do nosso próprio coração.



“O espaço de prática de Yoga, por mais que haja esforço sobre si mesmo, disciplina, *tapas*, tem como objetivo fundamental a liberdade. O propósito da disciplina é reconhecer as próprias barreiras, físicas e emocionais, para então, perceber em si um lugar livre do precisar ser algo além do que se é. Liberdade nunca é imposta, é descoberta.”



## **Perfeição no Yoga é ser quem se é**

Vivemos atualmente uma exigência gritante de ser algo mais. Por mais coisas que tenhamos conquistado, sempre parece haver mais a conquistar. O agora se torna insatisfação, enquanto a satisfação é deslocada para um futuro que não chega. A imagem que se tem de si aparenta sempre uma incompletude, como se vivêssemos buscando uma pincelada final para nos tornarmos, então, uma obra de arte realmente apreciável. Diante de tais exigências, o Yoga de fato é uma incrível ferramenta de transformação pessoal. Não necessariamente a partir de mais uma demanda em ser diferente mas do relaxamento e da aceitação de ser quem se é. Apenas quando aceitamos plenamente o que somos é que podemos saber aonde de fato queremos chegar.

11

Pessoas lindas, inteligentes, capazes e realizadas em diferentes âmbitos da vida, chegam até nós buscando um alívio com o Yoga. Algumas sequer sabem que o alívio que almejam frequentemente é apenas um descanso para uma mente tensa, que cobra de si mesma sempre mais para alcançar uma perfeição que só existe na própria

exigência. Idealização criada a partir de diversas forças ao redor: família, televisão, revistas, etc. É preciso ter uma profissão perfeita, um relacionamento amoroso incrível, uma casa impecável e um corpo mais ainda. Em meio a tantas imposições, pouco espaço interno sobra para a contemplação, para a simples apreciação de si e do mundo ao redor como ele é, para a criatividade espontânea que advém da descoberta de um espaço de conforto em si mesmo.

12

Quando comecei a praticar Yoga me deparei com a pretensão de ser mais flexível, de alcançar uma plasticidade na postura conforme um amigo, que tinha um corpo muito mais elástico do que o meu. Achava que um dia teria um corpo flexível e plástico como o dele. Para isso dedicava cerca de três horas diárias de prática de Haṭha Yoga. Apesar disso, tal flexibilidade nunca chegava, nunca de fato chegou. Tempos depois, com mais conhecimento anatômico do corpo, vim a saber que ela nunca chegaria devido ao formato dos meus ossos, que limitam o movimento em minhas articulações. Isso não me impede e nunca me impediu de praticar Haṭha Yoga mas conduziu-me à consciência de que a prática é única, porque cada corpo é ímpar em suas habilidades, limitações, anseios e desejos.

Assim como eu era enquanto iniciante, vejo hoje muitos alunos que alimentam exigências excessivas em relação ao próprio corpo na prática de Haṭha Yoga,

alguns deles, inclusive, já consideraram deixar de praticar por não alcançarem “a postura ideal”. Ou mesmo por portarem alguma limitação física, que os levam a acreditar numa incompatibilidade com a prática de Haṭha Yoga, o que na maior parte dos casos não é real. O meu papel como professor, então, é mostrar que a prática é muito mais ampla do que a sua ânsia pessoal está conseguindo vislumbrar naquele momento. É exatamente devido às autoexigências exageradas que muitas pessoas que começam a praticar Yoga chegam à conclusão de que “o Yoga não é para mim”. Ou pior, à afirmação de que “eu não sou para o Yoga”. Por diversas questões psicológicas de resistência à autodescoberta, algumas pessoas podem chegar à conclusão de que o Yoga não é para elas e, sem investigar a própria inércia, findam escapando da prática. Mas o fato é que o Yoga está sempre disponível, como ferramenta de autoconhecimento, para qualquer pessoa, com qualquer corpo, em qualquer lugar. Muitos alunos, depois de meses de prática, por não atingirem o ideal de “postura perfeita”, me perguntam “quando estarão praticando de fato”. Respondo, prazerosamente, que estão praticando desde o primeiro dia.

Essas são exigências comuns ligadas ao corpo mas outros dilemas podem vir à tona na prática, como a cobrança de ser um *yogi* ideal. Essa expectativa pode ser construída a partir de um professor que se tenha como espelho, em quem a ideia de perfeição possa ser projetada,

assegurando em si a fantasia de que um dia alcançará a ilusória perfeição. Agora talvez essa perfeição não consista mais num corpo flexível ideal, mas numa vida de ausência de erros nas ações diárias, de não errar com as pessoas, de não errar nunca nos valores do Yoga, de ser agradável e pacífico sempre, ou seja, um *yogi* perfeito, acrobático não nos *āsanas*, mas na vida. Pior fica quando esse professor, espelho, ostenta a postura de detentor dessa vida ideal. Quando isso acontece, cedo ou tarde, alguém cairá do pedestal pois tais exigências são igualmente impossíveis. Mesmo que tais metas fossem palpáveis, não seriam realizáveis a partir de imposições tensas, mas de um espaço natural de compreensão e de conforto consigo mesmo, de autoaceitação. Portanto, mais uma vez é da liberdade de padrões rígidos de autoexigências externas que estamos falando. Não existe uma vida ideal, existe a vida que cada um pode e deseja construir para si mesmo.

14

Se, como professores, cumprirmos o papel de vozes de repressão e de autoridade em perfeição na mente de nossos alunos, seja por nossas exigências pessoais transferidas para eles ou pelas deles projetadas em nós, o Yoga deixará de ser um veículo para a abertura de novos espaços de criatividade e de conforto em cada um. O espaço de prática de Yoga, por mais que haja esforço sobre si mesmo, disciplina, *tapas*, tem como objetivo fundamental a liberdade. O propósito da disciplina é reconhecer as próprias barreiras, físicas e emocionais, para então, perceber

em si um lugar livre do precisar ser algo além do que se é. Liberdade nunca é imposta, é descoberta. Portanto, antes de tudo, é importante que o espaço da prática de Yoga seja um espaço de acolhimento, no qual cada um descubra seu próprio lugar de aconchego em si mesmo, livre de qualquer necessidade de ser diferente, para que possa, a partir disso, se oportuno, transformar-se, tecendo novas formas de ser no mundo, não livre dos conflitos que a vida coloca, mas com a apreciação e a arte de descobrir seus próprios caminhos.



“A arte liberta  
ao elevar o indivíduo acima dele mesmo.  
E engrandece  
ao trazê-lo de volta com um novo olhar”.



## Arte e Yoga

Há muito de arte no Yoga e muito de Yoga na arte. A inspiração artística é uma elevação. É um acender e ao mesmo tempo uma ascensão. Quando expressa o sagrado, a arte reflete a própria fonte de inspiração. Quando expressa o cotidiano, é a partir do estranhamento do artista e sua capacidade de mergulho, sentindo em si aquilo que olha, ao mesmo tempo que ocupa, sincronicamente, o papel de observador. Mesmo que expresse a dor, o artista, no momento da criação, salta sobre ela e a transcende, para torná-la materialidade.

17

O artista é aquele que tem uma mente sensível e, exatamente por isso, tem a capacidade de olhar o mundo com a admiração da primeira vez. Consegue, assim, ver o que muitos não veem por mero alheamento. O milagre da vida está acontecendo em todos os momentos, no entanto, uma mente insensível ou um coração distraído perdem a capacidade de apreciar.

Ainda assim, mesmo atenta às belezas inerentes à existência, a sensibilidade artística pode ser fonte de dor e sofrimento. Não é só de amor que se faz arte, tampouco

revela apenas o “belo”. O artista lança um olhar diferente sobre o que todos olham como trivial e tem a capacidade de transformar o seu olhar em arte, sentimento e visão compartilhada. Consegue captar o encanto não apenas numa gota de orvalho, no canto de um pássaro, mas também no sofrimento alheio, na desigualdade social, nas angústias e questionamentos da vida humana. Percebe que há gotas de infinito na condensação de cada momento, mesmo em lágrimas.

A arte revela a vida e a sensibilidade de manifestá-la provém de uma conexão consigo, ascendendo à chama divina de inspiração, que na obra do artista alcança a materialidade. Como diz Patti Smith em seu livro “Só Garotos”:

“O artista busca entrar em contato com a sua noção intuitiva dos deuses, mas, para criar seu trabalho não pode permanecer nesse domínio sedutor e incorpóreo. Ele deve voltar ao mundo material para fazer sua obra. A responsabilidade do artista é equilibrar a comunhão mística com o trabalho criativo”.

Mesmo quando expressa o lado sombrio da vida, de si ou do outro, o artista revela seu íntimo e o seu tempo. E simplesmente ao fazê-lo já é um sopro de inspiração. Em meio a superficialidade, utilitarismo e ritmo frenético do dia a dia moderno, é preciso evocar nosso olhar de artista. Devemos buscar a beleza como meio de transformação e reconhecimento. É fundamental

resgatarmos a contemplação, a nossa fonte de inspiração, que é exatamente a fonte da vida. O artista cria a arte e ela constantemente o compõe. Ele não é apenas produtor e produto de sua própria obra, mas também de novas formas de ver o mundo, de viver e de se relacionar.

A arte é fundamental em processos de transformação, por isso muitos artistas foram considerados além de seu tempo, visionários, exatamente porque ousaram criar novos valores, sobretudo se atreveram a ver o mundo de uma maneira diferente. E nunca o mundo precisou tanto de novos olhares, sob perspectivas mais amorosas, mais sensíveis.

Vejo o Yoga também como arte. Arte de fazer o indivíduo reconhecer o belo em si mesmo. E como resistência. Resistência a uma visão desencantada da vida. Nisso, arte e Yoga caminham juntos, cumprindo funções afins tanto no âmbito de transformações pessoais e sociais como na revelação do sagrado no íntimo de cada um.



“Aquilo que é belo é o que nos desarma, o que derruba nossas defesas em relação a nós mesmos e ao mundo, o que nos sensibiliza. A arte e a natureza têm essa força.”



## A estética do *Āsana*

A beleza não é algo exterior. Não conseguimos definir princípios gerais de beleza. O que é belo varia de cultura para cultura, de olhar para olhar. Não é algo que está no objeto em si, mas no olhar que o aprecia.

A beleza é um encontro consigo mesmo através do outro ou de algum objeto, é uma apreciação súbita da unidade da Vida que somos, uma contemplação da não separação. Na percepção da beleza há contemplação e entrega, espontaneamente transcendemos toda dualidade. Quando a noção de dualidade toma conta, há a tentativa de dominar o objeto que aparentemente contém a beleza, então o medo, a comparação e a divisão invadem e a apreciação se esvai.

Na contemplação da beleza há uma atitude interna básica de acolhimento, de aceitação do objeto e de nós mesmos como somos. Uma ausência do eu separado, que conduz a um relaxamento profundo, revelando quem, essencialmente, somos. Aquilo que é belo é o que nos desarma, o que derruba nossas defesas em relação a nós mesmos e ao mundo, o que nos sensibiliza. A arte e a natureza têm essa força.

A prática de Haṭha Yoga, especificamente a prática de *āsanas*, também tem esse poder, dependendo de nossa atitude. Em constante contato com as forças do nosso corpo e os elementos nele presentes, compomos as posturas como um artista compõe uma música, uma escultura ou uma pintura. O nosso campo de apreciação é o nosso próprio corpo e todas as suas forças, mentais, emocionais e físicas. Há limites nesse corpo, assim como há limites num quadro, ou numa pedra que será esculpida. Não conseguimos lutar contra as leis da física para criar uma obra de arte, somos limitados por elas, mas dentro delas, temos toda a liberdade do mundo. É dito que há tantas posturas no Haṭha Yoga quanto seres vivos na terra.

22

Lutar contra os limites físicos do corpo para se encaixar a uma estética ideal não é compatível com uma conduta de cura ou de aperfeiçoamento. Sobretudo porque essa estética não existe. Praticar Yoga é explorar uma abertura interna para a contemplação da beleza do momento presente, sem a intenção de encaixar o corpo à uma fórmula predeterminada, buscando uma flexibilidade ou força ideal, é apenas permitir que ele flua dentro de seus próprios limites.

A apreciação do corpo como ele é, como ele está, em sua constante impermanência, eis a natureza da prática. Um fluir de atenção e de apreciação da beleza que é estar vivo, estar presente e estar no corpo, apesar de todas as dificuldades que isso possa trazer. É uma

atitude de contemplação da beleza para além da forma fixa, vivenciando-a no movimento e na presença. Cotidianamente perdemos diversos espetáculos que a natureza nos oferece por simplesmente estarmos distraídos ou apenas por não aceitarmos a vida como ela é. Comemos, pensando no trabalho, trabalhamos pensando no lazer, estamos no lazer pensando nas contas para pagar e assim sucessivamente. Desta forma muitas maravilhas, que só a presença alcança, se perdem na nossa rotina. A prática de Yoga tem a oportunidade de trabalhar essa presença e a liberdade em relação às exigências e defesas internas que nos tiram dela. Considero essa a essência da grandeza da prática de Yoga, caminhar no sentido de nos libertarmos da necessidade de criar mais uma competição. Deixarmos de lado a exigência de precisar chegar em algum lugar para, então, estar em paz. Enfim, abandonar a criação de metas sobrepostas de realização, como se a prática fosse mais um de nossos empreendimentos de preenchimento.

23

É possível e incrível os ganhos que temos com a prática de Yoga em relação à flexibilidade, força e saúde, mas sem o espaço interno de desfrute desses ganhos, com a mente conectada ao futuro e ao que ainda não se conquistou, perde-se a surpresa de todo o caminho. O Yoga já é esse caminho que se caminha.

A beleza na prática de *āsanas* não está na forma da postura, mas na postura interna em relação ao que se faz, independentemente de onde se esteja com o corpo. A beleza

que o Yoga desperta é a aceitação do próprio corpo com suas capacidades e limitações, a integração das emoções e da mente, com suas grandezas e miudezas. Esse corpo que eu observo tem a natureza dos elementos que compõem toda a vida e essa consciência que ilumina o corpo tem a natureza do Sol, que dá brilho à toda existência. A verdadeira beleza é justamente este reconhecimento, de que somos um com tudo o que é.

Essa grandiosa descoberta que parece cósmica, desperta-nos para as simples belezas da vida, que estão acontecendo momento a momento. A existência é uma grande obra de arte na qual estamos inseridos, experienciando o caminho com nosso corpo, nossas emoções e nossa mente. Podemos ser artistas de nosso cotidiano, nas perfeitas “imperfeições” da vida, transformando-nos e transformando o mundo nos pequenos atos e situações que nos surgem dia a dia.

Assim como não existe um corpo ideal na prática de *āsanas*, que alcançaremos quando mais fortes e flexíveis — mas sim esse corpo que é perfeito para que vivamos as nossas experiências e amadureçamos — não existe uma vida ideal que encontraremos quando nos tornarmos mais “espiritualizados”. O que há é a grandeza do cotidiano, mágico, uno e perfeito em seu equilíbrio, com o qual podemos compartilhar as nossas belezas, que integradas às nossas limitações, nos fazem plenos.



“A essas pessoas que refletem os valores universais e o seu relacionamento com o Todo no seu estar no mundo, damos o nome de sábios. Elas nos ensinam que somos unos, perenes e indivisíveis, ainda que múltiplos, finitos e divisíveis.”



## A noção de eu

Leucipo e seu aluno Demócrito presumiram que existiam no universo partículas minúsculas, eternas e indivisíveis, que se combinavam umas com as outras para formar tudo o que materialmente era visto. Essas partículas minúsculas foram chamadas de átomos, expressão que etimologicamente vem do grego e quer dizer “que não pode ser cortado”, “indivisível”.

27

Essa ideia foi defendida por muito tempo, desde a Grécia antiga, onde teve origem por volta de 400 a.C., até a Europa de 1800 d.C., quando descobriram, não mais por especulações filosóficas, mas por experimentos científicos, que o átomo, considerado como indivisível, era formado por partículas ainda menores: elétrons, prótons e neutrons. Assim, reduziram os elétrons ao posto de menores partículas do universo. Posteriormente, porém, a física quântica entraria por um mundo ainda mais fracionado, menor e mais volúvel, a ponto de descobrirem partículas menores que os elétrons e que não obedecem mais às leis da matéria. Ou seja, elas pertencem a um mundo mais sutil que a matéria, a um campo não totalmente palpável da energia.

Trago essa discussão da física apenas para fazermos uma analogia entre essa ideia e a noção que temos sobre nós mesmos. Ou seja, a noção de “eu”. Muitos, acreditando ser uma personalidade, afirmam: “eu sou assim”, “ninguém pode me mudar”, “eu sempre fui assim”. Quando pensamos dessa maneira sobre nós mesmos, estamos reduzindo a nossa personalidade, o nosso “eu”, a algo estático e indivisível, semelhante ao conceito que os filósofos gregos e físicos clássicos tinham do átomo. Não é à toa que temos a palavra “indivíduo” para representar a noção que temos de nós mesmos. Esta deriva do latim e tem o mesmo sentido de “átomo”, que quer dizer “indivisível”. Essa noção de “eu”, coloca-nos numa posição estática e absoluta, numa espécie de congelamento do nosso comportamento. “Eu nasci de uma determinada maneira, uma personalidade foi impressa em mim e assim permanecerei durante toda a vida, independente da situação, do tempo e do lugar”.

Essa redução, esse juízo que fazemos de nós mesmos, é suficiente para produzir sofrimento e frustração por não condizer com a realidade, que é relativa e mutável. Se não possuímos a flexibilidade necessária para nos adaptarmos a esse mundo em constante movimento, sofremos.

O que pensamos ser estável e perene em nós, aquilo que nomeamos como personalidade, pela origem do termo, pode ser vista de uma maneira completamente diferente. A palavra “personalidade” deriva do latim “persona”, que

quer dizer “máscara”, “figura”, “papel representado por um ator”. Apenas com essa definição podemos transformar nosso ponto de vista. Como nos dizem os ensinamentos de Vedānta, estamos sempre representando papéis na vida, papel de pai, de filho, de irmão, de mãe. Essa definição nos sugere uma visão mais flexível de quem somos nós, semelhante à visão quântica do mundo, no qual o Universo é um campo de possibilidades. Tendo essa consciência, dentro dos papéis que eu represento, sempre terei a opção de representar de uma maneira diferente, se assim for desejado. Desta forma posso me adequar melhor à realidade de acordo com a situação, o tempo e o lugar.

É importante frisar, porém, que essa ideia de representação é diferente de dissimulação. Representar não quer dizer ser dissimulado diante das pessoas para obter aceitação ou ser hipócrita de alguma maneira, tirando vantagens em relação aos outros. Representar é apresentar-se como, através de uma maneira de falar, de agir e de se colocar corporalmente no mundo, por meio de gestos e expressões. Esse representar está baseado em algo mais, semelhante ao que o ator faz no teatro.

O ator, quando em cima do palco, tem uma margem de liberdade para representar, mas existe um relacionamento básico, uma linha mestra que guia a sua representação. Essa linha é o roteiro. O ator só ganha liberdade plena quando o roteiro está de tal maneira introjetado, que ele tem a sensação de não mais representar

e simplesmente atuar espontaneamente. No entanto, o roteiro está ali por trás das suas ações, das suas falas e dos seus gestos.

Essa linha mestra, esse relacionamento básico, na vida real, é o *dharmā*, a verdade. Esse relacionamento básico que nos guia é o que Vedānta chama de “o papel do devoto”, o papel que nos conecta com algo que está além de todos esses papéis que representamos e que pode servir, num primeiro momento, como guia para as nossas ações dentro desses papéis.

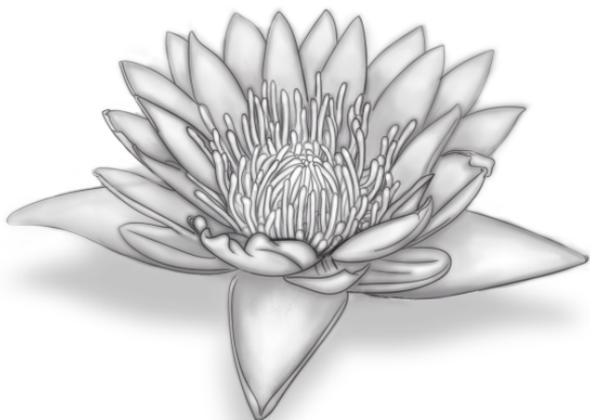
30 Quando representamos os nossos papéis com as pessoas, centrados nesse relacionamento que nos liga ao Todo, à verdade e aos valores absolutos, estamos dentro de um processo de reflexão e ponderação destes valores, incorporando-os em situações relativas. Nessa reflexão, tentamos levar em consideração a situação na qual estamos inseridos, o tempo e o lugar, incluindo as pessoas ao nosso redor, cheias de expectativas e ao mesmo tempo representando os seus papéis em relação a nós mesmos. Quando, porém, como o ator que introjeta o roteiro, incorporamos esses valores em nossos corações, temos a sensação de não mais representar, mas de simplesmente atuar espontaneamente no mundo. Os valores e o relacionamento básico com o Todo, estão ali, presentes em nossas ações, falas e gestos.

A essas pessoas que refletem os valores universais e o seu relacionamento com o Todo no seu estar no mundo,

damos o nome de sábios. Elas nos ensinam que somos unos, perenes e indivisíveis, ainda que múltiplos, finitos e divisíveis.



“Diz-se que Yoga é união, sim, mas tudo já está unido, já somos um. Essencialmente, nada precisa ser unido, apenas reconhecido.”



## Distanciamento que aproxima

Em qualquer processo reflexivo é necessário um observador e um objeto observado. Um sujeito e um objeto. Seja na observação de um fenômeno natural ou na observação de si mesmo, a relação entre sujeito e objeto está envolvida no processo. É comum objetivarmos coisas exteriores a nós, ocasionando um distanciamento para analisá-las, conhecê-las e explorá-las, entretanto o olhar para si e a reflexão pessoal geralmente são menos estimuladas.

33

O cientista natural observa fenômenos da natureza, fenômenos externos a ele e, neste caso, essa relação entre sujeito e objeto é mais óbvia e até mais simples. Já os cientistas sociais estudam fenômenos que envolvem outros seres humanos, os quais, para eles, são objetos de observação e sendo igualmente dotados de paixões, desejos e subjetividades, compõem um campo mais próximo e mais familiar ao sujeito.

Há outra relação de observação que é própria ao filósofo ou ao *yogi*, a observação de si mesmo. O estudo de si. Apreciação que permeia a célebre frase socrática:

“Conhece-te a ti mesmo”. Goethe, o sensível e brilhante literato alemão, que tanto foi um cientista natural com teorias sobre as cores e sobre as plantas, quanto um profundo conhecedor da alma humana, declarou: “Atenta em certa medida para ti mesmo, repara em ti mesmo para que tu venhas a ter clareza quanto ao modo como tu te encontras em relação aos teus iguais e ao mundo”.

Para a auto-observação é necessário um certo distanciamento de si. É necessário um determinado grau de desidentificação em relação a si mesmo — semelhante ao que se tem em relação a fenômenos externos — para que seus pensamentos, emoções, apegos, aversões e comportamentos, tornem-se objeto de sua própria observação.

34

Geralmente estamos em nossa posição habitual de conforto em relação a nós mesmos, numa postura de identificação e de condicionamento, pouco reflexiva a respeito de quem somos e do que fazemos. Tomamos como absoluto um eu que na realidade é relativo e mutável, que não apenas está no mundo vivendo as experiências, mas que é parte desse mundo. O que denominamos ‘eu’, são as nossas emoções, os nossos pensamentos, o nosso corpo, a nossa energia vital, que estão sempre a oscilar, como partes integrantes das forças da natureza.

Ora estamos mais dispostos e alegres, ora mais tristes e apáticos; ora mais fortes e confiantes, ora

desmotivados e inseguros. Esses são movimentos naturais, como a alta e a baixa do mar, como as estações do ano. A diferença é que nos identificamos com tais movimentos. Quando avistamos nuvens carregadas, sugerindo chuvas e trovoadas, garantimos seguros: “Lá vem um temporal!”. E logo tomamos os cuidados necessários para a situação, a partir de uma postura de distanciamento e conscientes de que logo o temporal passará, deixando o sol espalhar seu brilho novamente.

Porém, quando em estados emocionais, mentais ou físicos de tensão, por estarmos de tal maneira identificados, não conseguimos manter o distanciamento necessário para agir de maneira consciente, lembrando que esses estados, como qualquer outro, são como as nuvens no céu. Foram determinados por algumas condições objetivas, mas logo passarão, serão dissipados.

35

E assim levamos a vida, grudados e identificados com uma parte minúscula da natureza e da existência, nos desviando dos sofrimentos enquanto aspiramos, iludidos, um estado permanente de alegria. Na vida de muitas pessoas, porém, o sofrimento chega com tamanha intensidade, seja na forma de uma doença, na perda de alguém querido ou num sentimento próprio de desmoronamento, que o deslocamento impõe-se com toda a força. Seja ele um sofrimento que tem início no corpo emocional, mental ou físico, não importa, logo esse sentimento toma conta do que a pessoa supõe ser, possibilitando através da angústia, muitas vezes, que ela vislumbre seu verdadeiro Ser.

Nessas situações a pessoa se vê realmente entregue ao acaso, dá-se conta de que não tem o controle que imagina sobre as situações e sobre a própria vida, percebendo que tudo aquilo com o qual sempre se identificou é instável e, muito pior, perecível. Levada a refletir sobre a própria história, tendo diante de si o desconhecido, percebe que por trás de um 'eu' enorme e absoluto, coabita um ser pequeno e relativo. É apenas assim, para muitos de nós, que é criado o espaço necessário para que despertemos a capacidade de refletir sobre nós mesmos, nos dando conta de que dentro das nossas experiências mutáveis, instáveis e perecíveis, existe algo que sempre nos acompanhou, uma Consciência perene. A consciência que está além das dualidades, das oscilações e do tempo, que está em cada um e em todos ao mesmo tempo, presente em todos os lugares.

36

O sofrimento é combustível desse deslocamento que faz muitas pessoas mudarem o rumo de suas vidas, de uma identificação com as emoções, pensamentos, corpo, ego, para o reconhecimento de si como algo muito maior. Mas o sofrimento não é o único caminho, uma viagem pode causar esse deslocamento, nos expondo a uma cultura completamente diferente, provocando o contato com a alteridade que nos contrasta diante de um espelho. O diferente, o estranho, bate à nossa porta todos os dias, mas, condicionados que estamos, não temos olhos para ver, para refletir e aprender com esse contato. Então, às vezes, é preciso que o chamado à reflexão bata a nossa

porta de maneira mais forte, para que possamos sair da nossa posição de conforto, numa vida que consiste apenas em buscas exteriores, voltando nossa existência para algo extraordinário: a descoberta de quem realmente somos.

A prática de Yoga deve trazer esse olhar para si, a partir de um lugar de desidentificação com o ego, para que nos vejamos como algo muito maior. Diz-se que Yoga é união, sim, mas tudo já está unido, já somos um. Essencialmente, nada precisa ser unido, apenas reconhecido. E o reconhecimento passa pelo aparente afastamento do ego para que se encontre a pessoa simples, plena e consciente além dele, ou através dele.

E, por mais paradoxal que pareça, o “distanciamento” de si, nesse caso, une. Une-nos a nossa real natureza.



“Liberdade não é fazer o que se quer,  
é simplesmente contentar-se com o que é.”



## Yoga e liberdade

Qual, afinal, é o objetivo do Yoga? Para que fazemos tantas ações e criamos uma disciplina de prática de Yoga? Parto do princípio de que o objetivo de praticarmos é alcançarmos a liberdade. Mas, se buscamos alcançar a liberdade, é porque não somos livres. Então, o que nos aprisiona?

O mundo, a realidade, é como é. Nós é que imprimimos sobre ele valores, desejos e expectativas, a tal ponto que podemos dizer que existe um mundo em cada mente humana. Há uma maneira de ver, de interpretar a realidade, que é particular a cada pessoa.

A nossa mente deve ser uma ferramenta de aprendizado, de amadurecimento, que dispomos dentro da miríade que nos é oferecida na experiência humana mas, na prática, na maior parte do tempo, é a nossa mente que nos possui. Ela nos leva para passear junto com ela em seus altos e baixos. E poderia ser diferente? Bom, vamos pensar que podemos ter três tipos de posturas em relação à nossa mente: reativa, reflexiva e contemplativa.

Como, porém, podemos nos colocar em relação à nossa mente, se nós somos a mente? Primeiro devemos

entender que não somos a mente, mas que ela é uma parte de nós, uma ferramenta, um “órgão sutil”. Quando realizamos isso, começa o caminho para a liberdade.

### **Uma mente reativa**

Os valores que carregamos são construídos a partir do tempo, do local e da circunstância em que estamos inseridos, assim dizem a psicologia, a sociologia e a antropologia. Cada uma dessas disciplinas dá ênfase a um determinado aspecto da formação da identidade do ser humano, seja social ou individual.

40

O Yoga, por sua vez, inclui outro fator não comumente falado pelas ciências do homem: os efeitos produzidos por vidas passadas, que têm influência sobre o que vivemos hoje. O conceito de reencarnação justifica o nascimento, nesse local, nessa família, nesse período, justamente por influência de ações anteriores à esta experiência, com este corpo, neste enredo específico onde nos reconhecemos como um indivíduo.

O objetivo deste artigo não é discutir o que acontece antes do nosso nascimento, ou após a nossa morte, mas o que acontece no meio.

Nascemos numa família, com pais e irmãos que vão se relacionar conosco de determinada maneira. Pessoas que vão nos influenciar a seguir numa direção, de um modo tal que construímos nossa identidade a partir desses relacionamentos, e de outros, para além da nossa família; incluindo as relações com nossos vizinhos, com pessoas que coexistem na cidade e no país em que residimos.

Depois que começamos a falar, seja qual for a língua, nasce dentro de nós uma ‘vozinha’ que irá nos acompanhar pelo resto da vida. Uma voz que fala do mundo exterior, que se identifica, qualifica, julga bom ou ruim, de acordo com os gostos e aversões baseados nos valores que se desenvolveram, e se arraigaram em nós, ao longo do tempo.

Nós somos estimulados a construir a nossa identidade a partir da ilusória ideia de independência e de individualidade, pois a sociedade em que vivemos idolatra esse valor. É inculcado em nós o desejo intenso de sermos diferentes dos outros, desejamos objetos que nos destaquem a personalidade; uma roupa, um carro, um celular que seja a ‘nossa cara’. A ideia de sermos diferentes dos outros está tão fortemente arraigada que, quando encontramos alguém vestido igual, nos sentimos constrangidos. Por quê? Porque desejamos ser diferentes,

especiais, raros. Desejamos possuir uma história de vida que seja única, e contar essa história com todo o orgulho e apego.

Assim, então, criamos as nossas identificações com certas coisas e as nossas desidentificações com outras, formamos a nossa personalidade, os nossos apegos e aversões. E quanto mais o tempo passa, mais nos apegamos a essa construção. Quanto mais realidade damos à nossa ideia de identidade, mais grudados nos tornamos aos condicionamentos, padrões mentais e emocionais. E a vozinha interna, a própria voz do ego que torna todas as experiências autorreferentes, ganha mais força de realidade, a ponto de identificarmos quem somos apenas à nossa personalidade.

42

Apegados a essa vozinha interna reagimos constantemente perante os fatos, mantendo uma postura antagonica à fluidez da própria vida, ao invés de agirmos de acordo com as circunstâncias, conforme elas se apresentam. Queremos que o mundo e as pessoas sejam como nós ansiamos, como nos é conveniente, e relacionando nossa felicidade aos nossos desejos, tentamos controlá-los a nossa maneira. Ou seja, alimentamos o ciclo vicioso de nos sentirmos aprisionados pelo mundo e pelas pessoas e ao mesmo tempo tentamos aprisioná-los dentro das nossas crenças.

## Uma mente reflexiva

Uma mente reflexiva é uma mente capaz de olhar para si mesmo, para esse constante movimento, com o mesmo olhar imparcial com que olhamos para os fenômenos externos. Tal percepção nos permite ver o quão ilógico é ter como referência de nós mesmos aquela mente oscilante, e associarmos quem somos aos movimentos sinuosos da nossa esfera mental condicionada.

Nossa mente trabalha fazendo conexões, encadeamentos, tendo como matéria o conteúdo que acumulamos ao longo do tempo, memórias do que vimos, ouvimos e vivemos: a nossa própria história de vida.

A nossa história pode ser resumida à ação de aproximação daquilo que desejamos, aos lugares onde nos sentimos bem, por hábito ou escolha, e à ação de afastamento do contrário, daquilo que não gostamos, do que consideramos desconfortável ou ruim. Mas se olharmos honestamente para o nosso eu relacional, nossa personalidade, percebemos que é completamente mutável. Aquilo de que gostamos hoje, desgostamos amanhã, o que nos faz feliz hoje, nos aborrece amanhã. A solução se torna um problema. Estou alegre, estou triste. Estou calmo, estou com raiva. Estou bem, estou mal. A mente sempre vai variar entre esses estados, “bons” e “ruins”. E quando

identificados com o conteúdo da nossa mente, associamos seu estado inconstante à imagem que fazemos de nós mesmos, de quem somos. Quando a mente estiver bem, eu estarei bem e o mundo todo nos parecerá perfeitamente bem. Porém, quando a mente estiver mal, eu estarei mal e o mundo inteiro nos será errado.

44

A qualidade das coisas não está nas coisas, está em nós mesmos. As coisas e as pessoas em si não têm a faculdade de nos aprisionar, de nos tornar felizes, tristes ou raivosos. Nós é que imprimimos sobre o mundo os nossos valores e, vendo isso, abtemo-nos de culpar os outros pela nossa infelicidade, pela nossa falta de liberdade, ou o que quer que seja. Ninguém e nada, definitivamente, tem esse poder, nós é que entregamos esse controle às pessoas e às coisas. Esse reconhecimento é a grande qualidade de uma mente reflexiva, pois traz para si mesmo a responsabilidade pela própria felicidade, sem julgamentos, pois não é justo conosco nos julgarmos com base num estado momentâneo da mente. Esse estado, amanhã, pode ser completamente diferente e nós reconhecemos que não temos controle, nem poder, sobre como podemos ser ou estar amanhã, ou mesmo daqui a duas horas.

A compreensão de que é ilógico julgarmos os outros, e nós mesmos, nos confere liberdade, aceitação e relaxamento quanto a sermos naturais e fluídos no momento, e assim sendo, acolhendo também os momentos

de quem quer que seja, permitindo que as pessoas sejam exatamente do jeito que são.

### **Uma mente contemplativa, uma mente livre**

Se somos capazes de olhar para o que pensamos ser o nosso verdadeiro eu como objeto, é porque existe algo mais, que é o sujeito. Ou seja, se observamos é porque existe um observador, uma testemunha em nós que não é essa personalidade formada de gostos e de aversões, que constantemente reage diante das situações impostas pelo mundo. Uma mente contemplativa é capaz de perceber uma presença silenciosa além de seus próprios ruídos, além da vizinha interna constantemente a conversar. É uma mente que tem a capacidade de permanecer tranquila diante da agitação e serena diante da tristeza pois reconhece em si toda a paz e plenitude que antes buscava fora, nos objetos externos.

45

Ao criar esse distanciamento em relação aos nossos próprios movimentos mentais, reconhecemos a desidentificação com a própria história de vida e com todos os dramas que a mente cria para nos aprisionar. Quando viajamos de avião, vemos todos lá embaixo, bem pequenos, e todos os dramas (trânsito, chateações, apegos, anseios) parecem acompanhar essa proporção, exatamente porque nesse momento temos a visão do todo e não a visão centrada em nós mesmos, nos nossos pequenos e sufocantes conflitos diários.

Uma mente contemplativa é uma mente livre, livre de si mesma, pois apenas nós mesmos temos a capacidade de nos aprisionar. Ao se ver livre das identificações com o conteúdo mental, com os dramas pessoais, há a possibilidade de rir de si, de não se levar tão a sério. Quando estamos dentro de um cinema, assistindo a um filme, nos emocionamos, nos identificamos com os personagens, torcemos e até mesmo choramos. Mas a todo o momento não perdemos a consciência de que aquilo não é real, é uma ficção, uma encenação. Assim também é a vida, mas, quando estamos apegados a ela, não conseguimos reconhecer que tudo é um grande espetáculo, muito bem orquestrado e pensado, como o filme.

46

Uma mente contemplativa, livre, reconhece e, assim, aprecia. Aprecia tanto a vida e todos os aspectos da criação — a natureza, os animais em sua imensa e bela variedade e formas —, como aprecia a si mesma, em seus próprios estados mentais, compreendendo toda expressão como parte do mesmo Todo. Tudo é manifestação da Consciência eterna que brinca com as formas.

Termino reafirmando: ‘Liberdade não é fazer o que se quer, é simplesmente contentar-se com o que é’.



“Ao fugir do corpo nos distanciamos do coração. Perdendo o contato com o coração, nos alienamos de nossa maior riqueza.”



## O corpo como campo de reconhecimento do sagrado

A razão desmembrou o corpo. A razão materializou o corpo para depois desmaterializá-lo. Hoje o corpo é mais encontrado na tela do que na pele.

Estamos perdendo a referência do corpo como um território de permanência e de passagem, como um lugar sagrado. Não a referência estética, visual, mas a referência de sentimento, de presença em todas as suas sensações, de reconhecer a liberdade de estar no corpo e de se permitir passear por todas as emoções que nele circulam. Elas não são nocivas, são forças e inteligências da natureza que nos ensinam a viver. Quanto mais nos alienamos do corpo em nome de uma razão distante, mais o corpo se torna um território hostil.

Pior do que o medo é o medo do medo, pior do que a raiva é a raiva da raiva. Pior do que qualquer emoção é o julgamento que fazemos dela e a tentativa de afastamento. Então o medo pode se tornar pânico; a tristeza, depressão; e a sexualidade, força desconhecida que domina ou que deve ser dominada.

O corpo é um território em que forças em fluxo estão se movimentando. Antes mesmo de darmos nome a esses fluxos, eles já existem como inteligências ancestrais da natureza em nós. Podem ser assustadoras, prazerosas, mas não podemos negar que são poderosas. São extensões dos movimentos da natureza, têm a força dos elementos, da terra, da água, do fogo, do ar e do espaço. Fluxos que pedem integração, dentro e fora. Apenas quando integrados podemos permitir que sejam potências e não apenas forças amedrontadoras que devemos dominar ou que nos dominam.

50

Para isso, precisamos urgentemente de uma pedagogia da afetividade que nos desalienie de nossos sentimentos e do nosso corpo. Que possamos entender, com a profundidade do coração, que a razão é apenas mais uma força que está presente no corpo, não é a rainha. Se limitarmos a inteligência à razão, o que chamamos de inteligência pode se tornar uma fuga do corpo e deixar de ser pensamento integrador. Existem inteligências surpreendentes nos fluxos da natureza, nos fluxos sutis do corpo. Ao perder a intimidade e o reconhecimento com esses fluxos que percorrem o corpo, não apenas perdemos a referência do corpo como um local seguro, como um lugar de passagem, de permanência e sobretudo de aventura, mas perdemos o nosso potencial intuitivo, afetivo e muito de nossa empatia.

Ao fugir do corpo nos distanciamos do coração. Perdendo o contato com o coração, nos alienamos de nossa maior riqueza.

Todo o legado do Haṭha Yoga nasce da confiança na inteligência do corpo. E confiar na inteligência do corpo é acreditar na sabedoria presente em todas as forças da Natureza. O Haṭha Yoga é incrivelmente didático conosco. A prática, em sua fluidez amorosa, ensina ao nosso corpo que firmeza não é tensão. A tensão é desnecessária para uma vida livre. Ensina à mente que estar alerta não é estar em postura de ataque. O ataque é mais fragilidade do que força, consome mais energia do que doa. E ensina ao coração que o fechamento, como tentativa de não ser magoado, magoa ainda mais porque nos distancia de nós mesmos e dos outros, ferindo a nossa essência amorosa e nossa abertura para a Vida.

51

A prática, para nós, não é apenas um resgate do corpo, é igualmente o resgate de um reconhecimento do sagrado em tudo, um caminho de aceitação plena que tem o corpo como veículo. Um campo de transmutação através das forças que ele concentra e que nos conduz, num fluxo de consciência, ao vislumbre do Universo inteiro presente no Coração.



“Aproveite o tempo com as pessoas que estão ao seu lado e com a natureza ao seu redor, reconhecendo em cada momento o florescer de uma preciosidade.”



## **Tempo que soma não some**

Nos acostumamos a perguntar aos outros “oi, tudo bem?”, mais por conveniência do que realmente por interesse. Não fazemos a pergunta realmente atento a ela e à resposta. Mas se nos atentarmos às respostas que obtemos com esta pergunta notaremos que a frase mais comum de se escutar é: “na correria”, “cheio de coisa”, “na luta”. Essas frases têm um pano de fundo em comum. Por mais que muitas vezes a resposta indique que a pessoa está bem, indica também que ela está sem tempo, que está fazendo muita coisa, que está correndo atrás de coisas, resolvendo problemas.

53

De fato, atualmente parece que estamos sempre em débito em relação à quantidade de tempo que temos disponível. Direcionamos boa parte do nosso tempo e da nossa vida na busca de segurança material. E em certo momento da vida, então, podemos nos dar conta de que, por mais que a nossa conta bancária esteja positiva e tenhamos conquistado muitas coisas, ainda não nos sentimos seguros pois essa segurança é completamente relativa. Enquanto isso a nossa conta de tempo segue se esvaindo ou parece estar sempre negativa.

Nós dividimos o tempo. E nessa divisão marcamos os dias e os horários de trabalho e de lazer. De segunda a sexta-feira, são considerados os dias úteis. Então o sábado e o domingo, que teoricamente deveriam ser dedicados à contemplação, ao lazer — mas cada vez menos o são — são considerados dias inúteis? O lazer, a contemplação, o tempo com a família são inúteis? Quem colocou isso na nossa cabeça?

54

Somos educados e estimulados a ser bons profissionais, a ganhar dinheiro, a consumir, a poupar, a garantir uma segurança material, a competir. Porém, não somos ensinados a usar o nosso tempo para sermos bons pais, bons filhos, bons cidadãos. Todos nós carregamos internamente um sentimento de inadequação e de insegurança e a tendência de nos compararmos com outras pessoas. Quando crianças, somos totalmente dependentes dos outros. Olhamos para nós mesmos e nos sentimos incapazes pois nos comparamos aos adultos. Então olhamos para os nossos pais e depositamos a nossa confiança neles. Na nossa cabeça eles são infalíveis. E à medida que o tempo passa, vemos que os nossos pais são falíveis e limitados, como nós. Essa é a perda de confiança primordial que contribui e colabora para que percamos a capacidade de confiar nas pessoas e até em nós mesmos.

Com a perda dessa confiança nos pais, tendemos então a depositar a nossa confiança em super-heróis, em astros de rock ou em um deus sentado em algum lugar,

enquanto esse sentimento de inadequação e de insegurança nos acompanha quando adultos. Esses fatores psicológicos, individuais, aliados ao estímulo social, à competição e a nossa exposição constante ao paradoxo — consumo em oposição à poupança — impulsionam-nos a dedicar os nossos esforços, quase que mecanicamente, em trabalhos com o objetivo de adquirir coisas e de mantê-las. Nós somos bombardeados por propagandas que nos estimulam a comprar, comprar, comprar para sermos felizes e, por outro lado, outras que dizem que devemos poupar, poupar, poupar para termos segurança futura.

Vivemos em meio a esse conflito de autoimagem, sem pararmos para nos questionar claramente quais são nossos objetivos reais. O que realmente nos preenche? Então as ansiedades e os medos nos fazem correr, correr, correr sem ao certo saber para onde e porque estamos correndo. Com essa pressa como pano de fundo de nossa mente, tendemos a perder o espaço interno para a apreciação. A pressa cotidiana nos faz perder os detalhes, onde a vida realmente acontece. Na infância dos filhos, na velhice dos pais, no desabrochar de uma flor, na companhia dos amigos, num pôr do sol, no nascer do lua.

Temos cada vez mais dificuldade de parar para contemplar, não necessariamente por falta de tempo mas especialmente pela falta de espaço interno de escuta, livre dos ruídos internos e externos. A nossa ansiedade com o

futuro, a insegurança financeira, o medo de perder o que se adquiriu e o desejo de adquirir mais, fazem com que não tenhamos tempo de qualidade. E essa falta de espaço para a apreciação nos separa tanto da Natureza quanto das pequenas delicadezas da Vida. Perdemos o sabor que tem cada momento.

56 Não nego aqui a “correria” como uma busca real por subsistência, especialmente em nosso país com tantas desigualdades sociais. Tampouco negligencio a busca por realizar coisas no mundo. Mas chamo a atenção para o fato de que existe uma diferença fundamental entre executar ações e buscar conquistas movido por uma pressão interna, seja ela causada por medo, insegurança ou insatisfação; e executar ações e buscar conquistas com uma atitude interna de apreciação, trazida pela compreensão do seu papel no mundo e pela descoberta de um espaço de conforto em si mesmo. E é apenas dedicando tempo a si mesmo, ao autoconhecimento e à contemplação que descobrimos isso.

Negligenciamos tanto o uso do tempo porque não o vemos como um bem, vemos apenas o dinheiro como um bem. Se refletirmos, porém, veremos que o tempo está acima de todos os outros bens, uma vez que quando ele acaba, o resto não importa. E não se compra tempo. Seneca alertou os romanos sobre isso:

“Os homens recebem pensões e aluguéis com prazer e concentram nessas coisas suas preocupações, esforços e cuidados. Ninguém valoriza o tempo, faz-se uso

dele muito largamente como se fosse fortuito. Porém, quando doentes, se estão próximos da morte, jogam-se aos pés dos médicos. Ou, se temem a pena capital, estão preparados para gastar todos os seus bens para viver, tamanha é a confusão de seus sentimentos”.

Deveríamos ver o tempo como o maior de todos os bens. Assim, escolheríamos melhor com quem, com o que e onde iríamos gastar o nosso tempo. Gastar todo o tempo em busca de dinheiro pensando que vai nos trazer segurança é um equívoco, pois dificilmente nos sentiremos totalmente seguros. Essencialmente a insegurança está em nós e a ideia de segurança é relativa. Eu posso me sentir seguro tendo um carro e um apartamento, o meu vizinho talvez se sinta inseguro com dez apartamentos e uma conta bancária farta. De acordo com a revista britânica GEO de março de 2009, pesquisadores britânicos observaram por anos um grupo selecionado de 7.812 alemães e constataram que no primeiro ano após um aumento significativo de renda, houve um aumento na satisfação das pessoas. No segundo ano a mesma coisa. A partir do terceiro e quarto ano nenhuma satisfação a mais foi percebida. Vedânta já fala isso, mas às vezes precisamos de pesquisas para comprovar: a nossa felicidade não pode ser adquirida através das satisfações dos nossos desejos, porque assim que um desejo é saciado, outro surge, é sem fim. Foi justamente o que a pesquisa mostrou: com riqueza crescente, crescem

também as exigências materiais das pessoas. É como uma bóia na maré alta. Em outra linguagem, desejos tornam-se necessidades.

Usar o tempo com inteligência é viver a vida, o presente, inteligentemente. Isso não quer dizer que devamos negligenciar os planos de futuro. Quer dizer que nas nossas contabilidades diárias, deveríamos colocar, não apenas o dinheiro como um bem precioso mas também o tempo. Talvez o maior presente que se possa dar a uma pessoa hoje em dia seja o tempo, mais do que qualquer outra coisa que o dinheiro possa trazer. Tempo junto, tempo de conversa, tempo de fazer nada, apenas de presença, mesmo que esta presença seja tratar com atenção e consciência as pessoas que estão ao seu redor no trabalho. Apenas dando tempo a nós mesmos, dedicando-nos ao autoconhecimento, e também às pessoas ao nosso redor, especialmente às nossas crianças, talvez estejamos contribuindo de maneira muito mais eficaz para um futuro mais “seguro” para nós e para o planeta. Aproveite o tempo com as pessoas que estão ao seu lado e com a natureza ao seu redor, reconhecendo em cada momento o florescer de uma preciosidade.



“Se você busca o prazer como propósito, ele lhe escapa na mesma proporção que a sua gana de alcançá-lo. Para se ter prazer na relação é preciso se abandonar, esquecê-lo como propósito e se entregar. Essa é a questão. Na corrida pela busca empreendedora de si mesmo, a pessoa se torna uma empresa. E a empresa não permite o prazer, tampouco o relaxamento.”



## A era da performance

Vivemos o tempo da performance. A época do melhoramento pessoal. Não para ser uma pessoa melhor, mas para ser um indivíduo mais produtivo. É fundamental ser mais eficaz, mais eficiente, mais objetivo, mais racional, mais perfeito, mais máquina, menos humano. Não há mais o mundo do trabalho separado de qualquer outro mundo. O mundo se tornou o trabalho e a pessoa, um serviço que oferece.

Por isso, todas as áreas da vida são vistas como um treinamento pessoal, como uma carreira. Busca-se a performance no trabalho, no exercício físico, no amor, no sexo. A lógica do lucro, da carreira pessoal invadiu todos os âmbitos das nossas vidas.

É preciso ter propósito em tudo. Mas você pode me dizer qual é o propósito no sexo? O prazer?

Se você busca o prazer como propósito, ele lhe escapa na mesma proporção que a sua gana de alcançá-lo. Para se ter prazer na relação é preciso se abandonar, esquecê-lo como propósito e se entregar. Essa é a questão. Na corrida pela busca empreendedora de si mesmo, a pessoa se torna uma empresa. E a empresa não permite o prazer, tampouco o relaxamento.

A lógica do treinamento pessoal e do lucro tomaram conta, inclusive, das religiões. O neopentecostalismo,

religião que mais cresce no Brasil, tem como o seu fundamento o lucro e a lógica do empreendedorismo. Não poderia ser diferente com o Yoga. Não me refiro à lógica do lucro enquanto algo que você precise pagar para fazer. É muito mais profundo do que isso. O discurso de melhoramento pessoal tem invadido o Yoga. Como se o Yoga fosse um treinamento pessoal. Como se fosse algo que vai fazer o indivíduo ter um rendimento ótimo na Vida. Vende-se regras de treinamento, retiros para provocar processos internos movidos por algum tipo de stress para que o indivíduo supere alguma crença que o limita, quase como uma prática militar. Vende-se “tantos passos para tal coisa”, com resultado garantido em um tempo determinado.

62

A Vida tem se tornado um cálculo matemático e o Yoga aparece como mais uma ferramenta de contabilidade e de resultado garantido.

É interessante ver a tentativa de superar o problema com o mesmo método que causa o problema. O problema é a vertiginosa cobrança que nós introjetamos, de um sistema que nos convence que existe um indivíduo perfeito e que devemos alcançá-lo, que a falibilidade é fracasso e que o sucesso é medido pelo lucro e pelo quanto você não demonstra a sua fragilidade. É um sistema que escraviza não apenas o corpo mas que foi introjetado pela mente como algo inerente à Vida.

A competição, a corrida pelo lucro, a falta de tempo, a ideia de perfeição pessoal são invenções de um tempo, desse

tempo. É tão bem elaborada que pensamos ser pessoal e exatamente por isso penetra nos meios que teriam a força de contrapô-la, como o Yoga.

O Yoga não é uma ferramenta de melhoramento produtivo. O professor de Yoga não é um ser perfeito e “bem sucedido”. O professor de Yoga tampouco deve induzir que as pessoas sigam o mesmo caminho que o seu. Se o professor de Yoga acredita que é um modelo a ser seguido, ele se perdeu.

O Yoga é um meio de conhecimento cujo objetivo é ampliar a liberdade do corpo e da mente, fazendo a pessoa se reconhecer como essencialmente livre. Para isso, usa a disciplina, sim, mas como um meio para descobrir uma liberdade fundamental. Apenas assim a pessoa pode se desvincular da fantasia da existência de um indivíduo perfeito e se permitir relaxar. Inclusive, essa pessoa, o *yogi*, pode ser julgada pela sociedade como um fracasso, pelo seu jeito de estar no mundo ou de se contrapor ao que está estabelecido.

O que quer que tentem lhe vender como Yoga ou Vedanta, apelando para um treinamento pessoal, com promessas de transformação instantânea, seguindo passos específicos de um mentor que o inventou, é mera retórica.



“A nossa ciência entende e manipula aspectos isolados da natureza. O todo, a compreensão global, o encadeamento de causas e consequências mais distantes e a longo prazo, nos é, na maior parte dos casos, desconhecida, ou no máximo especulada. Compreendendo isso, Goethe disse: ‘A natureza reservou para si tanta liberdade que não estamos em condições de competir com ela em toda a sua extensão ou de acossá-la com o nosso saber e nossa ciência.’”



## **A relação entre Yoga e meio ambiente**

O Yoga é muito mais do que uma prática corporal, é um estilo de vida. E como um estilo de vida abarca, não apenas o âmbito individual mas o coletivo. Um indivíduo que tenha um comprometimento com uma vida de Yoga tem influência nas pessoas ao seu redor, assim como no ambiente no qual está inserido. Vejamos então como a prática de Yoga está vinculada a uma atitude ecologicamente ética e a uma aproximação da natureza.

65

### **Yoga como ferramenta de transformação ambiental e coletiva**

O Yoga propõe uma conduta ética que é balizada por valores que chamamos de *yamas*. Entre estes estão a não-violência e o desapego. Existem outros valores *yogis*, mas a incorporação de apenas esses dois no nosso dia a dia é em si uma postura revolucionária, de transformação ambiental e coletiva.

Compreender o que é o desapego e incorporar esse valor nos mostra que podemos levar uma vida muito mais simples do que levamos. Ajuda-nos a ver os bens materiais de maneira mais objetiva, colocando o valor de uso acima do fetiche. E isso faz com que tenhamos a lucidez para consumirmos menos, o que significa poupar a natureza e poluir menos. Por sua vez, viver a não-violência é fundamental para que preservemos e tentemos evitar causar dano a qualquer tipo de manifestação de vida.

66 Como ferramenta de transformação, o Yoga nos oferece também uma ampla gama de práticas corporais. A partir da consciência do nosso corpo, da nossa respiração, do espaço que ocupamos no mundo, o Yoga nos ajuda na conexão com os ritmos e as forças da natureza. Além disso, por meio da meditação e do questionamento, o Yoga nos coloca numa postura de reflexão sobre qual é o nosso papel individual e social na vida. São muitos os relatos de praticantes de Yoga que mudaram completamente o seu estilo de vida, simplificando-o.

São frequentes os casos de pessoas que pararam de comer carne, outras que largaram seus trabalhos pois descobriram que estes não faziam mais sentido para suas vidas — muitas vezes por serem trabalhos eticamente questionáveis. Há aqueles que saíram da cidade e foram morar junto à natureza e há, também, *yogis* que permaneceram nas cidades, mas engajaram-se em trabalhos sociais ou ambientais.

São pessoas que escolhem fazer a diferença e não esperam pelo poder público para realizar as mudanças que o nosso planeta pede hoje. A transformação que precisamos realizar é muito mais urgente do que a aparelhagem estatal consegue efetivar. E é justamente nesse ponto que entra o Yoga, tocando as pessoas e mobilizando-as a mudar, a fazer diferente, a fazer mais consciente.

Hoje a causa ambiental está em cena. Empresas que poluem, exploram e degradam o meio ambiente querem passar uma imagem de responsabilidade social e ambiental. Outras tantas usam esse filão para vender mais dos seus produtos. O que é um paradoxo pois quanto mais consumimos, mais degradamos. Ou seja, está na moda ser “ecológico” e nós sabemos exatamente o que fazer, coletiva e individualmente, para minimizar os danos que estamos causando ao nosso planeta. Porém parece haver um fosso enorme entre a teoria e a prática. Esquecemos que as grandes transformações são feitas a partir de pequenos atos cotidianos, atuando na micropolítica com os princípios éticos que reivindicamos.

Vejo o Yoga, nesse sentido, como um educador, um disciplinador. Um disciplinador do nosso corpo, ensinando-nos a nos alimentar melhor e a consumir alimentos de boa procedência — que agridam o mínimo o meio ambiente e que sejam saudáveis ao nosso

corpo. Um disciplinador da nossa mente, refreando os nossos desejos, ensinando-nos que consumir não nos faz mais felizes, como insistem em inculcar as propagandas. Acredito, portanto, que o Yoga pode promover a ponte entre a teoria e a prática justamente pela disciplina física, mental e emocional que promove.

### **Consciência e consumo, consumo consciente**

68

Uma das razões do nosso planeta estar na situação de degradação atual é a nossa idéia equivocada de que somos o centro do Universo e de que podemos controlar a natureza. Atuamos na vida como uma espécie superior às demais e olhamos a natureza como “recurso”, como se ela estivesse aí para nos servir e ser usada por nós para suprir os nossos desejos que, vale ressaltar, não são necessidades, são luxos. E, por causa disso, os espaços naturais foram reduzidos, o que nos englobava antes, como as florestas, as vegetações naturais, foi por nós englobado, cercado, demarcado, restringido.

A nossa ciência entende e manipula aspectos isolados da natureza. O todo, a compreensão global, o encadeamento de causas e consequências mais distantes e a longo prazo, nos é, na maior parte dos casos, desconhecida, ou no máximo especulada. Compreendendo isso, Goethe

disse: “A natureza reservou para si tanta liberdade que não estamos em condições de competir com ela em toda a sua extensão ou de acozá-la com o nosso saber e nossa ciência”. O conhecimento do Yoga traz a consciência de respeito e de reverência à amplidão da Natureza, em todas as suas formas de manifestação. Ela é vista como uma grande mãe, não como uma ameaça contra a qual devemos lutar ou dominar.

A maior parte da população mundial hoje mora em cidades e não produz o seu próprio alimento e os seus produtos de uso diário — casa, carro, móveis, eletrônicos, roupas. Os alimentos e os outros produtos chegam às nossas mãos prontos ou praticamente prontos. Até o que é “natural” chega até nós industrializado, como a água que bebemos. Assim, perdemos a consciência sobre todo o processo de produção dos alimentos e dos produtos. É isso que faz com que a criança que vive na cidade se sinta maravilhada ao descobrir que o ovo vem da galinha. Ou que faz com que ela ignore a carne, quando descobre que vem do mesmo bichinho que ela vê nos desenhos animados. Esses são exemplos grotescos, mas o fato é que hoje é difícil monitorar a forma como é produzido o que consumimos. Especialmente no nosso país, onde não podemos confiar nos órgãos públicos reguladores que deveriam garantir a qualidade ética do que é produzido. Cabe a nós pesquisar e procurar consumir produtos que causem menos impacto ao meio ambiente. Em relação aos alimentos, privilegiar os que

sejam frescos, de preferência os não industrializados e de pequenos produtores locais, buscando conhecer a origem do que consumimos.

O consumo consciente de produtos que usamos diariamente, desde roupas a celulares, exige muita atenção e disciplina diária para sabermos exatamente o que consumimos e porquê. É fundamental uma profunda reflexão sobre o que realmente necessitamos, o discernimento entre o que é supérfluo e o que é necessário. Precisamos ter claro o valor que os objetos realmente têm para nós, perceber que a felicidade não pode ser adquirida, não pode ser consumida, ela não vem junto com os objetos que compramos. Ela já está em nós mesmos, obscurecida pela ideia de que precisamos de algo mais para ser feliz. A felicidade não está na satisfação dos desejos de consumo. A felicidade está no consumo dos desejos.

Como indivíduos, cidadãos e *yogis*, temos esse comprometimento com a coletividade e com o meio ambiente. E se agirmos — consumirmos — conscientes e pensando não só em nós, mas no todo, já estamos fazendo muito. Consumir consciente é uma grande força de reivindicação que nós temos e o Yoga pode ser uma importante ferramenta que nos mantém alertas, despertos, com o pensamento voltado para nós e para o Todo.



“A partir do conhecimento sobre si mesmo que vem atrelado ao Yoga, apoiado também numa conduta ética, o objetivo é fazer o indivíduo descobrir algo muito novo, um espaço de conforto em si mesmo. Essa descoberta tem um impacto profundo tanto no indivíduo quanto na sociedade ao seu redor.”



## Yoga e ativismo social

Em meio às demandas sociais que estamos vendo ao nosso redor, é importante se perguntar, qual é o meu papel como *yogi*? Aqui terei o cuidado de trazer à tona duas ideias equivocadas sobre o Yoga e o papel social do *yogi*. Ideias que, a meu ver, colaboram para a alienação e para o afastamento dos reais propósitos do Yoga.

73

Há uma ideia de que o *yogi* não pode se indignar, deve amar a todos e não odiar. Quanto a isso é preciso deixar claro que o amor é um estado de ser, o amor é Ser. Estado que também se expressa através de ações amorosas, justamente porque faz parte do Ser, o agir.

O *yogi* não é aquele que tenta resolver os problemas do mundo e os seus próprios apenas rezando. Honestamente, não. A oração tem um papel e é uma expressão do amor, sim, mas somos seres físicos, materialmente existindo para o mundo e nele devemos agir, escolher, participar. Nas ações, sejam cotidianas ou pontuais, há conflitos e embates apesar do amor, e

tais expressões não nos inabilitam à fraternidade. Não esqueçamos, Dalai Lama é o maior defensor da paz e do amor entre os seres, mas também é um ativista pelos direitos do Tibet. Swāmi Dayānanda é um ícone do ensinamento de Vedānta e da não violência, mas por outro lado condena a intolerância religiosa que vê em seu país e é fundador do “Aim for Seva”, projeto social que leva educação e condições dignas de vida para milhares de crianças indianas. E será que para coordenar um projeto de tal porte na Índia ele não precisa enfrentar políticos, posicionar-se frente a ações equivocadas e agir?!

74

É importante reconhecermos que ódio é diferente de indignação. Ódio leva à separação e a mais ódio. A indignação não divide, atua como um motor para a ação transformadora. É possível compreendermos as pessoas, acolhermos as situações e ainda assim apontarmos os equívocos, com a energia da indignação, agindo para transformar o que estiver ao nosso alcance. Esse, podemos dizer, é o ativismo *yogi*. O Yoga não deve ser uma ferramenta de alienação, nos cercando de argumentos equivocados que ajudam a manter injustiças e a ignorância.

Outro argumento equivocadamente associado ao Yoga, e que pode nos confundir em relação ao nosso papel ativo na sociedade em que vivemos, é a ideia de que o trabalho “espiritual” ligado ao Yoga é uma atitude interna, dando a entender que a única revolução possível é íntima. Como se o engajamento não fosse papel do *yogi* ou

como se estivesse acima disso, pois todo o seu trabalho é interno. O desdobramento desse entendimento equivocado é de que o *yogi* não deve se envolver.

O Yoga, em sua essência, tem como objetivo uma transformação pessoal, digo pessoal para não dizer interna, pois ao assim dizer, já separamos o interno do externo e criamos uma dicotomia desnecessária e enganadora. O Yoga propõe uma mudança na visão que temos sobre nós mesmos e sobre o mundo. Vemo-nos como seres isolados e incompletos, quando, de fato, nunca fomos separados do meio que estamos inseridos e somos já a completude que buscamos como qualidade nos objetos ao nosso redor. A separação é uma ilusão cognitiva, nesse sentido o Yoga propõe uma virada, uma mudança de olhar. Uma transformação na maneira de ver o mundo que implica numa mudança na forma de agir. Não há como separar uma coisa da outra. A separação se dá apenas no âmbito do entendimento do processo, não na vivência.

75

A partir do conhecimento sobre si mesmo que vem atrelado ao Yoga, apoiado também numa conduta ética, o objetivo é fazer o indivíduo descobrir algo muito novo, um espaço de conforto em si mesmo. Essa descoberta tem impactos profundos tanto no indivíduo quanto na sociedade ao seu redor. Um deles é o reconhecimento de que fazemos parte do todo e esse todo inclui a sociedade na qual se estamos inseridos. As suas ações não vêm do nada e não vão para o nada, reverberam no outro e em si

mesmo. Por isso devemos agir com consciência e estar atentos às demandas da comunidade na qual vivemos. Em vez de tirar a responsabilidade pessoal e social de nós mesmos, o Yoga reforça-as em cada um, portanto, não diz respeito apenas a uma transformação interna, pois a transformação pessoal conduz a uma mudança na ação.

O lugar de acolhimento que o *yogi* reconhece em si mesmo não é acomodação. Não é contrário ou antagônico à indignação. O *yogi* não é um “neutro” ou aquele que não sente, não se indigna ou que foge da ação. Esse espaço de conforto é um lugar de entendimento, que cria condições para agir com mais clareza e autorresponsabilidade. Construímos nós mesmos e o mundo em cada ação, essa é a consciência que traz o Yoga. A omissão já é uma ação e tem seus resultados, o *yogi* é a pessoa que tem consciência de que faz a diferença, pois todos fazemos, mesmo na omissão.

O que escolhemos é o que fará a diferença. E é justamente nesse ponto que entra o Yoga, tocando as pessoas e mobilizando-as para mudar, fazer diferente, fazer mais consciente, tanto nas reivindicações que devemos fazer, quanto nas demandas que precisamos colaborar.



“A viagem que proporciona o Yoga em direção a nós mesmos — durante a qual surgem diversas perguntas e dúvidas sobre a nossa existência — o retorno, que é próprio a qualquer jornada, leva-nos ao todo, a todos.”



## O Yoga e eu ... e nós?

“Qual o sentido da vida?”, perguntou-me um amigo há pouco tempo atrás. Essa é uma pergunta que todos deveriam se fazer em determinado momento da vida. É inquietante, nos tira do nosso conforto, mas exatamente por isso tem o poder de nos redirecionar e nos levar a novos caminhos. O Yoga pode tanto nos provocar tal pergunta como nos ajudar a respondê-la, a partir da idéia de *dharma*.

Em minhas meditações, a resposta mais convincente que vem à mente, em todas as vezes que me faço essa pergunta, é: o sentido da vida é ajudar os outros. Ajudar de qualquer maneira, com a habilidade que estiver ao meu alcance, em pequenos ou grandes atos. Ou seja, descobrir o meu *dharma*, o meu papel neste momento e neste lugar, dentro da sociedade, o que é fundamental a mim e aos outros.

A conversa que tive com o meu amigo me fez pensar sobre esse assunto, a música do cantor que agora escuto me desperta sentimentos sublimes. Ambos me motivaram a escrever. Posteriormente, este texto pode ser uma luz para alguém que pode, a partir de si, ajudar outra pessoa e assim por diante. É um encadeamento de ações que formam uma rede, um todo entrelaçado de solidariedade e reciprocidade.

Entretanto, atualmente, acredito estarmos mergulhados num individualismo que nos faz perder a consciência desse todo. Há um filósofo alemão que gosto muito e que nos estimula a pensar sobre a modernidade, Georg Simmel. Ele, num dos seus trabalhos mais importantes, “As grandes cidades e a vida do espírito”, diz que os habitantes das grandes cidades, como consequência basicamente da monetarização da economia, desenvolveram quatro características próprias de personalidade: intelectualismo, adquirido pela necessidade de conter suas emoções e agir de maneira racional; reserva mental, mecanismo de proteção da individualidade, criador de distâncias nas relações cotidianas; espírito calculista, resultado da necessidade de sobreviver numa sociedade altamente quantitativa e a atitude *blasé* que segundo ele: “não há talvez fenômeno psíquico que tenha sido tão incondicionalmente reservado à metrópole”.

A atitude *blasé* é resultado da exposição dos habitantes urbanos a diversos e contrastantes estímulos sucessivos, a ponto de se chegar ao esgotamento do poder de discriminação. O indivíduo, desta maneira, vive num estado de dormência, ignorando consciente ou inconscientemente, grande parte ou talvez a maior parte dos estímulos que recebe na cidade. Se não fosse assim, os habitantes dos grandes centros entrariam num estado mental de excitação tal que levaria ao embotamento dos

nervos, à neurose, devido à diversidade, velocidade e intensidade dos estímulos aos quais estão expostos. Muitas vezes estímulos discordantes ou contraditórios.

Um outro filósofo, posteriormente, Louis Wirth, influenciado pelo pensamento de Simmel, falou sobre a impessoalidade e a superficialidade das relações no meio urbano. Segundo o autor, na cidade, apesar de estarmos cercados de pessoas, nossas relações para com elas são em sua maior parte de utilidade.

São essas características que nos trazem o sentimento de isolamento mesmo em meio à multidão e que nos fazem perder a noção e a consciência do todo quando vivemos em sociedade. Nós ingerimos alimentos que muitas vezes não sabemos de onde vêm ou por quem foram produzidos. Consumimos produtos que não sabemos do que são feitos e quem empenhou o seu trabalho para fazê-los.

Como diz Pedro Kupfer, no prefácio do Yoga Prático, saímos de uma caixinha para outra. Quando nascemos, nos colocaram numa caixinha (berço). Moramos em caixinhas (quartos), dentro de caixas maiores (apartamentos), as quais, por sua vez, estão dentro de outra caixa (prédio). Neste, muitas vezes, sequer conhecemos as pessoas que moram nas caixinhas ao lado. Daí, saímos dessa caixinha e entramos noutra, móvel (carro), na qual muitos colocam películas escuras para não serem vistos e nos dirigimos ao shopping center, ao mercado, ao trabalho

em caixas enfeitadas de maneiras diferentes. E, quando morremos, nos colocarão dentro de um caixão.

Vivemos cada vez mais juntos fisicamente, com uma população humana crescente e com tecnologias que nos aproximam de pessoas que estão há milhares de quilômetros de distância, mas nos distancia de pessoas que estão ao nosso lado. Certa vez, trabalhei numa aldeia indígena que está localizada numa ilha do rio São Francisco. Antes da televisão chegar ao local, as pessoas, ao anoitecer, se reuniam para tocar, contar histórias e confraternizar. Depois que a televisão chegou cada família fica na sua casa. Estamos cada vez mais próximos fisicamente, dependentes uns dos outros intelectual, material e economicamente, no entanto, psicológica e espiritualmente, não sei se estamos tão próximos. Mais importante, parece-me, é mantermos a nossa privacidade a mantermos laços de coletividade, de associações, de solidariedade.

82

Temos pouca ou nenhuma noção de quem estamos ajudando ou prejudicando com o nosso trabalho. A maior parte das pessoas está muito mais preocupada com o quanto ganha. Alguns conseguem permanecer anestesiados por mais tempo, preocupados apenas com o dinheiro e com a realização de desejos pessoais. Outros param no meio do caminho, com um pequeno ou imenso vazio que insiste em permanecer, começam a dar uma espiada ao redor e se perguntam, como o meu amigo: Qual o sentido da minha vida? Logo vou deixar este plano que vivo hoje e o que eu fiz para os que vão ficar?

Desculpem a metáfora organicista, mas parece que estamos dentro de um organismo doente que se autoconsome e que não tem tempo de parar para se cuidar. Esta é a nossa sociedade. O que fazer, então? O que podemos fazer para curar esse organismo? Precisamos, primeiro, conhecer as suas partes, depois entender como elas funcionam entre si, dando forma ao todo. Estas partes precisam trabalhar harmoniosamente, uma em relação com as outras, para que o equilíbrio seja retomado. Cada uma dessas partes só tem sentido em relação com as outras. As partes somos nós que, em nossos relacionamentos com os outros, damos vida à sociedade. Sozinhos, nossa vida não tem sentido, só quando descobrimos o nosso papel no todo, nossa vida ganha algum significado. O que eu posso fazer para ajudar os outros e, conseqüentemente, ajudar esse organismo a se curar? Essa é uma pergunta importante, talvez essencial, a ser feita.

83

É exatamente nesse ponto que vejo a importância do Yoga como transformação, primeiramente individual e logo coletiva. A viagem que proporciona o Yoga em direção a nós mesmos — durante a qual surgem diversas perguntas e dúvidas sobre a nossa existência — o retorno, que é próprio a qualquer jornada, leva-nos ao todo, a todos. Ao nos levar a um maior centramento, o Yoga propicia o (des) centramento, a percepção de que as necessidades egóicas minhas são iguais às dos outros e que o desenvolvimento das minhas habilidades inerentes, o meu *dharma*, pode e deve ajudar a quem estiver ao meu alcance. O movimento de mergulho em si e retorno aos outros deve ser diário.

Nele criamos, como uma prática cotidiana, um espaço para refletirmos sobre o que fizemos durante o dia, de que maneira agimos, a quem ajudamos, quem, talvez, prejudicamos. A partir desta reflexão, temos um espaço para meditar sobre como podemos melhorar nossos atos, aprofundando a percepção das nossas ações e acolhendo os resultados que elas proporcionam. Assim, damos conta que o nosso *dharma* talvez não seja estático. Na medida em que nos transformamos, as nossas habilidades mudam e a maneira que podemos ser úteis aos outros e nos realizarmos pessoalmente também.

84

Então, as nossas práticas de Yoga começam a ocupar as 24 horas do nosso dia, em cada ação que realizamos. O potencial latente da prática de Yoga é plenamente aproveitado na medida em que nos ajuda a sermos pessoas mais centradas, conscientes em ações e práticas e, dessa maneira, funciona como um veículo de transformação do todo. Aí sim, o Yoga cumpre o seu papel. Aí sim, nós cumprimos o nosso papel, o nosso *dharma*.

Sigamos em frente guiados pelo nosso *dharma* pois no mundo em que vivemos não há mais lugar retirado no meio do nada para nos refugiarmos da vida em coletividade. A terra está ficando pequena e a nossa responsabilidade pessoal para cuidar dela e de todos que nela vivem é cada vez maior.





“Todo professor de Yoga, todo buscador, é um *yatri*, um constante peregrino em busca de conhecimento.”



## O Yoga e o sentido mais pleno de formação

O sentido do termo “formação” é muito mais amplo do que costumamos pensar. Especialmente quando o usamos para nos referir à formação em Yoga. Muitas pessoas pensam que uma formação em Yoga consiste tão somente em aprender uma técnica para aplicá-la e, a partir desse raciocínio, muitos buscam se tornar professores de Yoga como uma profissão, sem necessariamente sequer ter tido contato com a prática. Querem aprender a técnica para aplicá-la.

“Formar-se” professor de Yoga não é apenas aprender uma técnica, é estar apto a transmitir um conhecimento que faz parte de si mesmo. O primeiro trabalho para se tornar um professor de Yoga deve ser a sua formação pessoal, mas não no sentido acadêmico ou técnico apenas, como se costuma pensar. Esse sentido de formação faz, obviamente, parte do caminho de um professor de Yoga — portanto, um curso de formação é essencial — mas gosto de usar o

termo “formação” no sentido empregado pelo movimento romântico alemão, de *bildung*, para se referir à construção de si mesmo a partir da construção das coisas no mundo, num contínuo processo de aprendizado.

Falo de uma abertura para as experiências da vida. Receptividade que aqui coloco em dois caminhos: primeiro para o contato sincero e pessoal com o Yoga e consigo, e, conseqüentemente, a aceitação, o acolhimento das experiências da vida, que fazem parte da dinâmica do autoconhecimento.

88

É impossível pensar em ser professor de Yoga antes de ser um aluno, um praticante. Primeiro vem o encantamento, depois a motivação para encantar os outros com aquilo que nos tocou. O contato com o Yoga desperta um mundo de vida em nós. Abre um caminho para conhecer, desde partes adormecidas de nosso corpo a lugares até então escondidos em nossa mente. É um caminho que revela, tanto nosso lado mais difícil de enxergar, quanto a beleza que podemos oferecer ao mundo, por isso o encantamento com o conhecimento, com a prática de Yoga, que ilumina o amor, revela a paz presente em cada um de nós. Esse encontro consigo mesmo abre a possibilidade e o caminho de encontro com o outro e por isso muitas pessoas querem compartilhar o que experienciaram. Esse segundo movimento é um desejo inerente a todo professor, pois dar aula é arte do contato com o outro.

Vejo como essencial ao professor no processo de servir de veículo desse conhecimento, abrir o peito e a mente aos contatos externos com a Vida, simultaneamente à imersão em si mesmo que o Yoga proporciona. Viagens, conversas, encontros, leituras, são fundamentais para que ele se construa enquanto pessoa. Tudo o que possibilite o encontro com o outro — não apenas humano, mas outro como o mundo em si, incluindo a natureza e suas belezas — e lhe forneça material para um entendimento mais amplo da vida, para além de si mesmo, é riqueza.

Podemos pensar em duas linhas que ampliam o nosso horizonte de visão. Uma vertical, no tempo, que nos dá um sentido histórico da vida, mostrando-nos que houveram outras formas de viver, abrindo-nos a pensar que podemos construir novas possibilidades de ser e estar no mundo, a partir de nossas ações hoje. Portanto, o estudo da história é fundamental para a ampliação de nossa mente, saber a trajetória dos povos e como viveram e nesse contexto em especial, o estudo da história do Yoga, a consciência de sua riqueza cultural. Outra linha é horizontal, está relacionada ao espaço e nos mostra que existem outras formas de ver o mundo ao nosso redor. Ou seja, é uma linha de abertura e entendimento que nos permite ter os olhos atentos para a realidade de outras pessoas e grupos, percebendo que cada maneira de ver o mundo é um universo particular, é uma riqueza própria que nos traz crescimento, ao mesmo tempo em que podemos colaborar com nosso olhar. Mesmo que

não concordemos, é importante entender como outros universos funcionam pois, queiramos ou não, convivemos num mesmo ambiente, cada vez mais interconectado e interdependente.

90 Vivemos no encontro entre essas duas linhas. A partir do entendimento delas, ou seja, da consciência do lugar e do tempo em que vivemos, podemos fazer uso do Yoga e sua tradição milenar, que nos oferece profundos e amplos recursos no tempo e no espaço, como forma possível de intervenção e de ajuda ao outro. Acredito que o papel do professor é se localizar em relação à riqueza do Yoga, sua origem, conhecendo sua história e amplitude e ao mesmo tempo entender como aplicá-la em nossa realidade, com as pessoas que nos relacionamos no dia a dia e seus problemas cotidianos. Para isso, a formação como técnica é fundamental mas a abertura para o autoconhecimento, a partir do contato consigo e com o outro, é essencial e contínua. Essa formação não acaba nunca.

O engajamento do professor de Yoga é o comprometimento constante com essa “formação”. Ajudar a enriquecer o olhar de outras pessoas a partir de sua vivência pessoal, aliada ao vasto conhecimento do Yoga. A experiência especial do professor de Yoga está sentada numa arte constante de construção e “formação” de si mesmo e, apenas como consequência, uma contribuição

para a construção e “formação” do outro. Todo professor de Yoga, todo buscador, é um *yatri*, um constante peregrino em busca de conhecimento.



“Viver a partir do Coração é uma arte  
que começa na pele.”



## Yoga, amor e desalienação

Sem perceber carregamos a pressa de uma ideologia presa ao corpo e à mente. A sociedade de consumo está baseada na velocidade, no excesso e na produção. Não importa o preço humano e ecológico que se pague, o importante é gerar lucro para uma minoria a partir da alienação e da força de trabalho da maioria.

Esse sistema tem os seus meios de controle externos, o estado e as suas forças de manutenção e de vigilância. Um sistema político falido que controla a polícia para que dome a maioria de acordo com os interesses de uma minoria abastada. Esse é um sistema que aprisiona vidas a um modelo de vida específico, a trabalhos desgastantes, a determinados padrões de “diversão”, em cidades que se tornaram insustentáveis.

Mas os mecanismos de poder externos não são os mais perigosos. A polícia, por exemplo, pode ser enfrentada quando o interesse da coletividade é ameaçado diante do controle. Quando, porém, o aparato de controle é introjetado por meio de uma ideologia, o poder aparenta ser invisível. Mas seus efeitos não deixam de nos produzir angústias. Sentimos no corpo e na mente, sem sequer sabermos de onde eles vêm.

A vida se torna uma carreira, a mente está sempre com pressa de chegar em algum lugar, mesmo que não se saiba exatamente onde se quer chegar. Uma ansiedade de conquista parece ser o pano de fundo da mente. Dentro do individualismo exacerbado que a ideologia de consumo insiste em naturalizar, o “outro” se torna uma ameaça a nossa sobrevivência. O sucesso é visto como o objetivo único da vida e está sempre associado à competição e à conquista. Esse é o pano de fundo para o julgamento de quem conseguiu e de quem não conseguiu.

94 Ideais são construídos em todas as áreas da vida. Da maternidade ao trabalho, do carro ao corpo, da casa ao amor. “Seja isso”, “seja aquilo”, “seja, seja, seja...”. Seja comprando, seja consumindo, seja forte com este carro, seja feliz com essa casa, seja melhor dentro de uma comparação injusta. Melhor do que quem? Melhor do que o quê?

O corpo sente as dores da pressão constante dessa exigência de sempre mais. As doenças predominantes são invisíveis, são psíquicas, seja de paralisia por achar que não conseguiu ou de ansiedade de seguir constantemente tentando e competindo sem saber ao certo a razão da competição. E a solução proposta pela medicina vigente não é ativa, tampouco reflexiva, mas extremamente alienante, por meio de remédios de adormecimento, de soluções imediatistas e paliativas.

A exacerbação da individualidade camufla o controle nos dando a ideia de uma falsa autonomia. Estou

sendo eu mesmo com a roupa que a indústria da moda dita que eu compre? Estou sendo eu mesmo, com o carro que me deixa mais másculo e potente? O “ser diferente” se torna uma exigência que na realidade nos faz iguais e reprodutores, sem sequer termos consciência.

À medida que as cidades crescem, nesse ritmo e dentro dessa ideologia, há a tendência das pessoas se afastarem umas das outras e as relações ficarem mais agressivas e impessoais. O tempo de desfrute e de contemplação se torna tempo no trânsito, horas de irritação e de disputa. O aumento das diferenças sociais na cidade começa a criar espaços de conflito e de defesa. O “outro”, o diferente, passa a ser visto como inimigo, como alguém que ameaça o meu bem estar.

95

A natureza se torna algo distante. Não conseguimos oferecer escuta aos movimentos da natureza ao nosso redor. Até mesmo quando vamos para um ambiente quieto, junto à natureza, levamos os nossos ruídos. Estabelecer uma relação de proximidade com a natureza pede tempo, observação e silêncio interno. Uma abertura em escuta para ouvir o que a natureza constantemente nos ensina e nos sopra de sabedoria e de entendimento. O respeito pela vida, em todas as suas formas, é abalado por nossa alienação em relação ao papel de cada ser, de cada indivíduo, de cada força dentro da tecitura do Todo.

Não se percebe, mas o inimigo verdadeiro foi introjetado: a pressa de se chegar em algum lugar diferente

do que se está e a competição. Então a ideologia se apropria das pessoas a favor da reprodução de um sistema. E não importa o quanto a vida se torne explosiva, esse inimigo parece continuar desconhecido. Então, dentro da ilusão de “isolamento”, quando me revolto ou acredito pensar criticamente, eu ataco o mundo de forma generalizada. Como se esse mundo e as ideias nele produzidas fossem eternas, sempre dadas e a única maneira de se viver. Mais grave, como se eu estivesse fora dele.

96 O mundo em que vivemos é construído. Essa ideologia que hoje é hegemônica, não foi um dia. Os ideais que introjetamos desde pequenos, produz tal efeito sobre a natureza e sobre a coletividade porque nós também participamos. Seguimos construindo nossos estilos de vida sob tais preceitos de competição, de consumo e de exclusão. Ela está em nosso olhar, escondido em nossas sombras.

Foi uma educação que criou esses “desvalores” como valores. Portanto, será um processo de educação do olhar, baseado na desconstrução, que abrirá espaço para o resgate dos valores humanos reais. E esse é um caminho que se dá artisticamente. Apenas a arte é realmente revolucionária. Apenas o salto artístico e criativo é verdadeiramente resistência. Porque o poder tenta se apropriar constantemente dos contradiscursos. É o olhar artístico, criativo, que tem a coragem e a inventividade constante de resistir à apropriação.

É uma expressão que podemos observar florescer nos movimentos de resistência. Quando pessoas se juntam nas cidades para criar hortas coletivas. Quando se reúnem para criar espaços de trocas e de reaproveitamento de produtos. Quando formam grupos para fazer compras coletivas de pequenos produtores. Quando grupos de pais decidem coletivamente educar seus filhos de uma maneira diferente, porque não estão contentes com o que a maioria das escolas se tornaram: mais um espaço de reprodução e de mercado, em vez de ser um ambiente de criação e de reflexão. Essas soluções artísticas são oposições.

O Yoga então chega como uma possibilidade de resistência em dois sentidos muito evidentes: corporal e de conhecimento. As técnicas do Haṭha Yoga têm o objetivo de nos reaproximar do nosso corpo. Elas têm, se bem aliadas ao conhecimento do Yoga, a possibilidade de nos ajudar a desalienar do nosso corpo, ao nos fazer reconhecer os efeitos que as nossas ações geram nele. É incrível perceber o efeito que um estilo de vida tem em nosso corpo. Especialmente de um estilo de vida distanciado da natureza e dos seus movimentos. Esse modo de viver pode desregular o nosso sono, a nossa alimentação e as nossas relações afetivas. O Haṭha Yoga nos coloca como responsáveis pelo bem estar do nosso corpo, a partir de ações *yogikas* específicas de respiração, de limpeza e de *āsanas* (posturas). Essas ações têm o objetivo de nos reconectar com os movimentos da natureza.

No contato sincero com o próprio corpo não dá para continuar se enganando. Não dá para continuar acreditando que podemos nos alimentar com comidas industrializadas e ter uma vida com vitalidade. Não dá para continuar acreditando que podemos dormir pouco e cercados por ruídos internos e externos e não sentir ansiedade. Não dá para continuar acreditando que a pressão, a pressa e um trabalho sem sentido não afetarão o coração, os pulmões, o cérebro. Não dá para continuar acreditando que o concreto, o cinza, a paisagem monocromática e a violência urbana não afetarão a forma como eu enxergo a vida.

98

O Haṭha Yoga, pouco a pouco, liga, une os pontos, para que voltemos a enxergar a tessitura do Todo. Isso se dá a partir da prática, das formas de intervenção no corpo e do próprio conhecimento do Yoga que está embasado na visão de unidade e entrelaçamento da Vida. É um conhecimento que desperta a nossa sensibilidade e o nosso olhar para outras possibilidades de viver. Assim como as práticas nos desalienam do nosso corpo revelando-o como espaço de coletividade, de natureza e de criação, o conhecimento do Yoga tem a possibilidade de nos acordar de uma ideologia predominante de separação e de competição. De nos mostrar que a ansiedade de chegar em algum lugar, não nos fará necessariamente chegar onde mais gostaríamos de estar. O lugar que realmente estamos buscando é um lugar de conforto que a pressa, a competição e a noção de separação escondem. Um espaço de acolhimento que o Yoga nos faz reconhecer em nós mesmos, que cria a possibilidade de

pensarmos no outro, nos valores fundamentais da vida e no que realmente desejamos realizar.

Esse não é uma espaço de individualidade egóica que cria mais separação. É um espaço próprio, amplamente íntimo e incrivelmente compartilhado. Nesse espaço aberto pelo Yoga nos reconhecemos como o Todo e vislumbramos o todo como nós mesmos. Para isso não é preciso consumo, disputa, exclusão. O outro deixa de ser uma ameaça, alguém com quem se deve competir, e se torna uma possibilidade incrível de criar junto, uma ampliação. O outro inclui a natureza em sua incrível multiplicidade, uma planta, um animal, uma pedra, o Sol, a Lua, o Mar e todos os seres humanos. Todos eles são vistos como não separados. O si mesmo é visto como um pouco de cada um desses seres.

99

Então, a partir de um novo olhar, novos atos podem nascer. Atos de resistência, atos criativos, atos contemplativos, atos amorosos. Não podemos mais esperar que a mudança aconteça na política de estado, a tendência é que ela reproduza o poder. A política que queremos deve ser posta em prática em pequenos atos, simples, mas que fazem realmente a diferença. Desde a escolha de como nos vestimos à forma como nos alimentamos. Desde a forma como amamos e criamos nossos filhos à forma como tratamos as pessoas na rua.

O grande poeta Rumi nos deixou uma frase contundente: “A maneira como você faz amor é a maneira como Deus estará com você”. Da sua maneira ele quis

dizer, “a forma como você se relaciona com o mundo é a forma como o mundo será em você”. Você está construindo a sua realidade e afetando a vida em cada ato cotidiano. Coloque o amor na forma de compreensão e acolhimento da diferença em suas relações cotidianas e então tudo se tornará sagrado para você. A nossa crítica não cria um mundo melhor, a nossa visão ampliada, a nossa desalienação posta em prática proporciona as mudanças que desejamos no mundo. É preciso lutar, sim, mas com uma disposição amorosa, num propósito que tenha céu e seja chão para uma vida mais harmônica para todos.

Viver a partir do Coração é uma arte que começa na pele.





“Há uma coragem, uma força que nasce do coração quando reconhecemos a vida em sua plenitude, a existência diária e nossas ações como atos artísticos e rituais. É um processo que inclui uma leitura de si mesmo, uma leitura e interpretação do mundo e o reconhecimento de que a força da vida em mim se amplia em cada ação doadora que ofereço ao mundo.”



## ***Dharma*, arte e transformação**

Entre alguns sentidos da palavra “*dharma*”, em sânscrito, está “lei”, “ordem natural”, “aquilo que sustenta” ou “a própria natureza”. Há aquilo que sustenta a Vida como um todo, o *dharma* cósmico. Há o que sustenta a vida em sociedade, o *dharma* social na forma das relações interpessoais e dos valores que as perpassam. E há o *dharma* pessoal, aquilo que sustenta e amplia a nossa vida, o nosso estar no mundo e sua expressão.

103

O que nos sustenta em relação ao nível macro são as próprias leis do Universo, o suporte da vida. É a correlação causal e inteligente de forças que compõe os átomos, moléculas, órgãos de nosso corpo, até os planetas e os mantém numa ordem, tanto química quanto física, que nos possibilita a vida aqui na terra. É a própria correlação de forças em nosso corpo que se organiza inteligentemente e faz com que nos mantenhamos em pé. Uma energia e inteligência pulsantes que nos mantêm inteiros. São inteligências que estão atuando constantemente na natureza e em nós. Estão em uma planta e a fazem crescer em direção ao Sol. Estão na expansão contínua do Sol. Estão nas menores partículas a girar e criar em sua dança constante.

O que nos mantém enquanto sociedade, grupo que coabita uma região, convive e se relaciona entre si, são as relações. Não vivemos sozinhos, nascemos numa sociedade que nos abraça desde que nascemos. A forma como nascemos já é um dado social, algo que encontramos pronto e ganhamos de presente. Essa sociedade nos abraça, nos passa valores e ideias que ao longo do tempo introjetamos, inicialmente a partir dessa microssociedade que é a nossa família. As próprias relações sustentam essa sociedade enquanto tal e nela os valores são compartilhados. Quando falo de valores me refiro a uma ética social mínima, de respeito uns aos outros, como a não violência e o não roubar, e me refiro também aos valores enquanto uma língua, crenças compartilhadas, ideias sobre o mundo. Sem estes valores, não haveria a mínima comunicação, a ordem básica possível para a convivência e crescimento mútuos. Esse, dizemos, é o *dharma* social. É o que sustenta a sociedade como tal e os homens inseridos nela.

104

Se pensarmos com cuidado, perceberemos que somos totalmente sustentados por essa sociedade em que nascemos e que por grande parte de nossas vidas somos praticamente receptores. O ser humano é, dentre todos os animais, o que permanece indefeso e dependente por mais tempo. Mas em toda sociedade, em algum momento da vida, há um rito que marca a passagem da vida de criança para a adulta. Um momento que marca e transforma o indivíduo de consumidor a colaborador. Na nossa sociedade moderna, é o momento em que precisamos escolher

uma profissão. E a lógica que é usada para essa escolha geralmente não é a colaboração pois ainda permanece o pensamento de consumo. Seguimos usando o raciocínio predominante de “quanto vou ganhar”, seja em status social ou financeiro. Claro, o ganho financeiro é fundamental para a sobrevivência, mas apenas esse pensamento oblitera outras questões fundamentais a serem levadas em conta. Todos nós somos colaboradores nessa sociedade. Todos nós participamos de relações fundamentais para a sustentação da coletividade. Os papéis de mãe, de filha, de pai, de irmã, são fundamentais e demandam a nossa atenção e cuidado pois constroem coletivamente a nossa existência.

A atuação profissional é mais um destes papéis. Um papel que hoje podemos escolher dentre uma gama de opções. E o pensamento poderia ser: o que tenho de potencial em mim, o que tenho de habilidade que posso oferecer? Cada pessoa tem uma história de vida particular que carrega as suas dores e as suas belezas. As nossas próprias dores, se vistas com cuidado, podem ser transformadas em potencial construtivo para ajudar o outro. Todo mundo tem uma jóia e riquezas criativas para oferecer para o mundo. Se for possível associar essa riqueza a um papel profissional, ótimo, ganha-se o prazer de se trabalhar com o que se ama, além de garantir o sustento financeiro diário. Contudo, mesmo que essa expressão não seja possível no âmbito profissional, pode ser viável em outras áreas da vida, como num trabalho voluntário, por exemplo.

Há uma grande pressão social para se seguir um caminho específico, profissões determinadas que dão mais dinheiro e status social, mas que frequentemente ofuscam e desperdiçam talentos e a própria felicidade do indivíduo. O valor atribuído a algumas profissões tem o argumento de utilidade como defesa, porém, se lançarmos o mínimo questionamento sobre eles, vemos que não se sustentam. Vários trabalhos manuais, técnicos, são desvalorizados apesar de serem fundamentais no nosso dia a dia. O trabalho do médico, por sua vez, é supervalorizado, assim como o do advogado. Do outro lado da balança, temos profissões tão importantes quanto essas que não são reconhecidas, como a dos professores. Quantas vidas um professor salva, quantos crimes um professor evita? Além dos músicos, dos atores, todos os que trabalham com arte, quanta cura eles realizam! Esquecemos que eles ajudam a ressignificar vidas, criam beleza, deleite, têm um papel fundamental na sociedade e muitas vezes não recebem o reconhecimento merecido, como se não realizassem um trabalho importante, ou mesmo como se não fosse um trabalho. Algumas ocupações sequer são pensadas como um *dharma*, como fundamental. Uma mãe, que se dedica “apenas” a cuidar dos filhos, ela não trabalha? Não há importância social nessa ocupação? Esquecemos que é um ato político e de engajamento educar uma criança. É um papel fundamental para o futuro de toda uma sociedade.

Para realmente escolhermos um ofício e não sermos levados a escolher, deveríamos nos pensar como

colaboradores. Uma profissão é uma doação à sociedade, um oferecimento e uma troca. Para isso, é importante ter uma visão das relações como interdependentes e do reconhecimento de nossa participação dentro da tecitura social. A minha ação não vem do nada e vai para o vazio. Vem de algo em mim que faz parte da minha história pessoal, construída socialmente e que posso oferecer de volta à coletividade, dentro da qual terá uma vida criativa. Ter consciência social do que se faz já nos ajuda a fazer de uma forma mais plena, ou decidir não fazer mais, por não ver sentido naquele trabalho ou por não querer colaborar daquela maneira. Quando, além da consciência social, o trabalho é feito a partir de uma qualidade que se tem a oferecer, da vida pulsante em si mesmo, de uma habilidade intrínseca do indivíduo, isso é beleza expressiva, é doação de vida. O trabalho certamente será criativo e feito de maneira íntegra.

107

O processo de escolha de uma profissão pode não ser livre de desconforto pois precisamos, para escolher, aprender a nos desprender de diversas ideias impostas. Seja para dizer “sim” a elas de maneira consciente, ou para dizer “não”. Mas o “não” certamente não será livre de críticas. Precisaremos sustentar a autoestima e a confiança para questionar até mesmo as formas de trabalho que a sociedade nos oferece como escolha, para, inclusive, termos a liberdade de criar novas formas de trabalho e de colaboração. Em muitos casos o próprio questionamento já é um papel social importante. A desobediência civil, o

consumo consciente e o trabalho colaborativo cumprem um papel essencial na transformação da sociedade. E nesse engajamento vejo a arte e a sensibilidade do artista como essenciais para nos mostrar novos caminhos pessoais e sociais a seguir. Precisamos vislumbrar novos rumos e ter a coragem de ser aquele a dar os primeiros passos. Mesmo que a sensação inicial seja de pisar no vazio, os próprios passos criarão os novos caminhos.

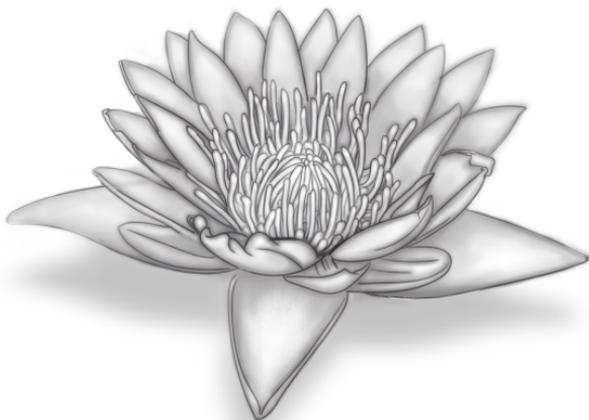
108

Há uma coragem, uma força que nasce do coração quando reconhecemos a vida em sua plenitude, a existência diária e nossas ações como atos artísticos e rituais. É um processo que inclui uma leitura de si mesmo, uma leitura e interpretação do mundo e o reconhecimento de que a força da vida em mim se amplia em cada ação doadora que ofereço ao mundo. O mundo e nós não somos algo dado, somos constantemente construídos uns pelos outros numa relação intrínseca e fundamental. Saiba que em cada escolha há uma pincelada, uma escrita e uma obra, e em sua vida um legado e uma força que é deixada para toda a sociedade.

Com essa consciência, podemos fazer de nossa vida algo que vale a pena ser vivido, pois ela mesma se torna mais intensa e nossos corações mais cheios de sentido, de vida, de criatividade e de arte. As ações grandiosas são aquelas mais cotidianas, em contato íntimo com o outro e realizadas com autenticidade e com verdade.



“É o reflexo de si mesmo que é visto no poema. O poema é revelador do que há de mais íntimo. Assim também acontece com o Yoga, que não nos fala nada novo, mas simplesmente revela o que nós somos fundamentalmente.”



## Yoga e poesia

Para traçarmos uma relação entre a poesia e o Yoga, primeiro é importante definirmos quem é o poeta. O poeta é aquele que é sensível ao mundo, ao tempo em que vive, às pessoas ao seu redor e, especialmente, a si mesmo e às transformações da vida. O poeta é aquele que tem uma mente contemplativa e que tem a capacidade de observar o mundo com admiração. Ele lança um olhar diferente sobre o que todos olham como trivial e tem a capacidade de transformar o seu olhar em poesia, sentimento ou visão compartilhada. O poeta consegue transformar em poema, não apenas uma gota de orvalho, o canto de um pássaro mas também o sofrimento alheio, a desigualdade social, as angústias e questionamentos da vida humana. “Porque o seu coração é uma porta batendo a todas as forças do universo”, como disse Mário Quintana.

111

A poesia, portanto, é a expressão dessas portas batendo. É o mundo refletido no coração do poeta. Se o poeta é o veículo da poesia, as palavras são o veículo do poema. As palavras são símbolos que carregam consigo um significado. Essas palavras devem ser cuidadosamente dispostas, em seu conceito, rima e pausa, para que o sentido que o autor quis dar seja o mais próximo do sentido percebido pelo leitor. As palavras tocam os ouvidos e o coração, transformam e revelam. Por isso, as palavras devem ser tão bem colocadas, tão cuidadas quanto um

toque. Esse toque não produz nada novo, os poemas não dizem nada novo, eles revelam algo, uma percepção, um sentimento que sempre esteve ali, porém adormecido.

Os poemas são pássaros que chegam  
não se sabe de onde e pousam  
no livro que lê.  
Quando fecha o livro, eles alçam vôo  
como de um alçapão.  
Eles não têm pouso  
nem porto;  
alimentam-se um instante em cada  
par de mãos e partem.  
E olhas, então, essas tuas mãos vazias,  
no maravilhado espanto de saberes  
que o alimento deles já estava em ti ...  
(Mário Quintana)

112

É o reflexo de si mesmo que é visto no poema. O poema é revelador do que há de mais íntimo. Assim também acontece com o Yoga, que não nos fala nada novo, mas simplesmente revela o que nós somos fundamentalmente. Porém o Yoga, diferente da maior parte dos poetas e poesias, nos revela uma visão do ser humano como plenitude, como sendo a felicidade que buscamos fora. Estudamos o Yoga e, como num espelho, ali nos vemos e vemos a natureza do mundo refletida. Nesse processo de nos enxergarmos, precisamos das pausas e da reflexão, para assimilarmos o que o Yoga nos revela, assim como

acontece na leitura de uma poesia e no próprio poema. A pausa, na poesia e no Yoga, representa o distanciamento, o intervalo para a reflexão, para a assimilação. A pausa e a reflexão são fundamentais no processo de compreensão de qualquer coisa na vida. Em todos os tipos de aprendizado há o processo de compreensão dos objetos, no caminho do autoconhecimento há uma reflexão sobre o sujeito. Consiste num movimento de distanciamento que, por fim, aproxima pois é revelador de si mesmo, como plenitude, como paz, portanto é um conhecimento que tranquiliza e liberta.

Há poetas que são filhos do seu tempo, que escreveram poemas que refletem a sua época e o local em que viveram. E há poetas que são filhos da humanidade. Estes escreveram poemas que refletem o próprio ser humano e a sua busca fundamental. Os poetas *yogis* certamente estão no segundo grupo, pois o Yoga fala para qualquer ser humano. Grandes *yogis* transmitiram a visão do Yoga através de poemas, como os *R̥ṣis* védicos, além de muitos como Śaṅkarāchārya, Rāmaṇa Maharṣi etc.

O conhecimento do Yoga deve conduzir o *yogi* a ter uma mente contemplativa, apreciativa do mundo e de si mesmo. Nesse sentido, a visão do *yogis* se confunde com a do poeta, que se admira com a maravilha das pequenas coisas, com a beleza da vida e tem uma empatia natural pelo sofrimento humano.



“A oração é sempre um apoio que tem o seu assento sobre a maturidade do reconhecimento de que não estamos no controle das situações ao nosso redor.”



## O valor da oração

A oração é uma força na qual usamos a nossa vontade como impulso de ação para transformar a realidade e a nós mesmos. Tendemos a ver a oração como algo que pertence ao âmbito do religioso ou mesmo da superstição, porém, a oração é uma ação, e como toda ação, tem o seu resultado.

Há três tipos de ação que podemos realizar a partir do nosso desejo e vontade. A ação física, que interfere diretamente no mundo material ao nosso redor ou mesmo no nosso corpo. A ação verbal que reverbera no mundo a partir da força da nossa palavra. E a ação mental, a mais sutil delas, cuja influência na realidade não conseguimos medir ao certo mas, como ação que é, interfere de alguma maneira.

A palavra *karma* significa “ação”. Toda ação tem uma causa e produz uma consequência. Nenhuma ação fica sem consequência na Vida, de acordo com a lei do *karma*, e essa consequência não é aleatória, está inserida dentro de ordens específicas da realidade. O mundo é inteligente. A inteligência do Universo, na forma de suas ordens específicas, torna a vida possível e sustenta o mundo. Ao

observarmos o corpo logo vemos que a nossa vontade tem gerência sobre parte dele, mas sua maior porção é gerida por forças inteligentes intrínsecas a ele mesmo. Nós escolhemos a nossa comida, mas a forma como o corpo irá digerí-la não está sob o nosso domínio, faz parte da própria inteligência do corpo e do alimento.

116

Quando falamos de oração nos referimos à ação que pode ser prioritariamente verbal e mental. Alguns rituais incluem ações físicas, realizadas com o corpo, mas geralmente a força das orações está na vocalização e na mentalização. E não podemos falar em vocalização sem pensar no poder da palavra. A palavra tem o poder de nos conectar. Ao entoar um mantra, ou uma oração que venha sendo vocalizada há milênios, instantaneamente nos ligamos aos outros e à força que vem sendo colocada nas palavras ao longo do tempo, o que cria um campo de vibração. Além disso, quando as palavras que entoamos carregam em si um sentido especial com o qual a nossa vontade se liga, a nossa intenção se conecta à ação criando uma força e integração próprias. Não há como medir o resultado externo da oração, seja ela oral ou mental, mas é certo que algum resultado é produzido, já que toda ação gera consequência. Já o resultado interno pode ser claramente percebido como uma sensação de integração e de pertencimento a algo maior do que nós mesmos.

## A oração e a vontade do coração

A oração se baseia na nossa vontade. Quando não há mais o que fazer, quando achamos que não há saída para uma situação, temos a liberdade de fazer uma oração, de oferecer uma oração. A oração estará sempre de acordo com a vontade do nosso coração. Se o coração está ansioso por alguma conquista, a oração será um pedido — seja de adquirir um bom casamento, filho, prosperidade, saúde, alívio de dores etc. Ao olharmos com cuidado, não apenas para a tradição védica mas para outras tradições que igualmente nos abençoam com diversas formas de oração, encontraremos sempre uma já pronta que se adéqua exatamente ao nosso desejo, seja ele qual for.

117

Se, por sua vez, o coração estiver pleno e firme no reconhecimento da unidade da Vida, a oração deixa de ser um pedido para se tornar um oferecimento, um transbordamento. Só podemos doar aquilo que nos excede. O que nos falta, pedimos e ansiamos. A oração, portanto, pode ser para que todos reconheçam a plenitude que o meu coração enxerga neste exato momento. Pode ser um oferecimento de si mesmo para a Vida e para todos os seres vivos. Há diversas dessas orações na tradição védica e, geralmente, são estas as mais belas e poéticas. A oração não deixa de ser uma poesia que o coração compõe de acordo com o que sente e deseja, que a boca e a mente repetem, unindo o desejo do coração ao sentido mais profundo das palavras de uma oração pronta.

## A culpa e a aceitação

118 A vontade é uma força especial que nos compõe, com ela transformamos o mundo e a nós mesmos. A inteligência é um instrumento que usamos nesse processo, pois é com ela que entendemos, interpretamos e relacionamos forças na realidade para transformá-la. Uma vontade forte associada a uma inteligência aguçada e à força de realização, é capaz de feitos incríveis, positivos e negativos. Toda a beleza que o homem pode criar nasce a partir da vontade, assim como toda arte, toda criação, inclusive a própria realização no caminho do autoconhecimento. Por outro lado, todos os abusos de limites e de respeito ao outro e à natureza vêm da mesma força da vontade. A vontade humana cria e destrói em proporções muito pequenas se pensarmos universalmente, mas se pensarmos em relação aos outros seres vivos, nossa vontade é incrivelmente criadora e destruidora.

Mesmo que existam diversos limites para que a nossa vontade transforme a realidade presente, as possibilidades são imensas. Tanto de transformação do mundo, quanto de modificação de si mesmo. Há, contudo, um limite total para a vontade, um tempo em que ela se torna completamente inútil. Esse tempo é o passado. A vontade tem gerência apenas sobre o presente para transformar o futuro. A vontade não muda para trás, não interfere no

que já passou. O máximo que podemos fazer é ressignificar o passado, fazer ações que possam reparar erros cometidos, o que se chama *prāyaścitta karma*.

Culpa é a vontade voltada para trás na tentativa de mudar algo que já passou. A culpa nos aprisiona, nos paralisa diante do temor de cometer os mesmos ou novos erros no presente em relação ao futuro. E o preço da fidelidade à culpa é o peso da estagnação. É uma incrível crueldade conosco julgarmos e condenarmos com o conhecimento que temos hoje, depois dos fatos ocorridos, aquele que agiu no passado com o conhecimento limitado que tinha. Não temos possibilidade alguma de mudar o que aconteceu, mas temos a liberdade de aceitar o passado e tudo o que já vivemos, de amar tudo aquilo que nos tornamos com as ações que fizemos. O primeiro passo para amar é a abertura para conhecer. Assim, conhecer se torna amar, acolher.

119

As orações cumprem uma função muito importante nesse processo. Quando não há o que possa ser feito na prática em relação a algo que fizemos a alguém, por exemplo, temos a liberdade de enviar orações. Inclusive, existem orações direcionadas à aceitação de si mesmo e ao acolhimento de si mesmo por qualquer ação passada, feita de maneira equivocada. Nesse caso, a oração ajuda a libertar o indivíduo da culpa, que é sempre paralisante e bloqueia qualquer tipo de aprendizado sobre a situação.

## A solidão e o Todo

Para mim, o *karma* pessoal é solidão. Quando digo solidão, diferencio da palavra isolamento. Isolamento é a sensação de estar sozinho. Solidão é a vivência existencial de si mesmo. A primeira é uma ilusão pois nunca estamos isolados, vivemos sempre em relação com o outro, com a natureza e com as coisas. A vida é relação. Tudo está interconectado em teias muito complexas de causalidade e dependência, num incrível encadeamento existencial. Isso é o *karma*. Mas quando pensamos que apenas eu vivo a minha vida e ninguém mais, a isso chamo de solidão. A tradição védica diz que a doença é *karma*, ou seja, é resultado de ações anteriores que fizemos. Nenhuma doença surge aleatoriamente ou de repente. A doença é uma construção, é fruto do tempo, de ações, de hábitos. A vivência da doença é sempre pessoal. Quem adoece pode estar completamente amparado por amor e cuidado, mas ainda assim vivencia a doença sozinho.

120

A morte é igualmente uma experiência solitária, assim como o nascimento. Nascermos com todo o amparo necessário para a nossa sobrevivência, inclusive com amor, mas a sensação da primeira respiração, o choque da saída do corpo da mãe e a sensação de separação são vivências completamente pessoais que nos compõem de maneiras diferentes. Somos o somatório de ações desde antes de nosso nascimento, em associação a todas as vivências que experienciamos desde o útero materno, em sincronia com as ações que escolhemos ao longo de nossas vidas. Somos completamente únicos em nossa vivência, em nossos feitos

e na experimentação de seus resultados. O reconhecimento dessa realidade nos desperta um senso de responsabilidade único sobre nós mesmos, ao mesmo tempo em que nos damos conta de que essa responsabilidade é sempre em relação ao outro. Nossa vida depende intrinsecamente das ações que fazemos ao outro e à natureza como um Todo. Portanto, nunca estamos de fato sós, mas sempre em relação, sempre conectados.

A oração é também uma forma de nos relacionarmos com o outro, de, na intimidade de nossa vivência pessoal, reconhecermos o outro em nós, como igual e como diferente. Em última instância, de reconhecermos o Todo em nós. Na tradição védica há orações que se destinam aos planetas, outras às pequenas ações do dia a dia, exatamente para nos lembrar da relação entre o mais amplo e o mais singular, da nossa constante e essencial relação com o Todo. São orações que dissolvem o senso de isolamento mas que, ao mesmo tempo, nos recordam de nossa responsabilidade com o Todo e com a nossa própria vida.

121

## **A unidade da Vida e a oração**

A oração é sempre um apoio que tem o seu assento sobre a maturidade do reconhecimento de que não estamos no controle das situações ao nosso redor. A nossa vontade e inteligência são transformadoras, mas a própria inteligência deve reconhecer que há forças muito maiores que ela. Deve

perceber que nunca conseguiremos entender as situações da vida por completo, pois é impossível compreender todas as variáveis que influem na nossa ação e que podem direcioná-la para caminhos completamente diferentes dos que imaginamos.

Portanto, ao que não nos cabe controlar faz-se a oração, tanto para que eu reconheça os meus limites, quanto para que a própria ação mental e oral possa ajudar no processo. As orações, nesse sentido, podem ser direcionadas às várias forças da vida. Gañesa, por exemplo, representa a força que remove os obstáculos. Ao orar para Gañesa, pede-se que os obstáculos que possam estar no caminho sejam removidos e, ao mesmo tempo, reconhece-se que há forças muito maiores que a vontade individual no processo.

122

É importante lembrar que a oração é um apoio no caminho. As ações são os nossos pés e a base segura sobre a qual caminhamos são os valores, a nossa conduta na vida. Não adianta levar a fala e a ação mental numa direção e as ações práticas noutra completamente diferente pois estas, afinal, têm mais força e concretude do que aquelas. Os obstáculos no caminho são criados ou facilitados de acordo com o quanto respeitamos o próprio solo sobre o qual pisamos. Os valores são a própria força da terra no coração. Na mesma proporção que respeitamos a Vida, somos por ela respeitados.

O Universo inteiro é uno e não separado, entremeado por uma causalidade complexa que não conseguiremos nunca abarcar completamente. Mesmo assim, conseguimos contemplar a unidade da Vida como uma verdade guardada

no coração de cada um de nós. A oração deve nos conduzir, junto com o conhecimento, ao reconhecimento da unidade da Vida, ou seja, deve nos fazer contemplar a plenitude e o amor como fonte de nós mesmos. Quando isso acontece, o coração não mais pede, doa. E a oração não mais demanda, oferece.



“O Yoga reconhece a harmonia como expressão da Vida. O Universo se manifesta na consciência e a sua estética é a ordem, a relação e o encadeamento de causa e efeito que formam uma imensa trama inteligente.”



## Os valores como uma construção estética

O Yoga é um caminho artístico, de descoberta do belo e de expressão da beleza. É a arte do reconhecimento da Unidade da vida em toda a sua multiplicidade criativa. Dentro desse caminho, os valores propostos pelo Yoga são uma fina estética existencial. Valor não é moral, valor é ética. A moral é imposta e hierárquica. A ética e os valores são colocados conscientemente em prática para o bem comum.

125

Tanto o *Yoga Sūtra* de Patāñjali quanto a poética *Bhagavad Gītā*, ressaltam a importância dos valores no caminho do Yoga. O papel dos valores é criar uma vida mais bela e harmoniosa para nós e para todos os seres. É um voto de consciência que fazemos em relação a toda a Vida. É um cuidado que tem como meta despertar o amor, não por um objeto apenas, mas por toda a existência. É essencialmente reconhecer o amor como a existência em si.

### A consciência da harmonia

O Yoga reconhece a harmonia como expressão da Vida. O Universo se manifesta na consciência e a sua estética é a ordem, a relação e o encadeamento de causa

e efeito que formam uma imensa trama inteligente. A inteligência é intrínseca a cada ser que observamos na natureza, do movimento dos átomos aos giros dos planetas. É admirável contemplar como ela se desdobra em cada evento que testemunhamos. Tal movimento não é diferente em nossas ações. Na teia da Vida, o que faço ao outro retorna como resultado para mim, modela o que sou, é a lei do *karma*. As ações que faço, as palavras que sopro ao mundo, os pensamentos que me elevam ou me afundam, são moldados, esculpidos, coloridos, escritos em nossas ações diárias. A vida é uma construção estética-existencial constante.

126

As minhas experiências pessoais são o resultado das ações que realizo diariamente. Os meus atos, alicerçados em minhas impressões e sentimentos, não apenas impactam o mundo mas tecem a minha vida e reforçam a visão que tenho dela. É um ciclo que só pode ser quebrado com o despertar da consciência. Apenas a consciência, a sensibilidade e o conhecimento criam um espaço para que floresçam novas ações. Ações que nos coloquem em harmonia com a dança da criação, e não à parte dela. É um processo realmente artístico composto de voos e mergulhos, como os movimentos de uma águia. Para ter uma visão mais ampla, precisamos voar alto, acima dos próprios medos, gostos, aversões e da própria noção de identidade, para então mergulhar novamente na ação criativa com um olhar renovado e com a coragem da confiança de que criar a partir dos valores é tecer o mundo, a sociedade e a si mesmo mais belos e mais harmônicos.

## A consciência da unidade

Esse movimento reflexivo e ativo conduz diretamente ao coração, ao reconhecimento de que ações equivocadas estão baseadas em emoções destrutivas — como a raiva, a inveja, a cobiça, o rancor — assim ditas porque geram resultados que trazem sofrimento e dor para si e para todos os seres. Ações benéficas são as ações que fazem florescer o amor e a humanidade no coração, não apenas de quem as realiza. Os valores propostos, tanto na *Gītā* quanto no *Yoga Sūtra*, servem como mapa de uma conduta estética para que em nossos corações floresçam a beleza humana essencial, a nossa natureza amorosa.

O Amor é o reconhecimento da Unidade. O Universo inteiro é Uno. Eu sou todos os seres e todos os seres são parte de mim. Não existe “outro”. Não vivemos em esferas isoladas, em bolhas, como se pensa. Não há separação entre o ambiente “interno” e o “externo”. A Vida é uma grande brincadeira, uma maravilhosa dança. Dançar junto é enxergar, com o olhar que se abre no coração, o Amor como a nossa real natureza e como fundamento de todo o seu movimento. Eis a maior das obras na qual os valores são inicialmente um mapa, até se tornarem a beleza expressa na própria dança.



“A entrega devocional é a luminosidade e a preservação do profundo significado da chama da vida e a expressão de sua beleza.”



## A chama da devoção

A chama da lamparina é a luz da vida. Representa a consciência que sempre brilha e a inteligência manifesta que é o Universo, em toda a sua riqueza de formas, o devir. Em alguns templos e altares na Índia o fogo da lamparina é preservado no altar há centenas de anos, sem se apagar. A mesma chama brilhando, sendo preservada e alimentada, em reverência ao que ela representa.

O fogo da lamparina é um símbolo para a chama que brilha no espaço sagrado do coração. Um brilho uno, sempre o mesmo, assim como a luz que o fogo emana, mas ao mesmo tempo múltiplo, pois, em sua forma e expressão, a chama se diferencia. 129

O espaço do coração, altar onde brilha essa chama, deve ser mantido com o mesmo cuidado e carinho com que são mantidos nos templos. O peito é o templo onde todas as deidades vivem. Um coração que encontra a sua pureza, reflete toda a riqueza do Universo. O Yoga é um caminho de cuidado com a mente e com o corpo para integrá-los ao movimento de recolhimento e expansão da vida, que a respiração espelha. Há momentos em que a abertura é a “proteção” para que a chama do conhecimento se mantenha brilhante. Noutros, quando ventos fortes são inevitáveis, o recolhimento é o acolhimento necessário para se manter firme no reconhecimento da própria força.

A unidade da chama que somos e a beleza de sua múltipla expressão são as maiores riquezas que podemos descobrir no altar do coração. Apesar de sermos diversos e percebermos nessa pluralidade uma beleza particular, a força que nos sustenta é a mesma, o Amor. Somos a chama e o brilho de um fogo eterno. A devoção é esse reconhecimento e sua expressão criativa e transformadora no mundo, na forma de um cuidado consigo e com o outro.

A entrega devocional é a luminosidade e a preservação do profundo significado da chama da vida e a expressão de sua beleza.





“O sentido último da poesia do Yoga, através de seu fluxo, é conduzir os pensamentos da mente à sua fonte original. Todas as águas têm origem e destino no mar da consciência, sejam as águas de um rio, da chuva ou de um lago.”



## **A poesia do Yoga, um fluxo sagrado de reconhecimento**

O conhecimento do Yoga, que se manifestou através do tempo como poesia sagrada intuída pelos primeiros *Ṛṣis*, é comparado ao fluir de um rio. Sarasvatī, a deusa do conhecimento, é uma alusão ao fluir das águas desse conhecimento sagrado.

133

A maior benção que um rio pode lhe oferecer é o fluxo de suas águas, o banhar-se nele. É uma ilusão pensar que possuímos um rio. É uma grande ilusão pensar que possuímos qualquer parte da Natureza. Nós apenas fazemos uso momentâneo de suas riquezas. O rio que nos banha tem a sua fonte em toda a ancestralidade da Terra. A história de suas águas é a história dos ciclos sagrados de todas as águas que compõem o planeta. Nós apenas nos banhamos nessas águas sagradas e, se estivermos acordados de fato, temos a capacidade de agradecer profundamente pelo mergulho que elas nos oferecem.

Assim também é o conhecimento do Yoga, nós não o possuímos, nos banhamos nele e em sua superfície nos

vemos refletidos, em suas profundidades nos reconhecemos. É uma ilusão achar que possuímos o conhecimento do Yoga, tanto quanto é uma fantasia achar que possuímos um rio, mesmo que seja uma parte dele. Nós somos tocados por ele e o seu toque nos revela realidades em nós mesmos. Essa é a grande beleza poética do Yoga.

A fonte desse rio de poesia é a origem da Vida. Reconhecemos que os *R̥ṣis* estão presentes em nossos corações quando entramos em contato com o fluxo sagrado da poesia do Yoga. Esses seres que pertencem às florestas, às montanhas, aos rios e aos mares, que se dedicaram a escutar os movimentos da Natureza e a revelá-los em nós mesmos. Nós somos um pouco desses seres, um pouco dessa escuta. Na maior parte de nós ela está adormecida, o Yoga a acorda.

A poesia do Yoga, suas palavras de louvor e de despertar, são consideradas como o fluxo de um rio em direção a uma deidade. Essas palavras, se bem escutadas e entendidas, nos conduzem a realidades da Natureza em nós, a inteligências que regem o cosmos e que estão presentes no corpo. Conduzem a nossa mente à compreensão silenciosa de que nós somos um com o Todo. Que a Terra é nossa mãe, que o céu é nosso pai, que o Sol é consciência refulgente que ilumina nossos pensamentos. Os próprios pensamentos são um sopro da força criativa da Vida num fluxo constante de sentidos que colorem o nosso espaço interno. A Poesia do Yoga é um rio que flui em direção ao seu coração. E

quando ela é escutada, vemos que o destino e a origem são o mesmo lugar.

O sentido último da poesia do Yoga, através de seu fluxo, é conduzir os pensamentos da mente à sua fonte original. Todas as águas têm origem e destino no mar da consciência, sejam as águas de um rio, da chuva ou de um lago. E quando o fluir de um rio chega ao Mar, ele encontra e reconhece a sua fonte, assim como a mente reconhece a sua origem na consciência que tudo permeia e descobre um coração oceânico. Nós somos esse rio que anseia mar, porque nós mesmos somos imensidão. E se nos deixarmos levar pelo fluxo do conhecimento do Yoga, flutuando e nos banhando em seus sentidos profundos, o destino é reconhecer-se Oceano, reconhecer-se inteiro, não separado, livre, pleno.

135

É o Oceano inteiro, em seus balanços, profundidades e levezas, que aguarda reconhecimento em nosso coração. Mas certamente a jornada não será livre de medo, livre de dúvida, de incertezas e de tempestades, como todo navegar.



“Essa poesia é sustentada por todos os sábios que as compuseram, por suas consciências eternas. Seus cantos permanecem como vibrações no espaço Universal, como orações que nos tocam quando entramos em contato com elas, seja em livros, em recitações ou em vislumbres silenciosos de acesso a seus sentidos sutis.”



## A força poética e o florescimento

A poesia não é opção, tampouco esforço, é o mais puro impulso da Vida. A vida mesma é poesia manifestada em formas. Não há esforço no desabrochar de uma flor. O que há é a pura força do florescimento, que compõe potências e encantamentos naturalmente.

Os versos são como flores. Eles simplesmente se manifestam em sua beleza e verdade. Não espere sentença dos versos, eles são cintilações, sopros do eterno em nossa consciência. Uma beleza momentânea expressa em toda a sua inteireza. Não espere moral dos versos. Sua grandeza é tocar o corpo, produzir intensidades que nos abrem, que nos causam tremulações de reconhecimento da força da vida em nós mesmos e ao nosso redor.

Toda essa força e beleza são expressões da chama da vida. Muitos de nós morremos antes mesmo de nascer. Não chegamos a nos apagar, porque sequer nos oferecemos como alimento para o fogo da Vida. Pouparamo-nos tanto que não vivemos. Tememos tanto que não nos arriscamos. Para escrever com vida é preciso aceitar a vida plenamente. Para viver com arte é preciso aceitar todas as potências

que nos são reveladas nos caminhos da Vida. Viver é um risco que devemos desenhar com o peito aberto. Dar um passo em direção ao desconhecido é arriscado, mas para quem realmente vive não há escolha senão lançar-se em descoberta.

Escrever é causar vibrações. Algumas delas são tremulações de ruídos, conflitos que revelam a natureza das nossas diversas paixões. Outras são vibrações de silêncio e de profundidades amorosas que revelam a nossa natureza fundamental. A poesia amorosa rompe a barreira do silêncio e do som, do dentro e do fora. São vibrações meditativas que criam uma abertura no olhar. Revelam que todas as forças da natureza estão em nós e que somos tudo o que existe. É a poesia sagrada de todos os tempos. É a chama de vida que segue acesa ao longo das eras e permanece iluminando olhares, arde com tal intensidade que nos transforma em cinzas, tornando-nos leves o suficiente para que o vento nos carregue e nos mostre que somos tudo o que existe.

Essa é a poesia realmente revolucionária, está além da religião, além do tempo e do espaço. É a poesia que nos une em nossa humanidade, independente de qualquer crença. Essas são as palavras sagradas que alguns transformam em moral e as reduzem a um tempo, a um espaço e sobretudo a interesses particulares de medo e de dominação, enquanto a força dessa poesia é revelar a liberdade da natureza no homem.

Essa poesia é sustentada por todos os sábios que as compuseram, por suas consciências eternas. Seus cantos permanecem como vibrações no espaço Universal, como orações que nos tocam quando entramos em contato com elas, seja em livros, em recitações ou em vislumbres silenciosos de acesso a seus sentidos sutis. Essa poesia eu reverencio com todo o meu coração como a mais sublime literatura já cantada. Pois através de seus versos, vemos o universo inteiro refletido em nossas consciências.

O êxtase desse reconhecimento não é opção, é o mais puro impulso da vida, é florescer.



“O lótuş é o mais puro símbolo do amor, é a própria Lakşmī que ilumina os recantos obscuros de nossos corações.”



## Lótus, o florescimento da Vida

Uma flor não é apenas uma flor, é símbolo de florescimento e do desabrochar da beleza em cada um de nós.

O lótus é uma flor especial pois do lodo nasce incrivelmente bela. Das águas mais improváveis, das aparentemente menos atraentes e mais escuras brota estonteante beleza. Ela não se abre até chegar à superfície, não reconhece a sua beleza até sair da própria escuridão e encontrar a sua luz, o Sol, que em todos nós aguarda ser descoberto. É a mandala da Vida, o convite de Lakṣmī para que descubramos o nosso amor e possamos oferecê-lo ao mundo.

141

Em meio à dualidade, à aparente escuridão, exuberantemente floresce para nos lembrar que a beleza está em tudo. Para nos inebriar e nos fazer reconhecer que o belo é uma súbita apreciação do encantamento da vida. Um enlace de liberdade que dissolve o “bonito” e o “feio” na beleza, a “dor” e o “prazer” na unidade da abertura amorosa.

O lótus é o mais puro símbolo do amor, é a própria Lakṣmī que ilumina os recantos obscuros de nossos corações e une o nosso olhar na apreciação da Vida como uma grande brincadeira cósmica.





## Sobre o autor

Tales Nunes é *yogi*, escritor, sociólogo, graduado em psicologia e mestre em antropologia. Escreveu sua dissertação de mestrado sobre a representação do corpo no Yoga. Editou a revista Cadernos de Yoga por mais de cinco anos. É autor dos livros “Brilho Súbito” e “*Chakras*: força, conhecimento e transformação”. Hoje viaja o Brasil ministrando cursos e palestras.

143

Em suas reflexões, escritos e palestras integra arte e Yoga, sugerindo um olhar para a Vida como obra de arte. Uma postura baseada em escritos milenares do Yoga que ao mesmo tempo é resistência a uma visão desencantada da Vida e resposta à problemáticas fundamentais da contemporaneidade, no âmbito da saúde individual, coletiva e ecológica.

Publica regularmente artigos e poemas em seu site:



Vida de Yoga

[www.vidadeyoga.com.br](http://www.vidadeyoga.com.br)