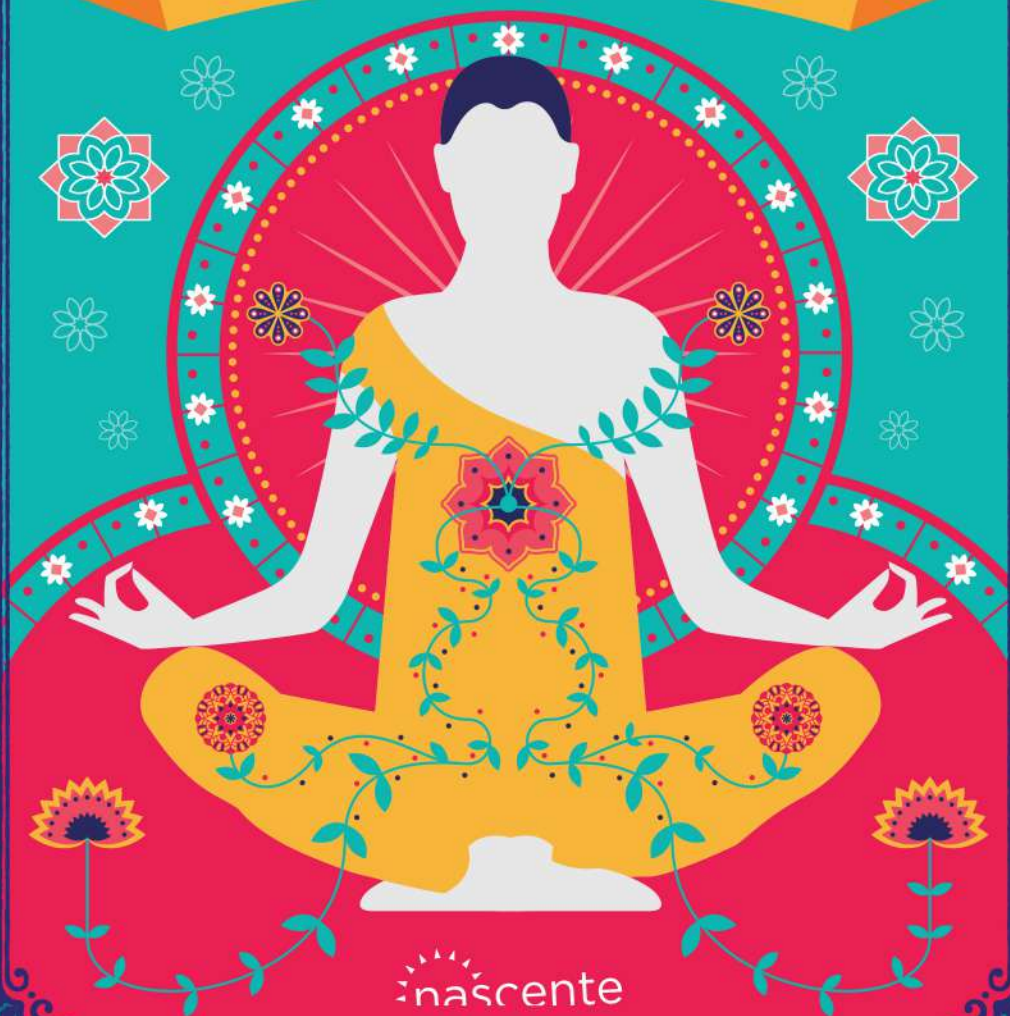


SADHGURU

Bestseller do *New York Times*

ENGENHARIA INTERIOR

MANUAL PRÁTICO DA ALEGRIA E DO BEM-ESTAR



nascente

«O que é “magia” para uns, para outros é engenharia.»

ROBERT A. HEINLEIN

Índice

O termo depreciativo	11
----------------------------	----

PRIMEIRA PARTE

Nota ao leitor	17
<i>Quando perdi os sentidos</i>	21
<i>A solução está no interior</i>	39
<i>Molde e seu destino</i>	53
<i>Sem fronteiras não há fardos</i>	61
<i>«... e agora, yoga!»</i>	83

SEGUNDA PARTE

Nota ao leitor	97
<i>Corpo</i>	99
<i>Mente</i>	159
<i>Energia</i>	209
<i>Alegria</i>	257
Glossário	259

O termo depreciativo

Um cliente que entrava na farmácia de Shankaran Pillai viu um homem à porta abraçado a um candeeiro, a revirar furiosamente os olhos.

Quando entrou, inquiriu:

— Quem é aquele homem? Qual é o problema dele?

Shankaran Pillai respondeu, imperturbável:

— Ah, aquele tipo. É um dos meus clientes.

— Mas... o que se passa com ele?

— Queria um remédio para a tosse convulsa. Dei-lhe o medicamento adequado.

— O que lhe deu?

— Uma caixa de laxantes. E obriguei-o a tomá-los aqui.

— Laxantes para a tosse convulsa! Porque lhe deu isso?

— Então, viu como ele estava. Acha que vai atrever-se a voltar a tossir?

A caixa de laxantes de Shankaran Pillai é simbólica de um tipo de solução que atualmente se impinge em todo o mundo a quem procura o bem-estar. É o motivo principal para o termo «guru» se ter tornado depreciativo.

Infelizmente, esquecemos o verdadeiro significado do termo. «Guru» significa literalmente «dissipador de escuridão». A função do guru, ao contrário do que se pensa, não é ensinar,

doutrinar ou converter. O guru existe para levar a luz a dimensões que transcendem as nossas percepções sensoriais e o nosso drama psicológico, dimensões de que não estamos cientes. O guru existe para, essencialmente, iluminar a própria natureza da nossa existência.

Há muitos ensinamentos em voga hoje em dia, no nosso mundo, que são falaciosos e perigosamente enganadores. «Viva o momento» é um deles. Parte-se do princípio de que poderíamos viver noutra época, se quiséssemos. Como seria isso possível? O presente é o único momento que *podemos* viver. Se vivemos, fazemo-lo *neste* momento. Se morrermos, isso acontecerá *neste* momento. Este momento é a eternidade. Como lhe poderíamos escapar, mesmo que tentássemos?

Agora, o seu problema é sofrer com o que aconteceu há 10 anos e sofrer com o que pode acontecer depois de amanhã. Não se trata de verdades vivas, mas apenas o resultado da sua memória e da sua imaginação. Isso significa que, para encontrar a paz, terá de desligar a sua mente? De forma alguma. Significa apenas que precisa de controlá-la. A sua mente contém enormes reservas de memória e possibilidades incríveis de imaginação que resultam de um processo evolutivo de milhões de anos. Se conseguir utilizá-la ou apartá-la consoante a sua vontade, a mente poderá ser uma ferramenta fantástica. Repelir o passado e negligenciar o futuro é trivializar esta capacidade maravilhosa. Assim, «viver o momento» torna-se numa restrição psicológica, que nega a nossa realidade existencial.

«Fazer uma coisa de cada vez» também se popularizou como lema da autoajuda. Porque faríamos apenas uma coisa, quando a mente é uma máquina multidimensional fantástica, capaz de processar vários níveis de atividade ao mesmo tempo? Porque haveríamos de querer anular a mente, em vez de aprendermos a controlá-la e de utilizarmos o seu potencial?

Se podemos sentir a alegria da ação mental, porque optaríamos por uma lobotomia e vegetarmos deliberadamente?

A outra expressão que se tem tornado num lugar-comum através do seu uso excessivo é o «pensamento positivo». Na versão demasiadamente simplificada, e utilizado como mantra para resultados rápidos, o pensamento positivo torna-se num modo de disfarçarmos ou negarmos a nossa realidade. Quando não somos capazes de processar informações em tempo real, nem de controlar o nosso drama psicológico, utilizamos o «pensamento positivo» como calmante. De início parece trazer uma nova confiança e otimismo à nossa vida. Porém, é essencialmente limitado. A longo prazo, se negarmos ou amputarmos uma parte da realidade, teremos uma perspectiva distorcida da vida.

Depois há a questão ancestral de exportarmos o bem-estar humano para o Céu e dizermos que o cerne do Universo é o amor. O amor é uma possibilidade *humana*. Se precisar de um curso que lhe recorde esta realidade, pode aprender com o seu cão. Ele está cheio de amor! Não precisa de rumar ao espaço sideral para conhecer o amor. Todas essas filosofias ingênuas partem do princípio de que a existência é antropocêntrica. Esta simples ideia privou-nos da razão e levou-nos a cometer alguns dos crimes mais desumanos e hediondos da História, crimes que se perpetuam até hoje.

Enquanto guru, não tenho uma doutrina para ensinar, uma filosofia a partilhar, uma crença que queira disseminar, porque a única solução para todos os males da Humanidade está na autotransformação. A autotransformação não é um autoaperfeiçoamento gradual. Não se atinge pela moral, ou pela ética, nem através de mudanças de atitude ou de comportamento, mas pelo conhecimento da natureza ilimitada de quem somos. É uma mudança dimensional na forma como vivemos e concebemos a vida.

Esse conhecimento é o yoga. Quem o personifica é o yogi. Quem orienta as pessoas para essa via é o guru.

O meu objetivo com este livro é contribuir para que a alegria seja a sua permanente companheira. Para tal, esta obra não lhe apresenta um sermão, mas uma ciência; não é um ensinamento, mas uma tecnologia; não se trata de uma doutrina, mas de um caminho.

Nesta viagem o guru não é o destino, mas o roteiro. A dimensão interior é um terreno inexplorado. Se vai desbravar um território que desconhece, não será melhor dispor de sinalização? Poderia encontrar o caminho sozinho, mas é possível que demore várias vidas. Quando está num território desconhecido é sensato seguir as indicações. Em certa medida, um guru é só isso: um roteiro para a vida. Ou um GPS: *Guru Pathfinding System**!

E é por isso que existe este pequeno termo de quatro letras que se tornou depreciativo.

Para lhe facilitar a vida, tornei-o um pouco mais longo...

... *Sadhguru*

* Sistema de Orientação por Guru. [N. do T.]



PRIMEIRA PARTE

Nota ao leitor

Há muitas formas de abordar um livro como este. Uma é mergulhar de cabeça na prática, entrar de imediato em modo de «faça você mesmo». No entanto, esta obra não pretende ser um manual de autoajuda. Tem uma forte orientação prática, mas não se fica por aí.

Outra forma é recorrer à teoria. Porém, este livro também não é um exercício acadêmico. Nunca li um tratado de yoga na sua totalidade. Nunca tive de fazê-lo. Sou o resultado de uma vivência interior. Só mais tarde na minha vida, quando li obliquamente alguns dos *Aforismos do Yoga*, de Patanjali, uns importantes textos yogis, é que me apercebi de que tinha acesso ao seu cerne interior. Tudo porque os abordei de modo experimental, e não pela teoria. Reduzir uma ciência complexa, como o yoga, a uma mera doutrina é tão trágico como torná-lo num exercício cardiovascular.

Por isso, esta obra acabou por ser dividida em duas partes: a primeira mapeia o território; a segunda apresenta-lhe uma forma de atravessá-lo.

O que está prestes a ler nesta parte não é uma mostra de conhecimentos académicos. Ao invés, esta secção procura apresentar um conjunto de ideias fundamentais — reflexões que estabelecem as fundações onde se erguerá a arquitetura da segunda secção, mais vocacionada para a prática.

Estas ideias não são dogmas ou ensinamentos. E não são, de modo algum, conclusões. Devem ser vistas como placas de sinalização, numa viagem que só você poderá realizar. São perspectivas essenciais que surgiram em consequência do estado de consciência superior que possuo, desde que um acontecimento mudou a minha vida há 33 anos.

Esta parte da obra principia com uma nota autobiográfica, para que saibam algo sobre o autor que vos fará companhia, caso decidam ler o resto do livro. Em seguida analisa determinadas ideias básicas, enquanto explora alguns termos de utilização comum (e de utilização inadequada) como destino, responsabilidade, bem-estar e, o mais importante, yoga.

Um dos capítulos desta parte termina com um *sadhana*. O termo sânscrito *sadhana* significa recurso ou ferramenta. Estas ferramentas de exploração permitirão ao leitor colocar em prática as ideias discutidas naquelas páginas e ver se as conclusões resultam no seu caso (os *sadhanas* serão mais frequentes na Segunda Parte).

É frequente dizerem-me que pareço um guru «moderno». A minha resposta a essa observação é que não sou moderno nem antigo, da era moderna ou da antiga. Sou contemporâneo, como sempre foram todos os gurus. Só os estudiosos, os especialistas e os teólogos conseguem ser antigos ou modernos. Uma filosofia, ou um sistema de convicções, pode ser antiga ou nova. Os gurus, porém, são sempre contemporâneos.

Um guru, como já referi, é alguém que dissipa a escuridão, alguém que lhe abre a porta. Se eu prometer que lhe abro uma porta amanhã, ou se a tiver aberto a alguém ontem, isso não é pertinente. Só interessa se lhe abrir essa porta *hoje*.

Assim, a verdade é intemporal mas a tecnologia e a linguagem são *sempre* contemporâneas. Se não fossem, mereceriam ser abandonadas. Nenhuma tradição, por mais ancestral que seja, merece perdurar, a não ser como um artigo de museu,

se já não for relevante. Apesar de a tecnologia explorada nesta obra ser antiga, trata-se de uma tecnologia integralmente de ponta.

Pessoalmente, não estou interessado em apresentar algo novo. Estou apenas interessado no que é verdadeiro. No entanto, espero que a parte seguinte lhe proporcione alguns momentos em que ambos convirjam. Porque, nesses trechos, em que as condições são ideais (quando uma ideia articulada a partir de um local de clareza interior encontra um leitor no momento ideal de receptividade), uma verdade ancestral torna-se explosivamente alquímica. De repente está fresca, viva, como se fosse proferida e ouvida pela primeira vez.

Quando perdi os sentidos

*Então tornei-me homem.
Só subia ao monte
Para matar o tempo
Mas acabei por matar tudo o que era
Eu e Meu.*

*Sem o Eu e o Meu
Perdi toda a vontade e a capacidade.
Eis-me, um recipiente vazio,
Servo da vontade divina
e da capacidade infinita.*

Na cidade de Maiçor há uma tradição: se tivermos alguma coisa para fazer vamos ao monte Chamundi. E se não tivermos algo para fazer também vamos ao monte Chamundi. Se nos apaixonamos vamos ao monte Chamundi. E se deixarmos de estar apaixonados *temos* de ir ao monte Chamundi.

Uma tarde, quando não tinha nada para fazer e tendo saído de uma paixão há pouco tempo, subi ao monte Chamundi.

Estacionei a mota e sentei-me num afloramento de rocha, a cerca de dois terços do topo. Era o meu «rochedo de contemplação».

E já lá estava havia algum tempo. Uma árvore de bagas roxas e uma figueira-de-bengala enfezada tinham lançado teimosamente raízes numa fissura profunda da superfície rochosa. Estava perante uma vista panorâmica da cidade.

Até àquele instante, pela minha experiência, o meu corpo e a minha mente eram «eu» e o mundo estava «lá fora». Porém, de repente, já não sabia o que era eu e o que não era. Ainda tinha os olhos abertos. Contudo, o ar que respirava, a rocha onde estava sentado, a própria atmosfera à minha volta, tudo se tinha tornado em mim. Eu era tudo o que existia. Estava consciente, mas tinha perdido os sentidos. A natureza discriminatória dos sentidos simplesmente já não existia. Quanto mais explico mais louco parece, porque o que aconteceu foi indescritível. O que era eu estava literalmente *por todo o lado*. Tudo explodia para lá de fronteiras definidas, tudo explodia e se tornava em algo diferente. Era uma unidade de perfeição absoluta e sem dimensões.

A minha vida era apenas aquele momento, perdurando graciosamente.

Quando retomei os sentidos normais senti-me como se tivessem passado apenas 10 minutos. Porém, ao olhar para o relógio vi que eram 7h30 da tarde! Tinham passado quatro horas e meia. Os meus olhos estavam abertos, o Sol havia-se posto e já escurecera. Estava plenamente consciente, mas o que considerara ser eu até àquele momento desaparecera por completo.

Nunca fui dado a choros. No entanto ali estava, aos 25 anos, num rochedo do monte Chamundi, tão louco de êxtase que as lágrimas corriam e tinha a camisa encharcada!

Nunca tivera problemas em encontrar tranquilidade e ser feliz. Tinha vivido como queria. Havia crescido nos anos 60, a época dos Beatles e das calças de ganga, tinha lido a minha dose de filosofia e literatura europeia — Dostoievski, Camus,

Kafka, entre outros. Porém, ali estava eu, a explodir para uma dimensão de existência totalmente diferente e desconhecida para mim, imbuído de um sentimento totalmente novo — uma exuberância, uma felicidade — que nunca conhecera nem imaginara ser possível. Quando o submeti ao meu raciocínio cético, a única conclusão a que cheguei foi que talvez estivesse a perder o juízo! Ainda assim, era algo tão belo que não queria perdê-lo.

Nunca fui capaz de descrever bem o que sucedeu naquela tarde. Talvez a melhor forma de o explicar seja que subi e não descí. Nunca mais descí.



Nasci em Maiçor, uma principesca cidade no Sul da Índia, uma antiga capital, conhecida pelos seus palácios e jardins. O meu pai era médico e a minha mãe dona de casa. Eu era o mais novo de quatro irmãos.

A escola aborrecia-me. Não conseguia aguentar as aulas porque via que os professores falavam de algo que não tinha qualquer relevância para as suas vidas. Aos 4 anos dizia todos os dias à empregada que me levava à escola de manhã para me deixar ao portão e não entrar no edifício. Assim que ela ia embora fugia para um desfiladeiro ali perto, que estava repleto com uma variedade incrível de vida. Comecei a juntar uma enorme coleção de insetos, rãs e cobras em garrafas, que obtinha no armário dos medicamentos do meu pai. Contudo, alguns meses depois, quando descobriram que andava a faltar à escola, não pareceram nada impressionados com as minhas explorações de biologia. As minhas expedições ao desfiladeiro foram equiparadas a andar a brincar num curso de água. Frustrado, como era frequente sentir-me, por um mundo adulto que considerava aborrecido e desprovido de imaginação,

limitei-me a transferir a atenção para algo diferente e encontrei outra ocupação.

Nos anos seguintes, optei por passar os dias na floresta, a apanhar cobras, a pescar, a fazer caminhadas e a subir às árvores. Costumava trepar ao ramo mais alto de uma grande árvore, com a minha lancheira e uma garrafa de água. O movimento oscilante dos ramos conduzia-me a um estado semelhante ao transe, em que estava simultaneamente a dormir e bem acordado. Perdia por completo a noção do tempo naquela árvore. Ficava ali pendurado das 9h até às 16h30, quando tocava a sineta da escola e acabavam as aulas. Muito depois apercebi-me de que naquela fase da vida, sem saber, estava a começar a meditar. Posteriormente, quando comecei a ensinar os outros a meditar, eram sempre meditações oscilantes. É claro que naquela época nem sequer conhecia o termo «meditação». Gostava apenas da forma como a árvore me balançava, até um estado que transcendia o sono e a vigília.

Considerava a sala de aula aborrecida, mas estava interessado em tudo o resto — na constituição do mundo, no território físico, no modo como as pessoas vivem. Costumava andar de bicicleta pelas estradas rurais enlameadas, percorrendo um mínimo de 35 quilómetros por dia. Quando chegava a casa estava coberto de camadas de lama e poeira. Gostava particularmente de fazer mapas mentais dos locais por onde tinha andado. Quando estava sozinho conseguia fechar os olhos e recriar toda a paisagem que vira naquela tarde — cada pedra, cada afloramento rochoso, cada árvore. Ficava fascinado com as estações do ano, com o modo como a terra muda quando é arada, quando as sementeiras começam a germinar. Foi isso que me atraiu para as obras de Thomas Hardy: as suas descrições da paisagem inglesa que se prolongam por páginas a fio. Eu estava a fazer o mesmo mentalmente com o mundo que me rodeava. Até hoje, é como se tivesse um filme na cabeça.

Se quiser, consigo reproduzir todos aqueles anos e anos e tudo o que observei, com enorme nitidez.

Era um cético inveterado. Mesmo aos 5 anos, quando a minha família ia ao templo, eu tinha perguntas — e muitas. Quem é Deus? Onde está Ele? Lá em cima? Onde é lá em cima? Alguns anos mais tarde tinha ainda mais perguntas. Na escola diziam que o planeta era redondo. Mas, se o planeta era redondo, como é que sabíamos para que lado ficava «lá em cima»? Nunca alguém conseguiu responder a estas perguntas, pelo que nunca entrei no templo. Isso significava que tinham de me deixar a cargo do funcionário que ficava à porta a cuidar dos sapatos. O empregado segurava-me pelo braço com força e arrastava-me com ele enquanto fazia o seu trabalho. Sabia que se olhasse para o lado eu me escapuliria! Quando fiquei mais velho não pude deixar de notar que as pessoas que saíam dos restaurantes tinham sempre expressões mais felizes do que as que abandonavam os templos. E isso intrigava-me.

Contudo, apesar de ser cético, também nunca me identifiquei com esse rótulo. Tinha muitas perguntas sobre tudo, mas nunca senti a necessidade de chegar a conclusões. Apercebi-me muito cedo de que não sabia nada sobre nada. Assim, acabei por prestar uma enorme atenção a tudo o que me rodeava. Se alguém me dava um copo de água, ficava uma eternidade a olhar para ele. Se apanhava uma folha, também ficava uma eternidade a olhar para ela. Passava a noite a contemplar a escuridão. Se olhava para uma pedra, a imagem rodava interminavelmente na minha cabeça, pelo que lhe conhecia cada saliência, cada ângulo.

Também percebi que a linguagem não era mais do que uma conspiração inventada pelos seres humanos. Se alguém falava, percebia que essa pessoa estava apenas a emitir sons e que era eu que lhes atribuía os significados. Por isso deixei de lhes atribuir significados e os sons tornaram-se muito divertidos.

Via padrões a saírem-lhes da boca. Se olhasse fixamente, a pessoa desintegrava-se e tornava-se numa mancha desfocada de energia. Depois só restavam padrões!

Nesse estado de ignorância total e ilimitada, tudo conseguia prender-me a atenção. O meu falecido pai, que era médico, começou a pensar que precisava de uma avaliação psicológica. Nas suas palavras: «Este rapaz está sempre a olhar fixamente para alguma coisa. Perdeu o juízo!» Sempre me pareceu estranho que o mundo não se apercebesse da imensidão do estado de «não sei». Quem destrói esse estado com convicções e pressupostos perde totalmente uma enorme possibilidade — a possibilidade de saber. Esquecem que o «eu não sei» é a via — a única via — para procurar e saber.

A minha mãe disse-me para prestar atenção aos professores. E assim fiz. Prestei-lhes um tipo de atenção que nunca haviam recebido de outrem! Não fazia ideia do que estavam a dizer, mas, nos raros casos em que ia às aulas, olhava fixamente para eles, com intensidade e sem fraquejar. Não sei bem porquê, mas eles não gostavam muito disso. Um professor específico tentou a todo o custo obter uma resposta da minha parte. No entanto, quando permaneci silencioso e taciturno, ele pegou-me pelos ombros e sacudiu-me com violência. «Ou és divino ou o Diabo», declarou. E acrescentou: «Eu acho que és o segundo!»

Não me senti particularmente ofendido. Até àquele instante, tinha abordado tudo o que me rodeava (de um grão de areia ao Universo) com um sentido de deslumbramento. Contudo, houvera sempre uma certeza nessa rede complexa de perguntas, e essa certeza era *eu*. A explosão do meu professor deu azo a mais uma linha de investigação. Quem era eu? Humano, divino, demónio ou o quê? Tentei olhar fixamente para mim a fim de descobrir. Não funcionou. Por isso fechei os olhos e tentei descobrir. Os minutos tornaram-se horas e permaneci sentado, de olhos cerrados.

Com os olhos abertos, tudo me intrigava — uma formiga, uma folha, as flores, a escuridão, praticamente tudo. Porém, para meu espanto, descobri que com os olhos fechados havia mais aspetos que me prendiam a atenção — a forma como o corpo pulsa, o modo como os diferentes órgãos funcionam, os vários canais por onde se desloca a nossa energia interior, como a anatomia está disposta, o facto de as fronteiras se limitarem ao mundo exterior. Este exercício desvendou-me toda a mecânica do ser humano. Em vez de me conduzir a uma resposta simplista de que eu era «isto» ou «aquilo», conduziu-me gradualmente à consciência de que, se estivesse disposto, podia ser qualquer coisa. Não se tratava de chegar a conclusões. Até a certeza do «eu» sucumbia, à medida que um sentido mais profundo do que significa ser-se humano começava a desvendar-se. Já me conhecia como pessoa autónoma, mas este exercício dissolveu-me. Tornei-me num ser indistinto.

Apesar de todos os meus hábitos desregrados, havia algo em que mantinha uma disciplina invulgar — na prática de yoga. Começou numas férias de verão, quando tinha 12 anos. Ia todos os anos com um grupo de primos para a casa ancestral do meu avô. No pátio das traseiras havia um poço antigo, com quase 50 metros de profundidade. Enquanto as raparigas brincavam às escondidas, o jogo mais comum dos rapazes era saltar para o poço e subir novamente. Tanto saltar como subir era um desafio. Se não o fizéssemos devidamente, o nosso cérebro podia tornar-se numa mancha na parede. À subida não havia degraus — tínhamos de nos agarrar à superfície rochosa e trepar a pulso. Era frequente sangrarmos das unhas devido ao esforço. Só alguns rapazes conseguiam. Eu era um deles e tinha muito jeito.

Um dia apareceu lá um homem com mais de 70 anos. Observou-nos durante algum tempo. Sem dizer palavra, saltou para o poço. Pensámos que estaria condenado. No entanto,

subiu mais depressa do que eu. Ignorei o meu orgulho e fiz-lhe uma única pergunta:

— Como...?

— Vem aprender yoga — disse o velho.

Segui-o como um cachorrinho. E foi assim que me tornei aluno de Malladihalli Swami (era assim que ele era conhecido) e comecei a praticar yoga. No passado era preciso toda a família para me tirar da cama de manhã. Tentavam fazer com que me sentasse na cama, mas tombava e voltava a adormecer. A minha mãe dava-me a escova dos dentes, mas eu metia-a na boca e adormecia. Em desespero empurrava-me para a casa de banho, mas eu voltava logo a adormecer. Contudo, três meses depois de começar a praticar yoga, o meu corpo passou a acordar às 3h40 todas as manhãs sem qualquer estímulo externo, uma prática que se mantém até hoje. Depois de acordar, o meu exercício acontecia simplesmente, onde quer que estivesse, em qualquer situação, sem um único dia de interrupção. Este yoga simples, chamado *angamardana* (um sistema de yoga físico que fortalece os tendões e os membros), sem dúvida que me distinguiu de qualquer grupo de pessoas, física e mentalmente. Mas era só isso. Ou assim pensava então.

Com o tempo perdi a fé no ensino estruturado. Não era cinismo. Tinha entusiasmo e vida suficientes para me manter envolvido em tudo. Contudo, a minha qualidade dominante naquela idade era a lucidez. Não procurava ativamente inconsistências ou omissões no que me ensinavam. Nunca procurei algo na vida. Basta-me olhar. É isso que tento ensinar agora às pessoas: se quiserem mesmo conhecer a espiritualidade, *não procurem*. As pessoas pensam que a espiritualidade tem a ver com a procura de Deus ou da verdade derradeira. O problema é que já definiram o que procuram. Não é o objeto da vossa demanda que importa, é a capacidade de contemplar. No mundo atual há uma falta de capacidade de simplesmente

olhar. Todos somos seres psicológicos que pretendemos atribuir significados a tudo. A demanda não se resume a procurar algo. Trata-se de reforçar a nossa percepção, a nossa própria capacidade de ver.

Depois da escola secundária, dediquei-me a um programa de estudo autodidata na biblioteca da Universidade de Maiçor. Era o primeiro a lá chegar pelas 9h e o último a ser mandado embora às 20h30. Entre o pequeno-almoço e o jantar, o meu único alimento eram os livros. Apesar de estar sempre esfomeado, não almocei durante um ano. Li extensivamente, de Homero à revista *Popular Mechanics*, de Kafka a Calidasa, de Dante às bandas desenhadas de *Dennis*, o *Pimentinha*. Terminei esse ano com mais conhecimentos, mas igualmente com mais perguntas do que nunca.

As lágrimas da minha mãe levaram-me a inscrever-me contra vontade no curso de Literatura Inglesa, na Universidade de Maiçor. Mas continuei a carregar aquela nuvem de milhares de perguntas, como uma aura negra à minha volta, permanentemente. Nem a biblioteca nem os meus professores conseguiam dissipá-la. Mais uma vez, passei mais tempo fora das salas de aula do que lá dentro. Senti que as aulas se resumiam a um ditado de anotações e não fazia tentativas de me tornar estenógrafo! Uma vez pedi a uma professora para me dar as suas notas para as fotocopiar — assim poupava-me o trabalho de fazer o ditado e de assistir às aulas. Por fim, acabei por chegar a um acordo com todos os professores (que de boa vontade deixaram de contar com a minha presença nas aulas): diariamente, assinalavam a minha presença nas aulas e no último dia do mês a assiduidade era registada. Nesse dia eu aparecia e certificava-me de que haviam cumprido a sua parte do acordo!

Comecei a reunir-me com um grupo debaixo de uma grande figueira-de-bengala no *campus* universitário. Houve alguém que lhe chamou o Clube da Figueira-de-Bengala e o nome pegou.

O clube tinha um mote: «Fazemo-lo porque nos diverte.» Reuníamos-nos debaixo da árvore com as nossas motos e falávamos durante horas sobre variadíssimos temas, desde como aumentar a velocidade das motos *Jawa* a como tornar o mundo melhor. É claro que nunca saíamos de cima das motos. Isso seria um sacrilégio!

Quando terminei o curso, tinha viajado por toda a Índia. De início percorri o Sul do país na minha bicicleta. Depois zigzagueei por todo o território nacional na minha moto. O passo natural seguinte foi atravessar as fronteiras nacionais. Porém, quando cheguei à fronteira entre a Índia e o Nepal, disseram-me que o livrete da moto e a carta de condução não eram suficientes. Precisava de mais documentos. Depois disso, o meu sonho passou a ser ganhar dinheiro suficiente para de alguma forma viajar pelo mundo na minha moto. Não era apenas desejo de viajar. A verdade é que estava inquieto. Queria *conhecer* algo. Não sabia o quê nem aonde precisava de ir para o encontrar, mas no âmago do meu ser sabia que queria mais.

Nunca me considerei particularmente impulsivo, era apenas vocacionado para a vida. Media as consequências dos meus atos. O problema era que quanto mais perigosos fossem mais me atraíam. Alguém me disse uma vez que o meu anjo da guarda devia ser muito bom e fazia constantemente horas extraordinárias! Tive sempre vontade de testar os limites, de ir mais além. *O quê e porquê* nunca foram perguntas para mim. *Como* era a única questão. Quando recordo essa época, concluo que nunca pensei no que queria ser na vida. Pensava apenas em como queria viver a minha vida, e sabia que esse *como* só poderia ser determinado em mim e por mim.

À época houve um grande incremento na criação de aves de capoeira. Eu queria ganhar dinheiro para financiar o meu desejo de viajar sem restrições, sem destino. Por isso meti-me no negócio. O meu pai perguntou-me: «O que direi às pessoas?»

Que o meu filho é criador de galinhas?» Não obstante, construí o meu aviário do nada e geri-o sozinho. O negócio foi bem-sucedido. Os lucros começaram a surgir. Todas as manhãs dedicava quatro horas ao trabalho. O resto do dia era passado a ler e a escrever poesia, a nadar no poço, a meditar e a sonhar acordado, debaixo de uma enorme figueira-de-bengala.

O sucesso tornou-me audacioso. O meu pai estava sempre a lamentar-se porque os filhos dos outros se tinham tornado engenheiros, industriais, funcionários públicos ou haviam emigrado para os Estados Unidos. E todas as pessoas que eu encontrava (amigos, parentes, professores da escola e da universidade) diziam: «Oh, pensei que fosses fazer alguma coisa da vida, mas estás apenas a desperdiçá-la.»

Aceitei o desafio. Em parceria com um amigo, engenheiro civil, entrei no negócio da construção civil. Em cinco anos tornámo-nos numa grande empresa de construção, uma das principais no setor privado em Maiçor. O meu pai ficou incrédulo e encantado.

Eu era exuberante e decidido, cheio de adrenalina e sedento de desafios. Quando tudo o que fazemos é um sucesso, tendemos a começar a acreditar que os planetas giram à nossa volta e não do Sol!

Era esse o tipo de jovem que eu era naquela marcante tarde de setembro de 1982, quando decidi montar-me na minha mota checa e subir o monte Chamundi.

Não fazia ideia de que a minha vida nunca mais voltaria a ser a mesma.



Posteriormente, quando tentei falar com os meus amigos sobre o que acontecera naquele dia no cimo do monte, só me perguntavam: «Bebeste alguma coisa? Tomaste alguma coisa?»

Tinham ainda menos noção do que eu da nova dimensão que explodira de repente na minha vida.

Ainda antes de começar a assimilar o significado do que sucedera, voltou a acontecer. Estava sentado à mesa para jantar com a minha família. Pensei que tivesse durado apenas dois minutos, mas foram sete horas. Fiquei ali sentado, totalmente consciente, mas o «eu» que conhecia já não estava ali. Tudo o resto estava. E o tempo voou.

Lembro-me de vários familiares me tocarem no ombro, de me perguntarem o que acontecera, de me instarem a comer. Eu limitei-me a erguer a mão e a pedir que saíssem. Nessa época, já estavam habituados à minha estranha forma de ser. Deixaram-me sozinho. Eram quase 4h15 da manhã quando voltei aos meus sentidos «normais».

Essa experiência começou a acontecer-me com maior frequência. Quando ocorria, ficava horas a fio sem comer nem dormir. Permanecia simplesmente imóvel no mesmo sítio. Uma vez a experiência prolongou-se durante 13 dias. Estava numa aldeia quando aconteceu (aquele estado de calma e êxtase arrebatadores e indescritíveis). Os aldeões reuniram-se à minha volta e começaram a murmurar entre si: «Ah, deve estar em *samadhi*» (um estado de graça em que se transcende o corpo, muito documentado nas tradições espirituais indianas). Na Índia, sendo o país que é, eles tinham uma compreensão tradicional da espiritualidade, de que eu, com a minha mentalidade centrada nas calças de ganga, não fazia a mínima ideia. Quando regresssei daquele estado, alguém quis colocar-me um colar de flores ao pescoço. Outra pessoa pretendia tocar-me nos pés. Foi uma loucura — nem acreditava que alguém quisesse fazer-me aquilo.

De outra vez, estava a almoçar e, de repente, quando coloquei um pedaço de comida na boca, houve uma explosão. Naquele momento consegui sentir a alquimia milagrosa da

digestão humana — o processo através do qual uma substância externa, um pedaço do planeta, se tornava parte de mim. Todos conhecemos este processo intelectualmente — há uma parte do planeta que nos alimenta, e o nosso corpo, por sua vez, um dia regressa para nutrir a mesma terra que um dia nos nutriu. Porém, quando vivenciei esse conhecimento, a minha perspectiva essencial de quem era mudou totalmente. A minha relação com tudo o que me rodeava, incluindo o planeta, passou por uma transformação dimensional.

Tornei-me ciente dessa inteligência extraordinária que existe no interior de cada um e que é capaz de, numa única tarde, transformar um pedaço de pão ou uma maçã no corpo humano. Não é um feito insignificante! À medida que comecei a tocar essa inteligência (que é a fonte da criação) conscientemente, ocorrências aparentemente inexplicáveis começaram a suceder à minha volta. Havia coisas em que eu tocava que de algum modo se transformavam. As pessoas olhavam para mim e irrompiam em pranto. Muitas diziam que tinham abandonado estados de sofrimento físico ou mental apenas por terem olhado para mim. Fiquei curado, em algumas horas, de problemas que a medicina oficial demoraria meses a tratar. No entanto, não atribuí muita importância a tudo aquilo.

Essa capacidade de transformar radicalmente as minhas realidades externa e interna permaneceu comigo e à minha volta até ao presente. Não é algo que tenha tentado alcançar conscientemente. Porém, quando estabelecemos contacto com essa dimensão profunda da inteligência, que é a própria base da nossa existência neste mundo, a vida torna-se milagrosa muito naturalmente.

Em cerca de seis a oito semanas, essa experiência incrível tornou-se numa realidade viva. Durante esse período, tudo ao meu redor se transformou radicalmente. A minha aparência física — a forma dos meus olhos, a minha maneira de andar,

a minha voz, até a minha postura — começou a mudar tão drasticamente que as pessoas à minha volta também começaram a reparar.

O que sucedia no meu interior era ainda mais fantástico. Em seis semanas fui inundado por um enorme fluxo de reminiscências — literalmente vidas inteiras de recordações. Tornei-me ciente de um milhão de coisas que aconteciam dentro de mim num único instante. Era como um caleidoscópio. A minha mente lógica dizia-me que nada daquilo era possível. O que via no meu interior era mais nítido do que a luz do dia. No entanto, tinha uma esperança secreta de que fosse mentira. Sempre me considerara um jovem esperto e, de repente, parecia um jovem tolo e tinha dificuldade em aceitar esse estado de deslumbramento. No entanto, para meu desgosto, descobri que tudo o que a memória me dizia era verdadeiro.

Até àquele momento, recusei-me totalmente a aceitar que houvesse algo na minha vida que não se enquadrasse na razão e na lógica. Lentamente, comecei a aperceber-me de que a vida é a inteligência suprema. O intelecto humano é apenas a esper-teza que garante a sobrevivência, mas a verdadeira inteligência é apenas a vida — e a fonte da vida. Nada mais do que isso.

Disseram ao mundo que divino é o amor, que a compaixão é divina. Contudo, se prestarmos atenção à criação, perceberemos que divina (ou seja o que for a fonte da criação) é, acima de tudo, a inteligência mais elevada que possamos imaginar. Em vez de tentarmos estabelecer contacto com essa inteligência onipotente que pulsa em cada um, optamos por usar o nosso intelecto lógico (que é útil em determinadas situações, mas que é, em essência, limitado).

Comecei também a ter uma maior sensibilidade para os sentimentos dos outros. Por vezes bastava ver um desconhecido infeliz na rua para começar a chorar. Nem acreditava no sofrimento que os seres humanos eram capazes de aguentar,

enquanto eu estava ali, a explodir em êxtase sem qualquer motivo.

Demorei algum tempo a perceber que o que estava a acontecer era «espiritual». Comecei a entender que se tratava do que as tradições e escrituras sagradas anunciavam como a experiência suprema, que estava a ter, de facto, a vivência mais bonita que um ser humano pode conhecer.

A cada instante, cada célula do meu corpo explodia em êxtases inominados. Atualmente, as pessoas glorificam a infância por as crianças poderem rir e ser felizes sem qualquer motivo. No entanto, eu vi que o êxtase também é possível na idade adulta. Todos os seres humanos têm essa possibilidade porque tudo o que podemos vivenciar acontece *dentro* de nós.

Comecei a perceber que a minha transformação física era na realidade um realinhamento de toda a minha constituição interior. Já praticava um conjunto básico de posições físicas, ou *hatha*-yoga, desde os 12 anos. Os cerca de 13 anos de yoga estavam a dar frutos naquele momento. O yoga é essencialmente uma forma de recriar o corpo, de modo a servir um propósito superior. O corpo humano pode funcionar como um pedaço de carne e sangue, ou como a própria fonte da criação.

Há toda uma tecnologia para transformar o humano em divino. A coluna vertebral humana não é um mau alinhamento de ossos — é o próprio eixo do Universo. Depende apenas de como se reorganiza o organismo. No meu caso, por ser uma pessoa fisicamente intensa, aprendi a carregar o meu corpo como se não existisse. A minha vertente física tornou-se muito descontraída. Antes disso, toda aquela intensidade estava no meu corpo. As pessoas sentiam que, se entrasse numa sala, isso significava ação. Porém, aprendi a ter uma postura física diferente.

Então percebi que a experiência que tive foi na realidade yoga. A vivência de uma união com a existência, de comunhão

com toda a vida, de ausência de limites, era yoga. O conjunto simples de posturas de yoga, ou *asanas*, que praticara diariamente, era apenas um modo de obter boa forma física, ou assim pensava. Contudo, depois daquela experiência no monte Chamundi, percebi que na verdade estivera a praticar um processo que me poderia levar a uma dimensão muito para lá da vertente física. É isso o que digo às pessoas: mesmo que comecem a praticar yoga pelos motivos errados, funciona na mesma!

Há algo em todos os seres humanos que não gosta de fronteiras, que anseia pela ausência de limites. A natureza humana leva-nos sempre a almejar sermos mais do que somos neste momento. Independentemente do que alcançarmos, queremos sempre ser mais. Se olhássemos com atenção para este fenómeno, perceberíamos que não aspiramos a mais — aspiramos a *tudo*. Todos procuramos tornar-nos infinitos. O único problema é que procuramo-lo a prestações.

Imagine que está fechado num cubículo com 1,5 m². Por mais confortável que seja, terá vontade de sair dali. No dia seguinte, se o libertarem para um cubículo maior, com 3 m², durante algum tempo irá sentir-se muito bem, mas depressa terá de novo vontade de ultrapassar aquele limite. Não interessa o tamanho da fronteira que estabelecemos, já que assim que nos tornamos cientes dela a vontade de a ultrapassar é instintiva. No Oriente, esta ânsia foi reconhecida culturalmente como o objetivo superior de todas as atividades e projetos humanos. A liberdade — *mukti* ou *moksha* — é vista como a aspiração natural de cada ser humano e como o nosso destino final. É apenas por não estarmos cientes dele que procuramos concretizá-lo a prestações, através da obtenção de poder, dinheiro, amor ou conhecimentos. Ou através do outro grande passatempo da atualidade — as compras!

Assim que me apercebi de que o desejo humano não era de algo específico, mas apenas expandir a ausência de limites,

surgiu uma certa lucidez no meu interior. Quando vi que todos temos essa capacidade, pareceu-me natural querer partilhá-la. O meu único objetivo desde então tem sido transmitir essa experiência aos outros de alguma forma, despertá-los para o facto de este estado de alegria, de liberdade, de ausência de limites não lhes poder ser negado, a não ser que perturbe a efervescência natural da vida.

Este estado de bem-estar extático que conservo desde aquela tarde no monte Chamundi não é uma possibilidade distante nem um sonho inatingível. É uma realidade viva para quem o desejar. É um direito inato de cada ser humano.

UM DOS 10 MELHORES LIVROS DO ANO PARA A REVISTA *SPIRITUALITY & HEALTH*

«O meu objetivo com este livro é ajudar a fazer da alegria a sua eterna companheira. Para isso, ofereço-lhe uma ciência e não um sermão, uma tecnologia e não uma lição, um caminho em vez de uma receita.»

Sadhguru é o conhecido fundador da Isha, organização que se dedica a iluminar o caminho de milhões através do yoga.

Neste livro transformador, ele conta-nos a história do seu próprio despertar: do menino com uma afinidade incomum para o mundo natural, ao jovem aventureiro que atravessou a Índia de motorizada, até ao momento da sua iluminação, numa montanha, de onde saiu radicalmente transformado.

Estas e outras experiências revelaram-lhe uma existência diferente de tudo o que conhecia: um estado de bem-estar permanente. Percebeu, então, que queria partilhar estes conhecimentos com o mundo. Para ele, «guru» significa «alguém que dissipa a escuridão, que lhe abre a porta», e a chave dessa porta é o yoga.

No entanto, Sadhguru não se revê em lugares-comuns como «viver o momento» ou ter um «pensamento positivo». O que ele propõe é uma mudança dimensional na forma como cada pessoa percebe e experimenta a vida, transformando cada um no arquiteto da sua própria felicidade.

 **nascente**
o curso da sua vida

20|20 editora

ISBN 978-989-8855-80-0



9 789898 855800

Saúde e Bem-Estar