

DEEPAK CHOPRA
& SARAH PLATT-FINGER



**Programa
de 30 dias**

Quebre padrões
e recupere o seu
EU essencial

VIVER na LUZ

Yoga para a Autorrealização

ARENA

ÍNDICE

PRIMEIRA PARTE

<i>Dr. Deepak Chopra</i>	11
Descrição geral: O Yoga Real e a luz da vida.....	13
Semana 1: A Inteligência Social.....	29
Semana 2: A Inteligência Emocional.....	45
Semana 3: Trazer a luz para o seu corpo.....	63
Semana 4: A Energia vital.....	78
Semana 5: Permanecer na luz.....	94
Semana 6: O poder da atenção	114

SEGUNDA PARTE

<i>Sarah Platt-Finger</i>	131
As Assanas.....	133
Posfácio: O que vai fazer a partir de agora?	277
Agradecimentos	283

PRIMEIRA PARTE

Dr. Deepak Chopra



DESCRIÇÃO GERAL

O YOGA REAL E A LUZ DA VIDA

Independentemente do que o leitor estiver a fazer para melhorar a sua vida, o Yoga Real pode proporcionar-lhe mais de tudo aquilo que deseja.

Nesta frase de abertura reside a essência deste livro, uma promessa enorme que não é apenas uma questão de crença. Durante séculos, na Índia, provou-se que há um caminho para a realização que funciona. Em sânscrito, chama-se *Raja Yoga*: *Raja* significa «régio», «real» ou simplesmente «o mais elevado». O *Yoga Real* é uma forma esplêndida de o exprimir. Tenho como objetivo mostrar-lhe por que motivo e de que forma o caminho do Yoga Real é a mais elevada e mais importante de todas as tradições do Yoga, explicando tudo em termos que se aplicam às pessoas modernas e à vida quotidiana. Tanto quanto sei, este objetivo é único; nunca encontrei um livro que o tenha cumprido.

Estamos a falar de uma transformação pessoal que vai para além de qualquer estilo de vida que possa escolher seguir, para além de qualquer abordagem ao bem-estar e à cura, para além de qualquer fé ou religião. O Yoga Real é universal e abrangente.

O primeiro termo de *Yoga Real*, ou seja, *Yoga*, requer um breve esclarecimento logo à partida. A palavra sânscrita básica *Yoga* significa simplesmente «juntar», «juntar» ou «unir» (o vocábulo inglês

yoke, «jugo», remonta a estas raízes antigas). Na minha parte do livro (Primeira Parte), quando falo sobre *Yoga*, refiro-me ao *sistema completo de Yoga*, ou seja, à junção de todos os aspetos da vida — físicos, emocionais e espirituais. Apenas uma parte de todo o sistema de Yoga contém os exercícios que as pessoas aprendem nas aulas de yoga (de cada vez que me referir à parte dos exercícios, escreverei o termo com inicial minúscula e, quando me reportar ao sistema de Yoga, escrevê-lo-ei com inicial maiúscula). O sistema é muitas vezes designado por «filosofia do Yoga», mas esta expressão parece-me redutora. No Yoga Real, nenhum aspeto da existência é descurado. Toda a gente está habituada a dividir a vida em partes distintas: mente, corpo, emoções, trabalho, família, relacionamentos e assim por diante. Estas divisões têm, obviamente, a sua utilidade. Uma ida ao médico, ao ginásio ou a uma aula de yoga pode colocar-se no compartimento denominado «corpo». Criar um filho, ir de férias com a família e planear a reforma podem encaixar-se no compartimento denominado «família». Por mais natural que pareça dividir a vida desta forma, este género de compartimentação cria um problema que afeta profundamente a existência.

O Yoga Real sustenta que estes compartimentos são falsos para a plenitude da vida. Há possibilidades ocultas que o leitor nunca alcançará, uma intensidade de realização que nunca experimentará, quando a sua vida fica retalhada, como um pão cortado em fatias impecáveis. Imagine-se a cumprir certos rituais e hábitos diários — levanta-se, toma o pequeno-almoço, vai trabalhar, liga a amigos, faz coisas com a família e por aí adiante. Reserve um momento para visualizar algumas formas específicas que podem tornar o seu dia mais satisfatório. Talvez um amigo lhe dê uma boa notícia, o leitor conclua um projeto profissional ou veja o seu filho ou cônjuge sorrir-lhe e sinta uma onda de amor.

Se rebobinar estas experiências e as avaliar pelo prisma do Yoga, cada uma delas pode parecer igual à superfície. Se, porém, praticar Yoga Real, o que acontece no interior é transformado: o leitor descobre que está a viver na luz. O efeito é abrangente, porque, se há vida, deve haver luz.

O que é a luz? Para alguns, trata-se de um termo espiritual vago com conotações religiosas. Um cristão poderá pensar na frase «Não se acende a candeia para a colocar de baixo do alqueire»¹ ou na declaração de Jesus aos seus discípulos: «Vós sois a luz do mundo.»² Na tradição rabínica do judaísmo, a presença divina é a Shekhinah, que traz a luz de Deus ao mundo quando permeia uma pessoa devota ou santa. Em muitas tradições, os seres angélicos são criaturas de luz, e os santos emitem (física ou simbolicamente) uma luz branca pura.

O Yoga Real transcende essas conotações religiosas, abarcando simultaneamente o seu significado mais profundo. «Luz» é pura tomada de consciência; é a consciência cósmica que cria e mantém o universo e tudo o que nele existe. Em termos práticos, viver na luz é viver conscientemente, e o grande objetivo da vida é viver *apenas* na luz, depois de rejeitar toda e qualquer forma de ignorância, dor e sofrimento.

ONDE ESTÁ A SUA LUZ?

Depois de ler o que escrevi até agora, o leitor poderá estar cético ou sentir-se inspirado. Algo tão abrangente como o Yoga Real parece ser, no mínimo, estranho. Não proponho estes conceitos do ponto de vista de um verdadeiro crente, porque a visão da tradição do Yoga não é um conjunto de crenças. Baseia-se em experiências que todos já estão a ter. O leitor já vive na luz, só que não vive lá permanentemente. Há muitas pessoas que já experimentaram felicidade, alegria e, por vezes, até bem-aventurança pura. Por outro lado, porém, há experiências sombrias que trazem confusão, dor e sofrimento. No entanto, a luz da vida está sempre connosco, porque a luz é a nossa própria natureza, o nosso verdadeiro eu.

¹ Mateus 5:15. A versão que apresento baseia-se, com a devida vénia, na chamada Bíblia dos Capuchinhos, da Difusora Bíblica, Lisboa, 4.^a edição, 2003, p. 1572. (N. T.)

² Mateus 5:15. Ver nota anterior sobre a versão utilizada. (N. T.)

O Yoga Real é único, porque procura tornar ideal a vida quotidiana. Há bem-aventurança infinita como ponto de partida, situada no verdadeiro eu de cada um de nós. Sempre que o leitor experimenta menos bem-aventurança, ausência de bem-aventurança ou dor e sofrimento reais, apenas uma coisa muda: a sua proximidade da luz. Este conceito define todo o sistema do Yoga, por mais complexas que sejam as suas tradições na Índia. Existem literalmente milhares de comentários sobre Yoga, e a sua complexidade pode ser alucinante. Podemos, porém, reduzir a complexidade concentrando-nos apenas num aspeto: vivermos na luz.

É vital entender qual é a vida ideal, de acordo com o Yoga Real. O que torna a sua abordagem tão natural é que nada do que é alcançado através do Yoga Real é místico ou de outro mundo. O eu que o leitor vivencia hoje deve as suas experiências mais valiosas ao seu verdadeiro eu, que já é pleno e perfeito.

A vida ideal: os dons do Yoga Real

1. A existência torna-se bem-aventurada. O leitor experimenta um corpo alegre e energético, um coração amoroso e compassivo, uma mente alerta e vibrante; e leveza de ser.
2. Controla a sua atividade mental. Pode gerar pensamentos, sentimentos e impulsos que são evolutivos. É o leitor que lhes confere significado, e, portanto, o mundo inteiro, tal como o leitor o percebe, tem significado.
3. O leitor encara a vida quotidiana como um sonho lúcido, incrivelmente vívido, embora sendo uma ilusão. Poderá melhorar o sonho sem ficar preso a ele.
4. A alegria torna-se a única medida de sucesso, porque a natureza essencial do leitor é a alegria. É o início e o fim de toda e qualquer viagem.
5. O leitor entende o que significa prosperar. Saboreia a diversidade da vida, que traz riqueza à sua história, a qual se vai desenrolando.
6. Reconhece que o ponto de chegada é agora. Não pode mudar-se para onde já está — é a experiência da intemporalidade.

7. Reconhece que não tem uma identidade fixa. A sua identidade é única, embora esteja em constante evolução. É a sua história kármica, mas não é necessário ficar preso a ela.
8. Reconhece a gratidão como a resposta mais sensata à existência. É uma loucura acreditar que a existência é um problema.
9. Reconhece que a existência é pródiga e abundante.
10. A graça torna-se uma experiência quotidiana. Revela-se pela forma perfeita com que cada experiência se encaixa. Em vez de breves vislumbres de sincronicidade, o leitor vive em total sincronicidade.

Antes de prosseguirmos, gostaria que avaliasse a forma como tem experimentado a luz. Nada é mais importante do que saber em que medida a luz tem afetado a sua vida. Faça a autoavaliação que se segue e começará a conhecer-se muito melhor do que a maior parte das pessoas.

Dez maneiras de estar na luz

O Yoga pede-lhe que se identifique inteiramente com a luz, o que não acontece de um momento para o outro. A luz é vislumbrada, para começar, em experiências memoráveis. Toda a gente já as teve num momento ou noutra. A lista que figura nas páginas seguintes inclui os tipos de experiências mais importantes.

Para avaliar a sua situação atual, leia cada uma das afirmações e assinale a resposta que se aplica ao seu caso. O horizonte temporal não é crucial — algumas experiências podem ser muito recentes; outras, muito antigas. O que importa é reconhecer momentos de intensa experiência. Não há respostas certas nem erradas. Limite-se a avaliar a sua experiência da forma mais objetiva possível. Em caso de dúvida, escolha a resposta que lhe vier primeiro à cabeça.

- 1. Vivenciei a bem-aventurança. (Exemplos: uma experiência extrema de um corpo alegre e enérgico; de um coração amoroso e compassivo; de uma mente alerta e vibrante; de leveza de ser.)**
 - Nunca
 - Raramente
 - Algumas vezes
 - Frequentemente
 - Não sei

- 2. Sinto que controlo as minhas experiências a nível mental — consigo ter pensamentos positivos e criativos sempre que quero.**
 - Nunca
 - Raramente
 - Algumas vezes
 - Frequentemente
 - Não sei

- 3. A vida pode parecer um sonho, com algo escondido que é muito real e, no entanto, misterioso.**
 - Nunca
 - Raramente
 - Algumas vezes
 - Frequentemente
 - Não sei

- 4. Muito mais do que sucesso material, avalio a minha vida pelo meu nível de felicidade e alegria.**
 - Nunca
 - Raramente
 - Algumas vezes
 - Frequentemente
 - Não sei

- 5. Congratulo-me com uma grande diversidade de experiências — conferem riqueza verdadeira à minha vida.**
 - Nunca
 - Raramente
 - Algumas vezes
 - Frequentemente
 - Não sei

- 6. Vivo o momento presente, sem reviver o passado ou antecipar o futuro.**
 - Nunca
 - Raramente
 - Algumas vezes
 - Frequentemente
 - Não sei

- 7. Vivencio-me no fluxo, adaptando-me facilmente a novas situações.**
 - Nunca
 - Raramente
 - Algumas vezes
 - Frequentemente
 - Não sei

- 8. Sinto gratidão.**
 - Nunca
 - Raramente
 - Algumas vezes
 - Frequentemente
 - Não sei

- 9. Considero que a vida é abundante e oferece possibilidades incalculáveis de realização.**
 - Nunca
 - Raramente

- Algumas vezes
- Frequentemente
- Não sei

10. Experimento coincidências significativas — dizem-me que tudo acontece por uma razão.

- Nunca
- Raramente
- Algumas vezes
- Frequentemente
- Não sei

AVALIAÇÃO DAS SUAS RESPOSTAS

Com este questionário, pretende-se que o leitor se veja de acordo com a qualidade da sua vida interior. Estar na luz é o que une estas dez experiências. Se o leitor tem uma vida interior rica, provavelmente assinalará «Frequentemente» mais de metade das vezes. Por outro lado, se respondeu muitas vezes «Nunca» ou «Raramente», a sua vida interior não é satisfatória. A luz está bloqueada ou obscurecida. A maior parte das pessoas situar-se-á algures entre a luz e a escuridão. Têm consciência da sua vida interior, mas não recorrem a ela como grande fonte de realização.

Para a maior parte das pessoas, as experiências positivas vêm e vão à vontade; temos pouco controlo sobre elas. Medos, arrependimentos e memórias dolorosas parecem ter vida própria. O Yoga ensina-nos a mudar a situação através dos seguintes passos, que se tornarão uma segunda natureza à medida que formos avançando no livro:

- O leitor presta mais atenção ao que está a acontecer dentro de si;
- Apercebe-se de qualquer situação em que experimenta a sua presença na luz;

Valoriza essa experiência;
Começa a concentrar-se cada vez mais na luz,
aumentando-a na sua vida.

Viver na luz é a forma mais natural de viver. É mais fácil viver mais conscientemente do que continuar a experimentar as coisas inconscientemente, impulsionado pelos hábitos, pelas rotinas, pelos condicionamentos antigos e pela negação. O hábito de ser mais consciente surgirá sem esforço, e sem dor e desconforto, se o leitor tiver em mente que as melhores experiências na sua existência indicam que tem vivido permanentemente na luz, enquanto se esforçava por atingi-la.

TRINTA DIAS DE YOGA REAL

Pode começar a viver na luz a qualquer momento, de acordo com a sua escolha. Os princípios que o Yoga Real ensina não são difíceis de aprender, e, ao longo dos próximos 30 dias, podemos abordar todas as principais áreas que é necessário compreender. Tradicionalmente, estas áreas são designadas por oito membros, ou *ashtangas*, do Yoga. Vamos tratá-las como oito fases de transformação.

Eis o roteiro da viagem. A nossa viagem de 30 dias é dividida em seis semanas, e cada semana consta de cinco dias de participação — o fim de semana é o seu tempo livre, para refletir e absorver tudo o que aprendeu.

Vou designar os oito membros com os nomes tradicionais em sânscrito, mas não é necessário memorizá-los. O que importa é o tema de cada semana, começando pela Inteligência Social na Semana 1, passando para a Inteligência Emocional na Semana 2, e por aí em diante. Viver na luz implica despertar a tomada de consciência, camada a camada, até o leitor alcançar a sua fonte, o verdadeiro eu, que é a luz da tomada de consciência pura.

Aqui fica um resumo do programa completo.

Semana 1: Inteligência Social

(Fase de Transformação — *Yama*)

Na primeira semana, o leitor aprende a encontrar a luz no seu mundo social, no seio familiar e no âmbito do trabalho e dos relacionamentos. O Yoga Real considera que esta é a camada exterior da existência. O leitor movimenta-se nela com os seus próprios hábitos, rituais, simpatias e antipatias. A sua personalidade é a sua identidade, que foi adaptada a partir dos contributos e da pressão da sociedade. Ao trazer luz e leveza ao seu eu social, prepara o caminho para as etapas posteriores da viagem.

Semana 2: Inteligência Emocional

(Fase de Transformação — *Niyama*)

Na segunda semana, o leitor aprende a trazer luz e leveza à sua vida emocional. O Yoga Real considera que este estádio é mais pessoal do que a esfera externa ou social, mas o leitor continua a estar envolvido com outras pessoas e com os seus sentimentos em relação a elas. Quando estes sentimentos são purificados ou trazidos à luz, o leitor não depende de outras pessoas para desencadear emoções negativas em si. A vitimização e a codependência deixam de constituir as armadilhas de outrora.

Semana 3: Trazer a luz para o seu corpo

(Fase de Transformação — *Assana*)

Na terceira semana, o leitor aprende a aplicar a tomada de consciência ao corpo, trazendo luz e leveza à forma como o sente. O Yoga considera o corpo um veículo para a consciência. Tal como um barco o leva através do oceano, o corpo transporta-o através do oceano da experiência. Já todos estamos nessa viagem. Contudo, a um nível mais subtil, o corpo leva-o à plenitude e ao seu verdadeiro eu. O Yoga Real ensina-o a valorizar este aspeto, que une corpo e mente numa relação mútua, o corpo-mente.

Semana 4: Energia vital

(Fase de Transformação — *Pranayama*)

Na quarta semana, o leitor aprende a ligar a respiração a todos os estados do corpo-mente. O Yoga Real considera a respiração como

sendo o portador da energia vital. Esta energia anima as suas células e órgãos e traz vitalidade aos seus pensamentos e estados de espírito. A nível subtil, inspirar e expirar constitui a ponte entre toda a criação «lá fora» e qualquer experiência «cá dentro».

Semana 5: Permanecer na luz

(Fase de Transformação — *Pratyahara*)

Na quinta semana, o leitor aprende a fazer da luz a sua base, deixando de entrar e sair da luz e passando a permanecer com ela. O Yoga Real considera esta a transformação mais significativa; equivale a um segundo nascimento. Abre-se uma nova existência. Percebendo que pertence à luz, o leitor passa a aceitar, sem dúvida, que ser um todo e estar curado faz parte do seu património inato.

Semana 6: O poder da atenção

(Fases de Transformação — *Dharana, Dhyana, Samadhi*)

Na sexta semana, combinam-se os três últimos membros, por abarcarem um único tema: o poder da atenção. Só por prestar atenção a qualquer pensamento, impulso, desejo ou objetivo, o leitor permite que ele seja cumprido. O Yoga Real considera que o conhecimento equivale a poder e que, quanto mais profundo for o seu conhecimento da consciência e da forma como ela opera, mais poder o leitor possui. Não se trata, porém, de conhecimento no sentido de informação ou educação. Trata-se do conhecimento interior, que só depende de viver na luz. O poder criativo da consciência é revelado.

Se quiser, pode passar diretamente para a Semana 1 da viagem, cujo tema é a Inteligência Social. Gostaria, porém, de explicar um pouco mais o que distingue o Yoga como método único de autotransformação.

**«TRANSFORME-SE A SI MESMO,
TRANSFORME O MUNDO»**

O Yoga Real funciona — algo que tem sido provado ao longo dos séculos —, e a razão pela qual funciona é radical. Na verdade, o princípio

básico de todo o sistema de Yoga é tão revolucionário que parece altamente improvável que alguém o busque. O princípio é simplesmente o seguinte: o mundo em que pensamos que vivemos é irreal. Como personagens de um filme ou de um romance, estamos a viver uma existência fictícia. Sendo irreal, este mundo que aceitamos causa todo o tipo de problemas e sofrimento.

Para regressar ao seu verdadeiro eu, o leitor deverá, antes de mais, entender como se separou dele ou como se perdeu. O Yoga atribui a culpa aos *vrittis*, um termo sânscrito que significa literalmente «remoinhos», mas que o Yoga usa para descrever qualquer forma de perturbação mental. O texto mais reverenciado no Yoga é o *Yoga Sūtras*, de Patanjali, que contém 195 aforismos (sūtras) que delineiam de forma abalizada todo o âmbito do Yoga na teoria e na prática. Nenhum ensinamento é mais importante do que aquele que diz respeito aos *vrittis*, o qual aparece logo no início do livro.

Eis os três sūtras iniciais:

1. Começa agora uma exposição do Yoga;
2. O Yoga é a cessação, ou acalmia, das modificações da mente (*vrittis*);
3. Por isso, o conhecedor é estabelecido na sua própria natureza fundamental.

Eis toda a nossa viagem em poucas palavras. Quando a mente se acalma num estado de quietude, livre de qualquer tipo de atividade mental (*vritti*), o verdadeiro eu é revelado. Isto é simples como um caminho para a vida ideal. A parte radical, bastante explosiva, é inerente ao vocábulo *vritti*, porque, de acordo com o Yoga, cada estádio intermediário entre o leitor e a sua fonte é apenas uma modificação da mente. Todo o conjunto de obstáculos criados pela mente é conhecido pelo termo *maya*, que geralmente é traduzido por «ilusão», embora inclua as distrações, os enganos e pensamentos e crenças erróneos, os quais nos impedem de vivenciar o verdadeiro eu.

Será esta uma forma convincente de encarar a sua vida? É inegável que a mente cria sofrimento. A lista dos problemas humanos

— guerra, crime, medo, depressão, solidão, suicídio — é longa e não pertence a mais nenhum ser vivo. É a questão de o mundo ser irreal que leva qualquer pessoa a parar para pensar. «Mete-te à frente de um autocarro», zombam os cétricos. «É a seguir vem-me cá com essa conversa de que é tudo irreal.»

O leitor poderá pensar que não existe resposta possível a um desafio destes. A verdade é que existe, e lá chegaremos. O Yoga não aponta para uma ilusão que desaparecerá numa nuvem de fumo. Os autocarros, as montanhas, as nuvens, as cidades e todos os outros objetos físicos têm o seu lugar, independentemente da visão do mundo que o leitor tenha. A irrealidade de que o Yoga fala é mais profunda. É um alicerce falso que compromete tudo o que se tentarmos construir sobre ele, como se edificássemos um arranha-céus sobre areia. Independentemente da beleza, sofisticação e perfeição arquitetónica do arranha-céus, assentá-lo num alicerce de areia é meio caminho andado para que venha a desabar.

Precisamos do Yoga se quisermos abrir um alicerce seguro na nossa vida, porque, se não o fizermos, acabaremos por pagar esse erro com dor e sofrimento. Se o leitor deseja assentar a sua vida na realidade e não na ilusão, o Yoga aponta para o alicerce da existência: a consciência. Na verdade, não vivemos no mundo físico, de acordo com o Yoga. Vivemos no mundo da experiência, e cada experiência tem lugar na consciência. Nada é mais básico.

A realidade «real» é a consciência. Essa verdade dá-nos um ponto de partida fiável para sermos transformados. Como passo a dar em seguida, precisamos de motivação para nos avançar, o que nos é proporcionado por outra ideia radical: transforme-se a si mesmo, e transformará o mundo. O leitor é o único agente de mudança que realmente importa. De que forma poderá criar mudança? Nada mais nada menos que reforçando a sua tomada de consciência. Vale a pena embarcarmos na viagem que nos leva a penetrar mais fundo na realidade, porque, quanto maior for a sua tomada de consciência, mais coisas o leitor poderá mudar — não só o mundo mas o seu corpo, mente, emoções, crenças, hábitos, na verdade, qualquer coisa que possa imaginar.

O Yoga é tão radical que subverte tudo o que temos vindo a aceitar desde a infância. Ano após ano, temos caminhado firmemente com base em crenças e suposições completamente ocas. Algumas crenças importam mais do que outras. São conhecidas por «crenças fundamentais», e, quando as suas crenças fundamentais estão equivocadas, surgem sempre problemas — se não for hoje, será num futuro inquietante. Vou enumerar as crenças fundamentais que todos levamos a peito, para podermos ver melhor a forma como nos afetam.

FALSAS CRENÇAS FUNDAMENTAIS

Não tenho importância nenhuma. Sou pequeno, vulgar e insignificante.

Só mereço esta quantidade de amor. Se calhar, no fundo, não inspiro afeto.

A vida não tem sido justa para mim. É porque a vida é injusta.

Tenho de ser eu a buscar a primazia, pois mais ninguém o fará por mim.

Há muita coisa a temer neste mundo. A autoproteção é muito importante.

Se mostrar a alguém que sou vulnerável, irá aproveitar-se da situação. Tenho de parecer forte e independente.

As forças da natureza são todo-poderosas. Terei sorte se não me acontecer um desastre natural.

O universo é um vácuo vasto e frio. A Terra e todos os que nela habitam são menos do que uma partícula de pó, um produto de acontecimentos aleatórios que remontam ao *big-bang*.

Estas crenças comprometem a vida de qualquer pessoa. Estão arriçadas em nós desde o início e penetraram tão profundamente no nosso sentido do eu que dificilmente merecem um segundo olhar.

Se o leitor aceitar a irrealidade que o Yoga rejeita, as suas crenças fundamentais irão parecer-lhe completamente lógicas. Olhe em seu

redor ou ouça as notícias que passam 24 sobre 24 horas. A vida não será injusta? Será que cada um de nós não merece apenas uma quantidade limitada de amor? A Terra não é uma partícula de pó a flutuar num vácuo frio?

Como o leitor verificará nos próximos 30 dias, o Yoga Real oferece uma vida ideal baseada num novo conjunto de crenças fundamentais. Estas são, literalmente, o oposto das falsas crenças fundamentais de acordo com as quais todos temos vivido erroneamente.

VERDADEIRAS CRENÇAS FUNDAMENTAIS

A sua existência baseia-se num campo infinito de consciência. É a sua fonte.

O seu verdadeiro eu tem acesso a infinitas possibilidades.

Na sua fonte, o leitor está ligado ao amor e bem-aventurança infinitos.

O seu verdadeiro eu é imune a medo, depressão, envelhecimento e morte.

O leitor está sempre completamente seguro.

Não há motivos de preocupação.

Não é necessário projetar uma imagem de força e independência. Não precisa de projetar qualquer imagem.

A Terra e tudo o que nela existe têm um lugar único na trama da realidade, tecida pela consciência cósmica.

Quando as pessoas leem estas afirmações sobre uma vida ideal, assumem imediatamente que se trata de meras crenças de outrem, como as crenças subjacentes a uma religião organizada. Muitos diriam que toda a questão da espiritualidade se baseia meramente na crença. É impossível aceitar o cristianismo a não ser que se afirme a divindade de Jesus ressuscitado; pelo menos foi isso que São Paulo declarou nas suas epístolas às igrejas primitivas. É impossível aceitar o budismo a não ser que se reafirme a iluminação do Buda e a existência do Nirvana. Da mesma forma, para aceitar o Yoga, o leitor

deverá reafirmar a sua própria posição infinita na criação. Na perspectiva da vida quotidiana, esta posição parece ser difícil de aceitar.

Todavia, não há nada sobre a vida ideal que seja uma crença semelhante às crenças religiosas. O que está em jogo é a realidade. As crenças dizem respeito à forma como o leitor *se sente* a respeito da realidade. De acordo com o Yoga, é um facto que todo o ser humano está inserido num campo de potencial infinito. Quando reduzimos o nosso potencial infinito a compartimentos diminutos e fáceis de gerir, a nossa única culpa é fazermos parte da corrente dominante entre a população humana. O Yoga, porém, não quer saber da corrente dominante ou da forma como o leitor viveu no passado. Na visão de mundo do Yoga, o infinito está sempre connosco; na verdade, é a nossa fonte. Nada do que fazemos para reduzir a nossa vida a um tamanho fácil de gerir tem o menor efeito sobre a realidade, e a realidade mais elevada é aquilo que o Yoga Real, em última análise, é.

SEMANA 1

A INTELIGÊNCIA SOCIAL

(Ramo do Yoga: *Yamas*)

ESTA PARTE DA VIAGEM

O Yoga Real começa por melhorar a vida social que o leitor leva. A sua interação com outras pessoas reflete muito sobre si. As forças internas tornam-se visíveis, e são estas forças internas que ditam o que acontece com o seu eu social, o eu que o leitor mostra ao mundo.

Há muito poucas pessoas que, ao olhar para os reflexos que a vida lhes proporciona, vejam o que gostariam de ver. Mesmo os que nos são mais chegados não reagem ao que dizemos ou fazemos sem imprimir o seu cunho pessoal — as suas opiniões, expectativas e crenças. Começaremos a viagem do Yoga Real desenredando os reflexos heterogêneos que o nosso eu social está a criar, porque essa é a única maneira de mudar a forma como nos relacionamos com os outros e como eles reagem à nossa pessoa. Temos hipótese de escolha: o nosso eu social pode mostrar-se radiante de luz e leveza ou pode, pura e simplesmente, ser um invólucro externo, criado para servir o nosso ego e dar lustro à nossa autoimagem.

Em suma, a Semana 1 versa sobre a história que estamos a viver e a forma como podemos criar uma história melhor, que reflita os níveis do eu que estão mais próximos da nossa fonte.

SEGUNDA-FEIRA

Atualização da sua história

Comece por repetir em silêncio o tema de hoje:

Sou eu que crio a paz que me rodeia.

Sou eu que crio a paz que me rodeia.

Se a sua história de vida tem sido perfeita até agora, não há necessidade de recorrer ao Yoga para melhorar a perfeição. A história pessoal de qualquer pessoa faz-se de luz e de sombra. Defendemo-nos da dor, que nos faz temer o futuro, e do passado, que traz de volta momentos penosos. É sobre estas restrições autoimpostas que incide o primeiro ramo do Yoga, ao qual Patanjali atribui a designação de *yamas*, termo muitas vezes traduzido por «diretrizes» ou «regras de conduta».

Nota: farei uma breve referência a Patanjali e à sua obra definitiva, *Yoga Sutras*, mas tenha em mente que a terminologia tradicional não é crucial — apenas os resultados o são.

Quando o leitor toma consciência das restrições que impôs a si próprio, ganha a capacidade de atualizar a sua história. À medida que vai progredindo, membro a membro, no Yoga Real, chegará o momento em que todas as histórias em que acreditou irão dissipar-se. Também é verdade, porém, que não consegue encontrar a luz quando é o próprio leitor que está a bloqueá-la, e é isso que as histórias infelizes fazem.

Uma história atualizada é mais fácil de apreciar, pelo que é mais fácil escapar dela quando chega a hora. Não se trata de uma afirmação mística. Se o leitor tem uma infância feliz, é muito mais fácil deixá-la para trás do que no caso de uma infância infeliz, que continua a regressar para bloquear a felicidade futura.

Qualquer tradição espiritual descreve a «vida correta» como um objetivo importante, e o Yoga concorda. Os *yamas*, porém, não constituem uma série de ensinamentos éticos. *Viver de forma correta* significa, no Yoga, «trazer a luz da tomada de consciência para diminuir

as coisas que bloqueiam a realização». Os cinco *yamas*, conforme são interpretados no caso da vida moderna, constituem as chaves fundamentais para uma vida correta:

1. Tratar toda a gente com paz e não-violência;
2. Agir e falar de acordo com a sua própria verdade;
3. Agir de forma altruísta, sem inveja, ganância ou cobiça;
4. Irradiar uma presença de pureza e inocência;
5. Agir com autonomia, sem se apegar a outras pessoas ou criar dependência delas.

Hoje tratamos do primeiro *yama*, que lhe pede para viver em paz com os outros. O objetivo é relacionar-se pacificamente com qualquer pessoa. Trata-se da primeira e mais básica atualização da sua história.

O apelo do Yoga à não-violência é frequentemente mal interpretado, porque as pessoas pensam que só são espirituais se experimentarem a serenidade e a paz que supera a compreensão. Com essa expectativa em mente, acabam por conter pacientemente a sua raiva, mesmo quando esta se justifica, fingindo estar mais em paz do que realmente estão e sentindo-se culpadas por entrar em discussões e envolver-se em conflito.

A paz interior é um estado maravilhoso, mas sejamos claros: a nossa viagem ainda não chegou lá. O primeiro ramo do Yoga refere-se a táticas sociais — trata-se de usar a inteligência para trazer mais luz e leveza à história que está a viver neste momento.

As táticas para criar uma vida pacífica estão disponíveis para todos, da seguinte forma:

AS PRÁTICAS DE PAZ

Não crie stress para si ou para os outros.

Procure zonas de concordância e não zonas de discórdia.

Assuma a responsabilidade pela sua própria raiva e ressentimento. Não os descarregue sobre outras pessoas.

Abandone o hábito de culpar os outros.

Tome consciência do seu impulso de julgar, criticar e ficar ofendido. Sempre que possível, não se entregue a esse impulso.

Distancie-se de pessoas e situações hostis.

Se adotar estas práticas, não irá levar uma vida santa. No entanto, terá sido bem-sucedido no objetivo de viver de forma correta, o que, nesta fase, constitui um grande passo na sua evolução.

Exercício

Reserve algum tempo para examinar as práticas de paz listadas e pergunte a si mesmo, com sinceridade, de que forma está a praticá-las. A inteligência social é uma aptidão e, como todas as aptidões, pode ser aprendida. A aprendizagem não acontece de uma só vez, mas aos poucos; por isso, escolha uma única estratégia da lista e defina a sua própria curva de aprendizagem. A raiva é boa para começar, porque, juntamente com o medo, constitui uma das duas emoções negativas básicas.

O *yama* pede-lhe para ser responsável pela sua raiva, para não a transmitir, não a descarregar sobre os incautos ou a canalizar como culpa para outrem. Para fazer uso prático deste *yama*, comece a seguir táticas corretas:

Quando começar a sentir raiva, faça uma pausa e pare logo que surja o primeiro sinal de que está a perder a paciência; Acompanhe o impulso; Permaneça na sua tomada de consciência durante breves instantes.

Fazer uma pausa para tomar consciência é uma forma eficaz de neutralizar qualquer comportamento autodestrutivo. Se, depois de fazer uma pausa, a sua raiva vier ao de cima de uma forma ou de outra, o leitor, apesar de tudo, terá dado um primeiro passo. Quando estiver mais calmo, pergunte se o seu acesso de raiva melhorou a situação.

Se puder ver claramente que não foi isso que aconteceu — provavelmente terá piorado a situação —, quererá isso dizer que deu mais um passo em direção à tomada de consciência interior.

O Yoga ensina que todos os seus comportamentos estão sujeitos ao seu controlo. Se desejar que as práticas de paz lhe permitam controlar a paz, siga os dois passos que mencionei em relação à raiva. Ou seja, faça uma pausa quando verificar que não está a agir de forma pacífica. A seguir, caso não tenha conseguido controlar esse comportamento, faça uma pausa e pergunte-se se melhorou ou piorou a situação.

Embora esta obra exponha o Yoga a um ritmo semanal, os seus ensinamentos são para toda a vida. As práticas de paz funcionam. Irão decididamente atualizar a sua história. Não se pressione em relação à sua adoção. Basta torná-las parte da sua tomada de consciência à medida que for crescendo em termos de inteligência social.

TERÇA-FEIRA

Viver a sua verdade

Comece por repetir em silêncio o tema de hoje:

Confio na verdade para me mostrar o caminho.

Confio na verdade para me mostrar o caminho.

O segundo *yama* prende-se com o processo de falar e agir a partir da sua própria verdade. O eu social é muito hábil a distorcer a verdade. Há muita gente que se tem regido pelo princípio segundo o qual «quem não levanta muitas ondas vai seguindo o seu caminho», o que as ensinou a não dizer o que lhes vai na alma. Tememos retaliações se dissermos a certas pessoas a dolorosa verdade sobre os seus pontos fracos. Deixamo-nos intimidar pela ideia de que alguém nos vai envergonhar ou humilhar expondo as nossas falhas. O segundo *yama* aborda a relação confusa que todos nós temos com a verdade.

O problema começa com a diferença entre dois tipos de verdade — a verdade relativa e a verdade absoluta. Quando o leitor vive

na luz, a verdade absoluta sustenta-o. Por exemplo, é uma verdade absoluta que o amor é eterno, que a vida é infinitamente abundante e que deve ser vivida sem esforço. Quando o leitor se funde com o seu verdadeiro eu, a verdade absoluta é quem o leitor é.

O seu eu social, porém, lida com verdades relativas. A verdade relativa causa mais problemas do que resolve; por conseguinte, o leitor precisa de usar as táticas corretas que se aplicam a esta parte da sua história. A verdade relativa é definida pela situação em que o leitor se encontra. Os pais que repreendem os filhos por mau comportamento não estão na mesma situação que um adulto que repreenda outro adulto. No primeiro caso, são os pais que, no cumprimento da sua função parental, ensinam verdadeiramente o que está certo e o que está errado. No segundo, a repreensão constitui uma afronta, porque um adulto não tem o direito de impor os seus valores éticos a outro adulto.

A verdade relativa não é estável nem fiável. Está constantemente sujeita a discordâncias. Temos a certeza de que temos razão e de que alguém não a tem cria uma hostilidade constante nos engarrafamentos de trânsito, na religião, na política e na vida familiar. No entanto, cada pessoa justifica a sua participação nas hostilidades, sentindo que tem a verdade do seu lado. Para atualizar a sua história neste campo, o Yoga Real proporciona táticas essenciais para aumentar a inteligência social.

AS PRÁTICAS DA VERDADE

Deixe de lado a certeza de que tem sempre razão.

Admita a possibilidade de cada pessoa ter a sua própria verdade.

Agarre-se à sua verdade em silêncio. Não se apresse a transmiti-la.

Não diga que as outras pessoas não têm razão.

Perceba que a sua verdade existe para trazer luz à sua vida e aos que o rodeiam.

Não diga «Só estou a dizer a verdade» para encobrir a culpa, a crítica e a discórdia.

Quando a sua verdade for compatível com a luz, não lhe criará problemas. Quando a sua verdade constitui um disfarce para o desejo de ferir, criticar e culpar outras pessoas, nem sequer está a praticar a verdade relativa — está a mentir a si próprio.

Exercício

Observe a lista de práticas para viver a sua verdade. Verifique, de forma sincera, a forma como está a seguir estas práticas. O primeiro passo, como foi referido, é fazer uma pausa e parar de seguir um impulso que agravaria a situação. O segundo passo é refletir posteriormente sobre se a sua reação ajudou a situação.

Por exemplo, imagine que está a conversar com um amigo ou familiar de cujas crenças discorda veementemente. Os temas mais sensíveis tendem a ser os já conhecidos: religião, política e dinheiro. O leitor sente um impulso para esclarecer essa pessoa, agindo com a certeza de que conhece a verdade. Esta certeza é um sinal seguro de que está a servir-se da verdade relativa para fins errados. Não há nenhuma possibilidade de o leitor fazer a outra pessoa enveredar pelo caminho certo. Em vez disso, irá criar resistência e hostilidade. Aumentará o nível de stress para ambos.

Como saber que a conversa acabará por conduzir a essas reações negativas? É a inteligência social que lho diz. Bater na cabeça de alguém com a sua verdade é um exemplo acabado de insistência numa forma de proceder que, antes de mais, nunca surtiu efeito. Ao conter-se, o leitor está a escolher uma verdade superior, e essa diz-nos que, para trazer luz a qualquer situação, importa primeiro não agravar a escuridão.

QUARTA-FEIRA

Sermos nós próprios

Comece por repetir em silêncio o tema de hoje:

Aceito a minha própria plenitude.

Aceito a minha própria plenitude.

O terceira *yama* prende-se com uma atitude desinteressada, isenta de inveja, ciúme, ganância ou cobiça. O que torna esta orientação difícil de seguir é o facto de estarmos constantemente a comparar a nossa história com a dos outros. Os ricos, poderosos e talentosos parecem existir para alimentar a inveja, e, quando somos movidos pelo elevador social e pela ambição, essas motivações normalmente partem do desejo de não sermos vistos como inferiores ou de sermos deixados para trás. Por conseguinte, é mais fácil deixar-se levar por um pensamento como «Quero a tua história em vez da minha» do que atualizar a sua história.

O Yoga Real ensina que as histórias são apenas fases temporárias. As coisas que o leitor inveja e cobiça não são os valores do verdadeiro eu. Pode optar por invejar os ricos e famosos, e isso pode dar-lhe motivação para tentar agarrar a sua oportunidade e lutar por ela. Contudo, ao concentrar-se de forma determinada e desmedida nesse objetivo, irá perder de vista a plenitude da vida.

Apesar de usarmos o termo «plenitude» para nos referirmos a tudo, desde a alimentação natural até à medicina holística, o Yoga tem uma visão única deste conceito. De acordo com a visão yóguica, o leitor já está na plenitude, embora sem se aperceber disso. O Yoga Real, em vez de nos aconselhar a esforçarmo-nos para vencer a nossa luta interior, bem como as crenças e condicionamentos de uma vida inteira, dá-nos apenas um conselho, que é sermos iguais a nós próprios, porque nenhum outro comportamento abrirá o caminho para a realização do seu verdadeiro eu.

As práticas de *yamas* são como um campo de ensaio para determinar se a visão do Yoga sobre a plenitude dá mesmo resultado. Ao praticarmos o terceiro *yama*, eliminamos a inveja, a ganância e a cobiça, sendo, pura e simplesmente, nós próprios e afastando-nos dos hábitos que nos impedem de saber quem realmente somos.

AS PRÁTICAS DE SERMOS NÓS PRÓPRIOS

Deixe de se comparar com os outros.

Não fique dependente da validação de outras pessoas.

Deixe de lado as críticas e os juízos de valor dos outros.

«TRANSFORME-SE A SI MESMO E TRANSFORMARÁ O MUNDO»

Deepak Chopra e Sarah Platt-Finger trazem-lhe muito mais do que um simples guia para a filosofia e a prática de Yoga, apresentando-lhe a verdadeira solução para a autorrealização, a bem-aventurança e a plenitude.

Desde tempos imemoráveis que o Yoga se assumiu como uma forma de estar no mundo enraizada em práticas físicas, mentais e espirituais, sendo o Yoga Real a mais elevada e importante das tradições. Ao mesmo tempo que é um caminho para a transformação pessoal que vai além de qualquer abordagem de bem-estar e cura existentes, é também uma forma de aprender a viver na luz, aceitando, conscientemente, o seu verdadeiro eu como um ser de infinitas possibilidades, livre de preocupações ou dúvidas.

Disponibilizando um programa prático de 30 dias, com mais de cinquenta posturas, este é o livro que o ajudará a quebrar hábitos limitantes e sistemas de crenças, unindo mente, corpo e espírito.

**INCLUI MAIS DE
50 POSTURAS DE YOGA!**



Penguin
Random House
Grupo Editorial

www.penguinlivros.pt

[penguinlifestylept](https://www.instagram.com/penguinlifestylept)

[penguinlivros](https://twitter.com/penguinlivros)

ISBN 9789897870347



9 789897 870347 >