

UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ
FACULDADE DE EDUCAÇÃO
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO

LÚCIA REJANE DE ARAÚJO BARONTINI

**MEDITAÇÃO AUTOBIOGRÁFICA SOBRE A ARTE DE VIVER DE SRI SRI RAVI
SHANKAR: AVENTURA, FORMAÇÃO, SABEDORIA E ESPIRITUALIDADE**

FORTALEZA
2009

LÚCIA REJANE DE ARAÚJO BARONTINI

MEDITAÇÃO AUTOBIOGRÁFICA SOBRE A ARTE DE VIVER DE SRI SRI RAVI
SHANKAR: AVENTURA, FORMAÇÃO, SABEDORIA E ESPIRITUALIDADE

Tese submetida à Coordenação do Curso de Pós-Graduação em Educação, da Universidade Federal do Ceará, como requisito parcial para a obtenção do grau de Doutora em Educação.

Orientadora: Prof^ª. Dr^ª. Ercília Maria Braga de Olinda

FORTALEZA
2009

“Lecturis salutem”

Ficha Catalográfica elaborada por
Telma Regina Abreu Camboim – Bibliotecária – CRB-3/593
tregina@ufc.br
Biblioteca de Ciências Humanas – UFC

B245m

Barontini, Lúcia Rejane de Araújo.

Meditação autobiográfica sobre a Arte de viver de Sri Sri Ravi Shankar
[manuscrito] : aventura, formação, sabedoria e espiritualidade / por Lúcia
Rejane de Araújo Barontini. – 2009.

320 f. : il. ; 31 cm.

Cópia de computador (printout(s)).

Tese(Doutorado) – Universidade Federal do Ceará, Faculdade de Educa-
ção, Programa de Pós-Graduação em Educação, Fortaleza(CE),
30/01/2009.

Orientação: Profª. Drª. Ercília Maria Braga de Olinda.

Inclui bibliografia.

1-BARONTINI, LÚCIA REJANE DE ARAÚJO,1959-.2-MEMÓRIA AUTOBIOGRÁFICA.
3-PROFESSORAS – FORTALEZA(CE) – BIOGRAFIA.4-BIOGRAFIA – METODOLOGIA.
5-EDUCAÇÃO – MÉTODOS BIOGRÁFICOS.6-SHANKAR,RAVI,SRI SRI,1956-.7-IOGA.
8-ESPIRITUALIDADE.9-ÍNDIA – USOS E COSTUMES. I- Olinda, Ercília Maria Braga de,
orientador. II.Universidade Federal do Ceará. Programa de Pós-Graduação em Educação.
III-Título.

CDD(22ª ed.) 370.92

21/09

LÚCIA REJANE DE ARAÚJO BARONTINI

MEDITAÇÃO AUTOBIOGRÁFICA SOBRE A ARTE DE VIVER DE SRI SRI RAVI
SHANKAR: AVENTURA, FORMAÇÃO, SABEDORIA E ESPIRITUALIDADE

Tese submetida à Coordenação do Curso de Pós-Graduação em Educação, da Universidade Federal do Ceará, como requisito parcial para a obtenção do grau de Doutora em Educação.

Aprovada em 30/01/2009

BANCA EXAMINADORA

Professora Dra. Ercília Maria Braga de Olinda (Orientadora)
Universidade Federal do Ceará-UFC

Professora Dra. Gisneide Nunes Ervedosa
Universidade de Fortaleza-UNIFOR

Professor Dr. João Tadeu de Andrade
Universidade do Estado do Ceará-UECE

Professora Dra. Ana Maria Iorio Dias
Universidade Federal do Ceará-UFC

Professor Dr. Francisco Silva Cavalcante Júnior
Universidade Federal do Ceará-UFC

*À Guruji,
Com Gratidão e Amor*

AGRADECIMENTOS

A Massimo, Marília e Lucas, amores nesta vida, cujo apoio, carinho e compreensão me ajudaram a prosseguir no caminho apesar das dificuldades;

A meu pai (in memoria) e à minha mãe que sempre me mostraram a importância de uma educação para um futuro melhor;

À Ercília Maria Braga de Olinda, orientadora e amiga que, através da sua confiança e da sua fé nas minhas potencialidades, me instigou e acompanhou na realização e conclusão deste trabalho;

Ao Prof. Cavalcante que gentilmente e amorosamente soube decifrar nas entrelinhas do primeiro projeto de pesquisa a essência da minha prática educativa e formativa;

À Profa. Ana Iório, que com sua rigorosidade teórica tornou possível a síntese entre intuição e razão na feitura desta pesquisa;

À Rajshree Patel, instrutora da Arte de Viver que amorosamente e com determinação me conduziu à descoberta da minha força interior e à vivência da espiritualidade;

Ao Luís Fernando, terapeuta e amigo que escutou inúmeras vezes as minhas lamentações e choros sobre a tese e muito mais;

À Izaira, cara amiga de sempre, que me socorreu em um dos momentos mais difíceis desta minha caminhada, escutando, acreditando e lembrando a minha liberdade de ser e fazer;

À minha irmã Denyse, que sempre esteve ao meu lado nos momentos difíceis, acadêmicos e não-acadêmicos, cujo auxílio foi fundamental para o fechamento desta tese;

A Roberto Rosua, amigo na Arte de Viver, pela leitura, discussões e comentários durante a escrita desta pesquisa;

À família da Arte de Viver no Brasil pelo amor, confiança e partilha na minha caminhada para ser instrutora do Curso Parte 1 da Arte de Viver;

Ao Programa de Pós-Graduação em Educação da FACED/UFC; seus funcionários pela presteza com que sempre atenderam minhas solicitações; e ao corpo docente cuja excelência contribuiu para o desenvolvimento desta investigação;

Aos colegas professores e funcionários da FACED e mais especificamente do Departamento de Teoria e Prática de Ensino cujo apoio me acompanhou e estimularam para que este trabalho fosse realizado e concluído;

À Professora Gisneide Ervedosa e ao Professor João Tadeu de Andrade pela disponibilidade e compromisso com que atenderam o convite para compor a Banca Examinadora;

Aos alunos e alunas do curso de graduação em Educação Física da UFC que fizeram parte da minha caminhada profissional e possibilitaram que eu aprendesse sempre;

*A todos que compartilharam comigo essa caminhada e que não poucas vezes dispensaram compreensão e paciência ao me ouvir repetir **só depois da tese.***

RESUMO

Esta é uma pesquisa autobiográfica, que teve origem na minha busca interior, em um momento de crise pessoal e profissional. Realizo uma aventura acadêmica ao experimentar novos caminhos de construção autobiográfica. As minhas experiências na Arte de Viver de Sri Sri Ravi Shankar, programa formativo de Yoga, experiencial, de autoconhecimento, de desenvolvimento das potencialidades e de espiritualização, constituem o núcleo narrativo da pesquisa. Viver, narrar e refletir sobre a minha atitude frente à vida constituem a base em que se assenta esta experiência autoformativa, em que sujeito e pesquisador se unificam em um processo autoreflexivo. O objetivo geral deste estudo foi vivenciar o potencial formador da pesquisa autobiográfica como processo de autoformação e de autoconhecimento. Busquei, ainda, interpretar e compreender os sentidos/significados destas experiências nos níveis físico, energético, mental, emocional e espiritual, no âmbito da minha vida pessoal e na construção da minha identidade; tomar consciência das transformações decorrentes na minha vida profissional e da consequente projetualidade; e, ainda, descobrir e compreender o universo cultural hindu implícito na proposta educativa/formativa para adultos da Arte de Viver. Querendo contribuir para reinventar as práticas multiformes que compõem o método biográfico, criei uma metodologia inovadora que denominei de **meditação autobiográfica** que consiste em uma metodologia de acesso às experiências fundadoras e/ou formadoras com base nas práticas espirituais da Arte de Viver (*āsanas, prānāyamas, sudarshan kryia*® e meditação). Após estas práticas, em um estado meditativo, de calma e tranquilidade, o fluxo de pensamentos é observado e transcrito para o papel sem julgamentos ou racionalização. A narração final está estruturada em três capítulos centrais. No segundo capítulo narro uma viagem inesquecível à Índia em que vivi uma profunda experiência de paz interior, mergulhei na cultura hindu e no Yoga, vivi momentos de pura espiritualidade e descobri a essência do Ser: existência, consciência e felicidade. No capítulo seguinte conto como esta aventura espiritual foi iniciada, o meu primeiro contato com o programa de controle de estresse através da respiração e do *Sudarshan Kriya*® e de como as transformações começaram a se dar em todos os níveis da minha existência, físico, energético, mental, emocional e espiritual. O capítulo quarto é dedicado à compreensão da ampliação da minha consciência, dos obstáculos que se apresentaram e das profundas transformações que se expandiram para os diversos âmbitos da minha vida: pessoal, social e profissional. No último capítulo discorro sobre como viver e atuar no mundo segundo uma ética espiritual podem tornar-se finalidade de uma pedagogia para o Ser, pelo Ser e através do Ser. A meditação autobiográfica mostrou-se um caminho de grande potencial autoformativo. Além de facilitar a escrita, leva a um mergulho na história da própria vida, que é vista, sentida, sob a luz de uma consciência mais pura, sob a luz da superconsciência, é um caminho de aperfeiçoamento da meditação. Narrar e refletir sobre as experiências constituíram momentos de reapropriação da minha história, de mim mesma, da minha vida, da minha projetualidade como pessoa e como profissional. O processo de escrita estimulou a superação de limites pessoais relativos à baixa autoestima, negatividade, dificuldades de escrita e autodisciplina; proporcionado uma maior compreensão sobre a minha história formativa e pessoal, e o emergir de uma nova identidade e integração das diversas partes do meu ser.

Palavras-chave: meditação autobiográfica – autoformação – espiritualidade - Yoga.

ABSTRACT

This is an autobiographical research, which was originated in the search for my inner self at a moment of personal and professional crisis. I perform an academic adventure experiencing new ways of autobiographical construction. My experiences in the Art of Living of Sri Sri Ravi Shankar – a yoga training program, experiential, of self-knowledge, of the potential and spiritualization development – constitute the core-narrative of this research. Living, narrating and reflecting about my attitude towards life are the basis on which rests this self-formation experience, in which the subject and researcher is united in a self-reflexive process. The general objective of this study was experiencing the trainer potential of the autobiographical research as self-formation and self-knowledge. I have sought to interpret and understand the senses/meanings of these experiences in the physical, energy, mental, emotional and spiritual levels, in the realm of my life and building my identity; take awareness of the changes arising in my life and of the resulting design; and yet, discover and understand the Hindu cultural universe implicit in the education/training proposal for adults in the Art of Living. Aiming to contribute in reinventing the multi-shape practices that compose the biographical method, I created an innovative methodology that called **autobiographical meditation** that consists of a method to access the founding experiences and/or training based on the spiritual practices of the Art of Living (*āsanas*, *prānāyamas*, *sudarshan kryia*® and meditation). After these practices, in a meditative state of calm and tranquility, the flow of thoughts is observed and transcribed to the paper without judgment or rationalization. The final narrative is structured in three central chapters. In the second chapter, I narrate an unforgettable trip to India where I lived a deep experience of inner peace, I plunged into the Hindu culture and Yoga, I experienced moments of pure spirituality and find the essence of the Self: existence, consciousness and happiness. In the following chapter I say how this spiritual adventure was started, my first contact with the stress control program through breathing and the *Sudarshan Kriya*® and how the changes began to take place at all levels of my physical, energetic, mental, emotional and spiritual existence. The fourth chapter is dedicated to understand the expansion of my conscience, the obstacles that have made present and the profound changes that have spread to various areas of my life: personal, social and professional. In the last chapter I discuss about how living and acting in the world according to a spiritual ethics can become a teaching purpose for the Self, by the Self and through the Self. The autobiographical meditation was a way of great self-formation potential. In addition to facilitating the writing, it leads into a dive in the history of life itself, which is seen, felt, under the light of a more pure conscience, under the light of super-consciousness; it is a way of improving meditation. Narrating and reflecting on the experiences consisted of moments to recover the ownership of my own story, the story of my life, of my design as a person and as a professional. The writing process stimulated overcoming personal limits regarding low self-esteem, negativity, difficulties of writing and self-discipline; providing a higher understanding about my formative and personal history, and the emergence of a new identity and integration of the various parties of my Self.

Keywords: autobiographical meditation – self-formation – spirituality - yoga.

RIASSUNTO

Questa è una ricerca autobiografica, originaria della mia ricerca interiore, in un momento di crisi personale e professionale. Realizzo una avventura accademica sperimentando nuovi percorsi di costruzione autobiografica. La mia esperienza nell'Arte di Vivere de Sri Sri Ravi Shankar, programma di formazione di Yoga, esperienziale, di conoscenza di sé, di sviluppo delle potenzialità e di spiritualizzazione, costituisce il nucleo narrativo della ricerca. Vivere, narrare e riflettere sulla mia attitudine davanti alla vita, costituisce la base in cui si assenta questa esperienza autoformativa, in cui soggetto e ricercatore si unificano in un processo autoriflessivo. L'obiettivo generale di questo studio è stato evidenziare il potenziale formativo della ricerca autobiografica come processo di autoformazione e di autoconoscenza. Ho cercato di interpretare e comprendere i sensi/significati di questa esperienza a livello fisico, energetico, mentale, emozionale e spirituale, nell'ambito della mia vita personale e nella costruzione della mia identità; prendere coscienza delle trasformazioni generati nella mia vita professionale e della conseguenti progettualità; e, ancora, scoprire e comprendere l'universo culturale Hindu implicito nella proposta educativa/formativa per adulti dell'Arte di Vivere. Volendo contribuire per la rinvenzione delle pratiche multiformi che compongono il metodo biografico, ho creato una metodologia innovatrice che ho denominato di **meditazione autobiografica** alla quale consiste in una metodologia di accesso alle esperienze fondatrici e/o formatrici con base nelle pratiche spirituali dell'Arte di Vivere (*āsanas, prānāyamas, sudarshan kryia*®, e meditazione). Dopo queste pratiche, in stato meditativo, di calma e tranquillità, il flusso dei pensieri è osservato e trascritto nella carta senza giudizi o razionalizzazioni. La narrazione finale è strutturata in tre capitoli centrali. Nel secondo capitolo racconto un viaggio indimenticabile in India, dove ho vissuto una profonda esperienza di pace interiore, mi sono immersa nella cultura Hindu e nel yoga, ho vissuto momenti di pura spiritualità ed ho scoperto l'essenza del Sé: esistenza, coscienza e felicità. Nel capitolo seguente racconto come questa avventura spirituale è iniziata, il mio primo contatto con il programma di controllo di stress attraverso la respirazione e del *Sudarshan Kryia*®, di come le trasformazioni cominciarono a sentirsi in tutti i livelli della mia esistenza: fisico, energetico, mentale, emozionale e spirituale. Il capitolo quarto è dedicato alla comprensione dell'espansione della mia coscienza, degli ostacoli incontrati e delle profonde trasformazioni derivate nei diversi ambiti della mia vita: personale, sociale e professionale. Nell'ultimo capitolo, espongo come vivere e attuare nel mondo secondo una etica spirituale, può tornarsi finalità di una pedagogia dal Sé, per il Sé, attraverso il Sé. La meditazione autobiografica si è mostrata come un cammino di grande potenziale autoformativo. Oltre a facilitare la scrittura ci immerge nella storia della propria vita, che è vista, sentita, sotto la luce di una coscienza più pura, sotto la luce della supercoscienza, è un cammino di perfezionamento della meditazione. Narrare e riflettere sulle esperienze hanno costituito momenti di riappropriazione della mia storia, di me stessa, della mia vita, della mia progettualità come persona e come professionista. Il processo della scrittura mi ha stimolato a superare dei limiti personali relativi alla bassa autostima, negatività, difficoltà di scrivere e autodisciplina; mi ha proporzionato una maggiore comprensione sulla mia storia di formazione e personale, e l'emergere di una nuova identità e integrazione dell diverse parti del mio Sé.

Parole chiavi: meditazione autobiografica – autoformazione – spiritualità – Yoga.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Fotografia 1 – Recepção do grupo brasileiro no Aeroporto de Bangalore, fevereiro 2006.	52
Fotografia 2 – Alojamento no Ashram de Bangalore, fevereiro 2006.....	54
Fotografia 3 – Visão do Vishalakahi Mantap, templo no Ashram da Arte de Viver em Bangalore, Índia.	56
Fotografia 4 – Vishalakahi Mantap, templo no Ashram da Arte de Viver em Bangalore, Índia.	57
Fotografia 5 - Escultura de um cisne em frente ao Vishalakahi Mantap, templo no Ashram da Arte de Viver em Bangalore, Índia.	58
Fotografia 6 – Interior do Vishalakahi Mantap, templo no Ashram da Arte de Viver em Bangalore, Índia.	60
Fotografia 7 – Detalhe no teto: flor de lótus circundada por pequenas flores de lótus com um deus hindu no centro.....	60
Fotografia 8 - Sri Sri Ravi Shankar no Satsang de 14/02/2006, Bangalore, Índia.	72
Fotografia 9 – Desenho de Saraswati, realizado durante um satsang, utilizando um cordão como instrumento (fevereiro, 2006).....	85
Fotografia 10 – Desenho de Sri Sri Ravi Shankar abraçando a terra, realizado durante um satsang, utilizando um cordão como instrumento (fevereiro, 2006).....	86
Fotografia 11 – Puja sendo realizado por Sri Sri Ravi Shankar, fevereiro de 2006, Ashram de Bangalore.....	94
Fotografia 12 - Local onde foi realizado o Curso Parte 2, fevereiro de 2006, Ashram de Bangalore.....	97
Fotografia 13 – Imagem panorâmica do palco durante as celebrações do Jubileu de Prata da Arte de Viver, Bangalore, 17/02/2006.	105
Fotografia 14 – Imagens do palco durante as celebrações do Jubileu de Prata da Arte de Viver, Bangalore, 17/02/2006.	105
Fotografia 15 – Público aguardando o início das celebrações do Jubileu de Prata da Arte de Viver, Bangalore, 17/02/2006.....	106
Fotografia 17 - Imagens da paisagem e do cotidiano no estado de Rajasthan, fevereiro 2006.	115
Fotografia 18 – Em frente ao Palácio da Cidade em Jaipur, Índia.	117
Fotografia 19 – Jaipur, Índia.	117

Fotografia 20 – Taj Mahal, Agra, Índia	119
Fotografia 21 – Velha Délhi, Délhi, Índia.....	120
Fotografia 22 – Favela (<i>slum</i>) na periferia de Délhi.....	120
Fotografia 23– Porta da Índia, Délhi, Índia.....	122
Fotografia 24– Red Fort (Forte Vermelho), Délhi, Índia.....	123
Fotografia 25 – Realização do Sandhya Ganga Aarti, Rishikesh, Índia.....	124
Fotografia 26– Shiva, deus da transformação ou destruição, Rishikeh, Índia.....	125
Fotografia 27- O jovem Ravi Shankar com Maharishi Mahesh Yogi.....	151
Figura 1 – Representação da limpeza de toxinas que ocorre nas células com a prática do Sudarshan Kriya®.....	153
Gráfico 1 – Diminuição do lactato sanguíneo após uma sessão de Sudarshan Kriya® em policiais com alto nível de estresse (SHARMA et all, 2002).....	155

LISTA DE TABELAS

TABELA 1 - Os três <i>doshas</i> , suas funções e qualidades na constituição humana, adaptado de Chopra, 1998.....	99
--	----

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO: DA BUSCA INTERIOR AO TEMA DA PESQUISA	1
1.1	Pensamentos de Viagem	5
1.2	Vidas Paralelas ou Emergência do Ser.....	10
1.3	Uma Nova Aventura se Inicia.....	14
2	CAMINHOS METODOLÓGICOS DA AVENTURA AUTOBIOGRÁFICA.....	21
2.1	As Tradições das Histórias de Vida e da Autobiografia.....	21
2.2	Modelos Culturais do Método Biográfico	24
2.3	(Auto)Biografia é (Auto)Formação	31
2.4	A Materialidade Autobiográfica	34
2.5	Meditação: Autoconhecimento, Processo de Conhecimento e Samādhi.....	37
2.6	O Mapa da Aventura: Traçando os Caminhos Metodológicos	43
3	UMA AVENTURA INESQUECÍVEL À ÍNDIA: CAOS E PAZ INTERIOR	48
3.1	O Primeiro Dia no Ashram: Explorações e Descobertas.....	53
3.1.1	O que é um Ashram?.....	61
3.2	Encontrando o Mestre Sri Sri Ravi Shankar.....	65
3.3	Sri Sri Ravi Shankar: O Guru da Alegria	74
3.4	O Cotidiano em Tempo de Jubileu.....	78
3.5	Sobre Satsang e Bhajans.....	84
3.6	Descobrimo o Puja.....	91
3.7	Vivendo o Curso Parte 2: Vivências, Ayurveda, Mudras e Meditação.....	95
3.8	O Jubileu: Vasudhaiva Kutumbakam	103
3.9	A Índia que Eu Conheci.....	109
4	DESCOBRINDO A ARTE DE VIVER.....	128
4.1	Curso Parte 1: Primeiros Passos no Yoga.....	129
4.2	Viajando pelo Corpo e na Respiração.....	132
4.3	A Grande Viagem: o Sudarshan Kriya®	135
4.4	Por Dentro da Respiração e do Poder dos Prānyamas.....	141
4.5	Sudarshan Kriya®: Eliminação do Estresse e Aspectos Terapêuticos	149
4.6	Caminhando para o Ser com o Sudarshan Kriya®.....	157

4.7	A ONG – A Família Mundial que Mais Cresce no Mundo	162
5	TRANSFORMAÇÕES NO CAMINHO DO SER: VIAJANDO ATRAVÉS DOS SŪTRAS E VIVENDO A ESPIRITUALIDADE.....	170
5.1	Primeiro Obstáculo: Reconhecendo os Vṛtti da Mente e o Estado de Nirodha....	170
5.2	Segundo Obstáculo: Entre Ego, Apego e Desapego.....	181
5.3	Terceiro Obstáculo: Aceitando a Impermanência e a Vontade Divina	185
5.4	Quarto Obstáculo: Ātman Vichāra: Autoconhecimento ou Autoinquirição.....	190
5.5	Vivendo a Espiritualidade, segundo os 18 Princípios de Sri Sri Ravi Shankar....	193
6	PRIMEIRAS APROXIMAÇÕES PARA UMA PEDAGOGIA DO SER.....	198
6.1	Aceitando o Cotidiano	199
6.2	Relação Educativa Autêntica: Presença, Afetividade, Autoridade e Diálogo.....	202
6.3	Formação Humana, Arte de Viver e Cuidado Educativo.....	206
6.4	Espiritualidade e Valores Humanos na Formação do Professor.....	215
6.4.1	Formação em Valores: Um Processo de Transformação do Professor.....	225
6.5	Experiências Formativas em Andamento: Uma Nova Aventura	228
6.5.1	Espiritualidade e Valores Humanos no Estágio Supervisionado	228
6.5.2	As Artes do Cuidar do Ser nos Cursos de Graduação em Educação Física.....	231
7	EPÍFRASE PARA PROSEGUIR NO CAMINHO	236
	REFERÊNCIAS.....	249
	LISTA DE APÊNDICES E ANEXOS.....	259

QUEM SOU EU?

*Um dia acreditei que eu era o meu corpo
Corpo que corre, dança, move-se, Faz
Mas logo me desenganei.*

*Em outro tempo pensei que eu fosse pura emoção
Assim, sofri, chorei, ri
Mas logo descobri que eu queria ser mais.*

*Pensei, então, que eu era intelecto
Razão que analisa, mede, pondera, controla
Mas, cedo senti as amarras que me limitavam.*

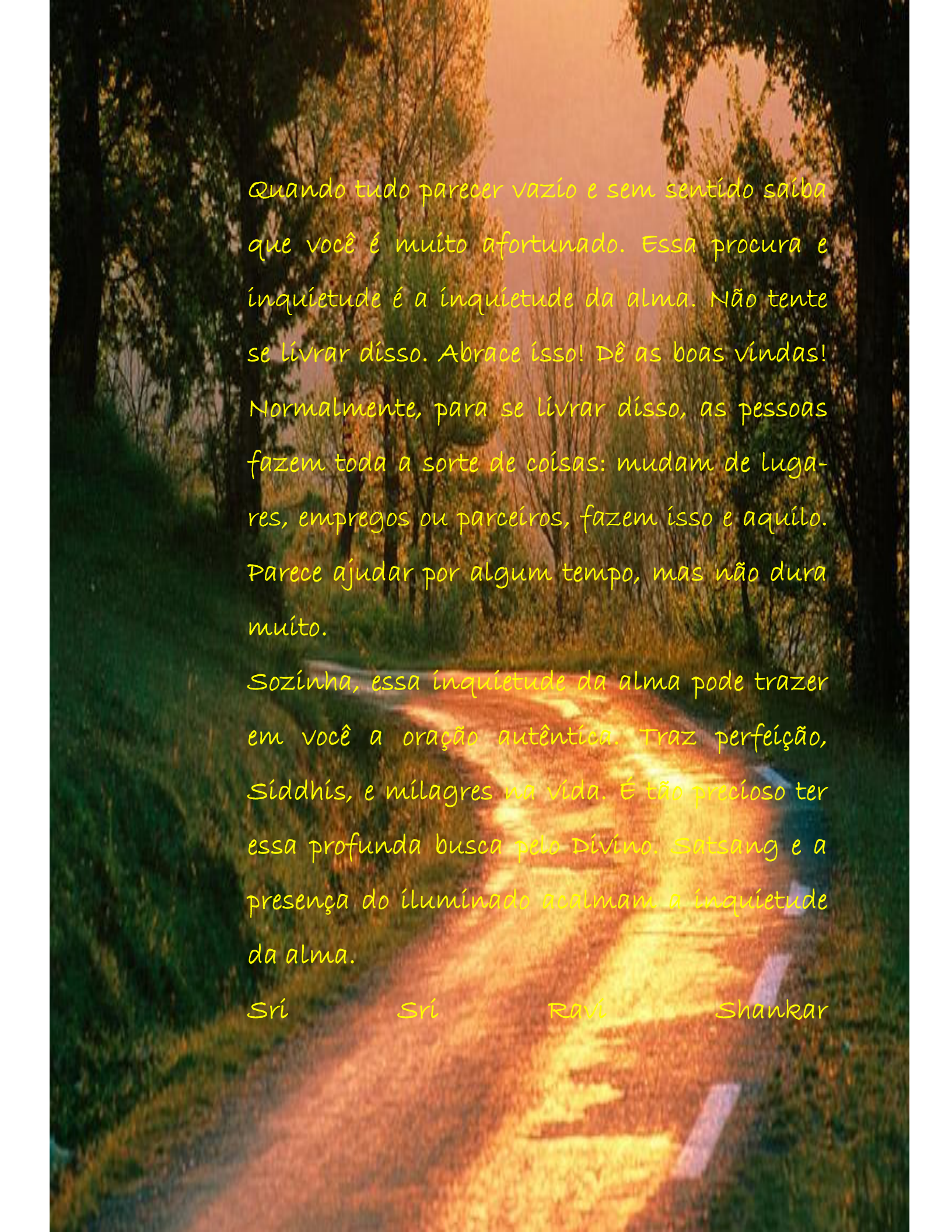
*O que sou então?
Profissão, trabalho, mãe, amiga, filha, esposa
Mas, a felicidade ainda está distante.*

*Dizem-me que sou Luz, Luz Divina
Onde estás, Ó Centelha do Universo?
Busco, silêncio, e busco mais ainda.*

*Será aquele átimo de paz que me foge?
Será aquele instante fugaz de alegria?
Ou será aquela ausência de desejo?
Talvez seja um relance de bondade?*

*Quem Sou?
Quem é o Ser?*

¹ Escrito pela autora em fevereiro de 2006, logo depois do seu retorno da Índia.



Quando tudo parecer vazio e sem sentido saiba que você é muito afortunado. Essa procura e inquietude é a inquietude da alma. Não tente se livrar disso. Abrace isso! Dê as boas vindas! Normalmente, para se livrar disso, as pessoas fazem toda a sorte de coisas: mudam de lugares, empregos ou parceiros, fazem isso e aquilo. Parece ajudar por algum tempo, mas não dura muito.

Sozinha, essa inquietude da alma pode trazer em você a oração autêntica. Traz perfeição, Siddhis, e milagres na vida. É tão precioso ter essa profunda busca pelo Divino. Satsang e a presença do iluminado acalmam a inquietude da alma.

Srí

Srí

Raví

Shankar

1 INTRODUÇÃO: DA BUSCA INTERIOR AO TEMA DA PESQUISA

*Ogni ricerca è la storia che vincola e apparenta
il ricercatore all'oggetto della sua ricerca.¹
(Angelo Franza)*

Este trabalho acadêmico é um reinício. Um reinício de várias coisas: de mim mesma, de uma nova profissionalidade, de um caminho de autoconhecimento e de autotransformação. A todo o momento estamos em processo de mudança, de descobertas, de encontros ou desencontros. Porém, este momento é especial, pois é a busca de uma grande síntese. Para Hess (2005), fazer uma tese é fazer um trabalho sobre si próprio, obra de si próprio. “[...] o verdadeiro desafio da tese é produzir sua obra no duplo sentido de produzir uma obra que seja sua e de se produzir na obra” (HESS, 2005, p.17). Para mim esta necessidade é premente, urgente, nasce da impossibilidade e da incapacidade de discorrer sobre temas que não estão presentes na minha “alma” e seguir uma prática profissional cotidiana distante do meu Ser.

Por vários anos perambulei por temas e questões científicas e pedagógicas cujo estudo era insípido, quase penoso, deixando-me emaranhada em uma névoa de insatisfações, dúvidas e bloqueios. Questionei-me várias vezes: conhecer é assim amargo e desapixonado? Então a academia não é para mim? Não existe um modo de produzir conhecimento prazeroso, vivificante e plenificador? Existe sentido em um ensino sem entusiasmo, sem o frescor da curiosidade? Até que existia um quê de paixão, de prazer na descoberta do novo, no entanto, logo o desencanto se instalava, a aridez, a dureza e a fragmentação das teorias encobriam a prática e a realidade, resistentes às transformações e mudanças. Como sempre fui um pouco teimosa, continuei insistindo em tentar encontrar paixão no que faço na profissão: ensinar e estudar. Continuei tentando encontrar um sentido da minha presença no mundo.

Sempre fui uma amante da leitura. Desde pequena, nos idos anos sessenta, já gastava horas sentada no quarto de estudo do meu pai, onde em uma pequena estante, que aos meus olhos parecia enorme, remexia e lia pequenas histórias, fábulas, poesias e textos sobre a vida familiar etc. A minha coleção preferida era o *Mundo da Criança*, coleção de doze ou quinze livros, não me lembro bem. Nas suas páginas, ora coloridas, ora em preto e branco, encontrava as palavras mágicas que me transportavam para países distantes, castelos e

¹ Cada pesquisa é a história que vincula e aparenta o pesquisador ao objeto da sua pesquisa.

personagens maravilhosos. Foi ali que encontrei os primeiros mitos, elementos da cultura humanista universal, e os primeiros traços de culturas diversas, longínquas e estranhas. Naquele pequeno mundo também me deparei com coleções mais eruditas como a *Enciclopédia Delta Larousse*, o *Dicionário Caldas Aulete*, um pequeno tesouro típico de uma época em que o computador ainda não chegara e a televisão ainda era artigo de luxo. Foi assim que o “gosto pelo estudo” me pegou e prosseguiu na adolescência, então explorando a biblioteca do SESC – SERVIÇO SOCIAL DO COMÉRCIO. Creio que li quase todos os romances ali expostos, desde Jorge Amado a autores ingleses, irlandeses, americanos e tudo que me caía nas mãos, inclusive as fotonovelas, tão comuns naquela época.

Porém, sem que eu percebesse, eu já não estava mais lendo literatura, pois o mundo esportivo e acadêmico que vivi em seguida, final dos anos setenta e década de oitenta, me exigiam, então, outro tipo de leitura. Assim, meu interesse passou a ser por livros técnicos de educação física e esportes. Um interesse que durou cerca de doze anos. Nesse ínterim cursei a Especialização (1983) e o Mestrado (1986-1989) e iniciei a carreira universitária. Foi o período em que declarei a independência da família e fui morar no Rio de Janeiro, com a Denyse, minha irmã querida, para cursar o Mestrado em Educação Física. Foi minha primeira grande viagem formativa que abriu novos horizontes na minha vida pessoal e profissional. Foi ali que ouvi falar (ou prestei atenção de verdade) pela primeira vez em epistemologias, filosofia da educação, e educação crítica. Paralelo ao trabalho de dissertação, uma pesquisa empírica e quantitativa, sobre um tema de rendimento esportivo, me deixava levar por discursos inspirados pelo movimento de democratização do país, que se insinuavam insistentemente na produção de novos intelectuais da Educação Física brasileira, como Apolônio Abadio do Carmo, João Paulo Subirá Medina, Francisco Mauri de Carvalho, Paulo Ghiraldelli Júnior. Porém, quanto mais conhecia sobre o tema da minha pesquisa, menos sentido encontrava em tal conhecimento e menos sentindo ainda via na prática esportiva “alienante” e “burguesa”. A minha paixão pela leitura encontrou, então, uma nova fonte, e passei a ler e estudar tudo que encontrava sobre educação física progressista e educação em geral. Foi assim que abandonei toda a literatura técnico-esportiva da educação física e também a prática esportiva que acalentei durante vários anos como atleta e posteriormente como amante das corridas.

Talvez a minha paixão pelo atletismo, pelo movimento, pela estética e a cultura corporal, por alguns anos, tenha sido até maior que aquela pela leitura. Através do esporte transformei meu corpo, de um porte franzino, para outro mais esbelto, forte, sólido, mas

também mais rígido. Só mais tarde, quando iniciei estudos de bioenergética, compreendi esta dimensão de mim mesma. Mas esta é uma outra história.

Em 1993, com a criação do curso de Educação Física na Faculdade de Educação, de cujo processo eu participei ativamente, me senti impulsionada a seguir caminhos que me levassem a consolidar a carreira acadêmica, e desenvolver estudos no campo da Educação. Tive, então, a oportunidade de ingressar no Doutorado em Pedagogia da Universidade de Bologna (1998), e foi então que começou a grande crise pessoal e profissional. Terá sido a crise da meia-idade tão falada? Ou terá sido o conjunto de eventos afetivos e pessoais traumáticos que me fragilizaram? Ou terá sido o conjunto de toda a minha história que convergiu em um processo de autoreflexão e autoconhecimento?

Aqueles anos que antecederam o início do doutorado foram bastante amargos. Apesar de muitas coisas “novas” e “boas” terem acontecido em minha vida, como a concretização de uma relação afetiva que marcou toda a minha fase de transição para a idade adulta, o nascimento de meus dois filhos queridos, Marília, em 1991, e Lucas, em 1992; a independência financeira, e uma carreira profissional promissora e segura, uma sorrateira sensação de tristeza, infelicidade, inquietação e insatisfação cresciam cada vez mais dentro de mim. Terapias e terapeutas se sucederam em busca de um equilíbrio e bem-estar, que aos poucos percebi não haver sentido plenamente desde a infância. Era chegado o momento de enfrentar, de encarar de frente a minha sombra, o meu mundo interno, sensações e sentimentos escondidos.

Foram anos de tempestade interior e transformação exterior. O *modus vivendi* acalentado até então já não se mostrava estável e suficiente para resistir às tormentas e trovoadas que jorraram naquele micro-mundo familiar e profissional. Conflitos e discórdias invadiram meu cotidiano e o rompimento definitivo da relação afetiva vivida por sete anos, foi a solução. Um processo doloroso e angustiante se apresentou como necessário e urgente para que sem grilhões, internos ou externos, um novo caminho fosse iniciado.

Certamente, neste período entrei na idade adulta com todas as suas problemáticas. Ter dois filhos foi um grande evento existencial. Dúvidas, medos, inseguranças, incertezas invadiram novamente o meu cotidiano juntamente com uma forte transformação física e psíquica. Olhava-me ao espelho e não me reconhecia; engordei e envelheci rapidamente, me movia lentamente sem a vitalidade que até então me era própria. Foi uma enorme mudança de ritmos vitais. Eu estava em conflito com tudo, dividida entre os tantos papéis sociais – mãe, esposa, professora e mulher – não me sentia a altura de tantas solicitações. Não queria

renunciar aos meus objetivos profissionais para dedicar-me a uma vida de dona de casa, tentava conciliar a situação e sentia um mal-estar crescente em viver esta realidade complexa.

Assim, iniciei, passo a passo, uma empreitada jamais pensada, a busca de mim mesmo e da felicidade. Iniciei um novo caminho, um pouco às cegas, mas com o grande desejo de encontrar a felicidade e a alegria autênticas. Por que esperar que a felicidade nos seja proporcionada por algo ou alguém externo a nós mesmos? Passei a acreditar, não sei se intuitivamente ou sugestionada pelas inúmeras leituras durante a minha vida, em uma felicidade que é sem motivo externo, apenas é, já está lá dentro de nós. Esta passou a ser a minha grande meta pessoal. Como guia ou companheiro de vida, contei com o Luís Fernando, psicoterapeuta transpessoal, que me ajudou a acreditar e confiar ainda mais na possibilidade dessa felicidade, que suportou inúmeras sessões de lamentações, choros e verdades ditas a mim mesma. Verdades tão longamente esquecidas e negadas. Este caminho tortuoso, pedregoso e escuro mostrou-se repleto de túneis, alamedas, aclives e declives, nichos e caramanchões plenos de descobertas, ora agradáveis, ora desagradáveis. Personagens e lugares da minha história se sucederam ininterruptamente, em lembranças e relembrações, procissão de fatos, sentimentos e sensações que me impeliam inexoravelmente para não sei onde, não sei quando...

Foi este desejo de felicidade que me levou a apaixonar-me novamente aos 38 anos e, após um ano e meio deste inusitado encontro com um italiano, atravessei o Atlântico até a Europa, à Itália. Fui em busca de uma nova vida, de um novo momento e de um futuro profissional, com um projeto de Doutorado em mãos que era expressão da minha necessidade interior de reencontrar a alegria, a espontaneidade e a naturalidade em mim e na minha vida. Porém, o percurso formativo que iniciei não se realizou segundo as minhas previsões otimistas: aulas, leituras, escrita, produção de artigos, realização da pesquisa e defesa. Tudo parecia bem previsível, apesar de alguns receios e medos me acompanharem com relação à língua, cultura e ambiente universitário. Ademais, a minha história como professora universitária me dava algumas certezas e seguranças que me reconfortavam. No entanto, logo logo, todas as minhas certezas foram abaladas e destruídas ruidosamente. Mergulhei vertiginosamente nas profundezas da tempestade e tormentas que ainda me acompanhavam. Uma longa viagem se iniciava, agora sem destino certo e sem data de chegada.

1.1 Pensamentos de Viagem

O problema é como libertar a vida da tempestade, quando a vida está presa na tempestade. A primeira coisa a fazer é tomar consciência disto. Nesse momento, a tempestade já se foi. Agora, pare de se lamentar: "oh, não deveria ter acontecido!"

Sri Sri Ravi Shankar

Empreender uma viagem a lugares desconhecidos sempre foi um ato de expansão dos povos e dos indivíduos. A viagem como figura arquetípica está presente na *Odisséia*, a mais antiga versão literária do Ocidente, do grande herói mítico Ulisses, na *Divina Comédia* de Dante, e em outras inumeráveis produções artísticas e literárias de todos os tempos e em todas as culturas. Tem inspirado exploradores, aventureiros, vagabundos e jovens de todo o mundo, fascinando a todos com os seus riscos, os desafios, as provas, os obstáculos e as maravilhas possíveis. Explorar zonas desconhecidas, buscar o novo, construir e seguir novas estradas tornou possível, na história humana, um encontro entre as diversas etnias e o intercâmbio cultural. É bem verdade, porém, que nem sempre a história nos tem transmitido notícias em que não constem lutas, massacres ou submissões, este constitui o aspecto sombra do contínuo deslocar-se dos povos. Na nossa época, além do turismo global, de massa e cultural, as emigrações acontecem ricas de novidades e transformações suscitando novas problemáticas interculturais entre o global e o local, sob forma de novo racismo, da diversidade e as várias facetas do pluralismo.

O viajar, experiência de partir e chegar, traz-nos uma idéia de movimento, de fluxo, de fluidez que nos distancia do ponto de origem e nos aproxima do além. Pressupõe uma abertura ao ver e compreender a alma de outra cultura, uma abertura a novas experiências, novas relações, com o que é diverso de si, uma disposição à tolerância, criando uma tensão dialética com os próprios valores e as próprias escolhas. Torna-se também uma viagem interior que ativa a consciência e propicia reflexões sobre si mesmo, induzindo a reconhecer a própria subjetividade. Portanto, pode tornar-se um instrumento de crescimento e de expansão da consciência. A metáfora da viagem é presente no imaginário pedagógico, com referências que podem ser inconscientes e representam a formação como percurso, estrada,

caminho, ponte para o novo. Palavras que exprimem a tensão na direção de um lugar a ser conhecido, carregados de significados latentes que, a um olhar aprofundado no sentido hermenêutico, revelam um conteúdo que nos restitui modelos de compreensão e ideologias das práticas educativas.

A complexidade e completude da figura da viagem atribuem uma valência pedagógica potencial a esta metáfora, em que a condição humana e as suas transformações, seja do processo educativo, do imaturo, seja da transformação adulta, são representadas em uma dinâmica rica e complexa valendo-se de símbolos, figuras que se contrapõem ou colaboram, em uma paisagem de difícil transposição: um bosque, uma floresta, um labirinto, uma montanha, o mar, o deserto. Nesta metáfora, as figuras expressivas do processo educativo são propostas implicitamente através das figuras arquetípicas do Nascimento, do mestre e do Discípulo, do Pai e do Filho (MOSCATO, 1994), e nas suas infinitas variações que conectam muitas das reflexões feitas sobre a educação humana na sua relação com a natureza, a cultura, as necessidades humanas, a sua vocação teleológica e a sua projetividade.

De fato, a figura da viagem exprime uma metáfora do processo educativo de maneira inseparável da metáfora mais ampla da vida humana e, próprio nisto reside a sua potência simbólica. No tema da viagem é a inteira vida humana na sua complexidade que vem descrita como «caminho» e «transformação», isto é, como um «movimento intencional» para uma meta somente hipoteticamente pré-definida. O percurso existencial aparece, portanto, intrinsecamente conexo à dimensão do risco, da dúvida, da escolha, da prova, do conflito e da luta, geralmente da solidão, mas também do encontro e da ajuda providencial; a sua conotação é de caminho tortuoso, em que é continuamente possível perder-se ou também retornar sobre os próprios passos; o êxito da viagem não é jamais garantido ao herói: às vezes a meta se transforma durante o caminho; às vezes o desejado retorno é impossível; outras vezes os recursos da viagem são constituídos de figuras que acompanham e sustentam; mas sempre, e apesar de tudo, a viagem atinge um seu êxito na transformação interna do viajante peregrino. A figura mostra, portanto, próprio na sua estrutura arquetípica, a inseparabilidade entre o percurso existencial e a transformação pessoal, a experiência vital e a educação (MOSCATO, 1994, p. 104).

A metáfora da viagem nas suas diferentes versões pode assumir vários significados na consciência individual e nas representações coletivas. A atenção a tal figura neste início de pesquisa nasce do grande significado que assumiu na história da minha vida recente, em 1998, com a minha “viagem” e transferência para a Itália para seguir o doutorado em Pedagogia, na *Università di Bologna*. Parti do Nordeste do Brasil, América do Sul, completando uma viagem na direção inversa àquela dos exploradores há mais de quinhentos anos atrás. Viagem que foi o início do encontro entre o “velho” e o “novo” mundo, das diversas formas de interações entre coletividades, etnias e culturas, um primeiro passo na direção da construção de uma humanidade planetária como comunidade de destino, de uma

nova história mundial marcada da identidade e da consciência terrestre: a idade planetária (MORIN, 2000; MORIN e KERN, 1994). Uma viagem, desde então, repetida inúmeras vezes por milhões de pessoas, levadas por motivações diversas, emoções diversas, expressando uma constante repetição simbólica daquele primeiro encontro entre civilizações desconhecidas entre si. A dimensão da viagem e o meu encontro com o “velho” mundo, portanto, é um dos cenários em que se inicia a pesquisa, e vem constituindo-se um exemplo da viagem como processo de transformação do adulto, uma experiência existencial rica de obstáculos, contradições e re-pensamentos.

Esse momento de crise com a cultura local refletiu-se numa pequena autobiografia escrita durante o doutorado na Itália. Desta, destaco o trecho seguinte:

Era novembro de 1998. De docente na universidade brasileira, profundamente radicada na realidade cultural do Nordeste do Brasil, me sentia uma outra vez estudante e extra-comunitária² em uma nação européia, duas situações muito estranhas para mim e que comportavam ambiguidade e conflitos existenciais complexos. O processo formativo, que eu havia imaginado como um percurso linear, objetivo e previsível, transformou-se em uma avalanche que em pouco tempo atingiu profundamente o meu sistema de pensamento, e em consequência me lançou em uma nova crise, desta vez pedagógica e ideológica. Foram os encontros-seminários com os professores, os livros estudados, a minha dificuldade linguística, o contexto formativo que me levaram a estudos individuais e solitários, a um confronto e reconhecimento da minha epistemologia e do meu estilo cognitivo. Esta é uma experiência que não pode ser vivida objetivamente, mas que envolve todas as dimensões do sujeito trazendo ansiedade, dúvidas medo e sofrimento. Iniciei, então, um novo processo de mudança profunda não só em nível de pensamento, mas exatamente como dizem os franceses e, lembrado por Fabbri (1994), *nelle tripes*, de modo que sentia a nível racional e emotivo o que se refletia sobre os meus ombros, tensos e doloridos, e no estômago, que se “embrulhava”. A autonomia intelectual, duramente construída ao longo de anos, desapareceu: sentia-me como uma criança que devia recomeçar tudo do início; reaprender a andar sozinha com as próprias pernas, a escrever e até a pensar. Depois de um período de resistência e rejeição, iniciei a aceitação e o reconhecimento de que a minha abordagem de conhecimento era reducionista, especialística, dogmática e linear: a epistemologia “clássica” escondida atrás de um discurso

² Termo utilizado para referir-se às pessoas estrangeiras que não pertencem à Comunidade Européia, muitas vezes, utilizado em tom discriminatório e preconceituoso, revelando um estranhamento e não-aceitação da cultura de origem dessas pessoas.

sobre a dialética. A totalidade, a interdisciplinaridade e a transformação social, tão propaladas, não cheguei nunca a colocar em ação.

Depois da avalanche ou torrente, como a denominei, iniciei uma fase de reconstrução paradigmática do meu sistema de pensamento, na direção do paradigma da complexidade. As análises, os argumentos de Morin (1987, 1994, 2000), de Fabbri (1994), dos diversos autores da *Sfida della Complessità*³ (BOCCHI e CERUTI, 1985), e outros, me fizeram entender a complexidade como pensamento que tem uma concepção sistêmica da realidade, que interconecta e mantém unido o que não pode ser separado, que enfrenta a incerteza, reconhece uma causalidade circular e multirreferencial. Propõe uma lógica dialógica e a interpretação de tudo ao interno das partes, a epistemologia necessária para explicar e compreender a complexidade do real e de cada fenômeno da nossa vida. Os outros estudos realizados no campo da pedagogia geral, da filosofia da educação e da didática; a obra de Piero Bertolini⁴ sobre a Fenomenologia e a Educação, a Formação como categoria pedagógica fundamental, a autobiografia e a clínica da formação contribuíram para a reconstrução das minhas concepções, processo iniciado, mas ainda em andamento. Se, ao início, me parecia um caminho bastante tortuoso e pleno de obstáculos, hoje o vivo com maior serenidade, confiança e prazer. Vivo o prazer da descoberta e o bonito do aprender, na idade adulta, por que é desejado com todo o meu ser e pleno de sentido para o presente e o futuro. Vejo o desabrochar de uma nova profissionalidade e de um novo Ser.

Estes “pensamentos de viagem” foram escritos ao final de 2001 e exprimem a superação de uma crise epistemológica e paradigmática que se deu desde o início do doutorado até a escolha definitiva do objeto a ser desenvolvido na tese, incluindo o precoce falecimento do professor orientador, Riccardo Massa, emérito pedagogo e cientista da educação que brilhantemente desenvolveu inúmeros estudos e criou a abordagem pedagógica denominada “Clínica da Formação”. Este evento inesperado retardou por alguns meses o início do meu trabalho, o qual foi dado prosseguimento com a orientação de Maria Grazia Riva, da Universidade de Milano, sede consorciada ao programa de pós-graduação da Universidade de Bologna.

Nestes dois anos de permanência na Itália e de minha formação no doutorado mudei profundamente a minha relação com este. Ao início, imaginei cumpri-lo objetivamente:

3 O Desafio da Complexidade.

4 Piero Bertolini, eminente filósofo da educação da Universidade de Bologna que dedicou parte da sua vida em delinear uma Filosofia da Educação e uma Pedagogia Fenomenológicas.

um percurso racional, certo e previsível, segundo as minhas concepções de formação. Cedo entendi que não seria assim. Apesar das minhas dificuldades, dúvidas e medos, a vontade de desistir, outra voz dentro de mim me conclamava a continuar, até que eu comecei a dar um novo significado a esta formação. Comecei a ter consciência de que esta não é uma formação de parte de mim, ou seja, penas do aspecto cognitivo, como outros modelos de formação que havia experienciado antes, ao invés é a formação de mim mesma, do meu Ser, em todas as suas dimensões. Eu sujeito, portadora de uma individualidade complexa inserida em uma realidade igualmente complexa e problemática, e por isso deve ser realizado com cuidado, com atenção e com verdadeira responsabilidade.

Apresentava-se, então, o problema da escolha do tema para a pesquisa que daria vida ao texto da tese de doutorado. Indagava-me sobre a possibilidade de dar continuidade às minhas intenções de estudar o teatro pedagógico como metodologia de ensino interdisciplinar na formação inicial de professores. Hoje, depois de dois anos da escrita deste projeto de pesquisa, o vejo como uma representação clara da vontade de distanciar-me (ou deverei dizer fugir?) da realidade extremamente problemática e complexa que é o curso de graduação em que atuo como docente. Depois de cinco de anos de criação são muito visíveis as lacunas do currículo, a fragmentação, as insatisfações e os conflitos referentes aos atores do processo, entre eles e com a instituição. Além disso, somam-se as problemáticas epistemológicas próprias da área de Educação Física que vive uma crise, em que busca de um *status* científico próprio e autônomo. Os esforços giram em torno da discussão sobre a sua natureza, o seu objeto, a sua identidade e o papel que deve ter na sociedade, empresa não tanto fácil.

Obstante as minhas intenções, foi próprio o contexto a desencorajar-me e a levar-me a mudar o objeto de pesquisa. Não encontrei interesse entre os docentes em acompanhar-me no mundo do teatro pedagógico, enquanto sentia uma crescente necessidade de voltar-me à realidade formativa que existia no Brasil. Dividida entre esses dois interesses, comecei a estudar os textos sobre a clínica da formação tendo em vista a participação em um seminário com o prof. Riccardo Massa, em janeiro de 2000. Durante a leitura descobri uma abordagem pedagógica inovadora e diversa de tudo que eu já conhecia. De fato, a discussão sobre a psicanálise e a educação, as implicações do mundo inconsciente sobre a aprendizagem não é um tema próprio das abordagens positivistas, “didaticistas” ou marxistas, e muitas vezes é negado e desqualificado. Era um tema novo e ao mesmo tempo muito familiar devido às minhas experiências psicoterapêuticas. Decidi, assim, escolher a clínica da formação como tema da pesquisa, mesmo que eu ainda não houvesse conhecido o professor Massa. Simplesmente, marquei um encontro com ele na Universidade de Bologna, em novembro de

1999, lhe falei do meu interesse de estudo clara e sinceramente. Ele me escutou com atenção e aceitou prontamente ser meu orientador. Infelizmente não trabalhamos juntos. O professor Massa morreu no dia primeiro de janeiro de 2000. Mesmo ainda não o conhecendo bem, senti profundamente o seu desaparecimento prematuro.

Daí em diante, iniciou-se uma nova fase produtiva. Se antes buscava uma via para distanciar-me de toda a realidade problemática, encontrei na clínica da formação a abordagem e o instrumento justos para ir além das análises formais e funcionais, técnicas e organizativas ou curriculares, e poder chegar ao mundo escondido da formação; considerar o contexto formativo por dentro, olhando-o no seu interno, visualizando a materialidade educativa como moldura. Trata-se de um objetivo que inclui a necessidade de compreender, juntamente com os atores do processo, as conexões entre “o mundo da vida” e o “mundo da formação”, e também de promover um processo pessoal de conscientização e elaboração das implicações cognitivas, emotivas e afetivas do trabalho formativo.

1.2 Vidas Paralelas ou Emergência do Ser

Os anos vividos na Itália foram de pouca produção acadêmica, de intensos estudos teóricos e crescente mal-estar físico-psíquico. As sensações de tristeza e infelicidade voltaram com maior premência associadas a uma crescente sensação de perda de significado da vida. Porém, eu tinha uma meta, um compromisso com a Universidade, com a CAPES (Comissão de Aperfeiçoamento de Pessoal) e comigo mesma: concluir o doutorado e retornar ao Brasil para dar continuidade ao meu papel social de formadora na universidade pública. Depressão, dores no peito, limitações articulares, aumento do peso corporal, cansaço extremo, letargia e outros sintomas indicavam uma forte sintomatização do estresse em que eu estava vivendo. Como forma de manter um estado de saúde que me permitisse continuar cumprindo os papéis complexos de doutoranda, mãe e esposa, iniciei uma série de práticas e cursos no campo das abordagens corporais ou terapias alternativas: *Reiki*, *Tai-chi-chuan*, *Lian Gong*, *Watsu* e Meditação. Estas foram as minhas âncoras juntamente com o estudo e a vivência da Psicossíntese, abordagem psicológica terapêutica e educativa, desenvolvida por Roberto Assaggioli.

Com o *Tai-chi-chuan* e o *Lian Gong* iniciei um retorno às atividades de movimento que sempre me atraíram e das quais tanto gostava.⁵ De início parecia apenas um suporte no campo da saúde, porém, hoje tenho consciência de que todo o meu ser gritava, indicando uma necessidade humana fundamental que eu havia negligenciado: a necessidade de movimento, de uma ativação, ao mesmo tempo, fisiológica e energética sutil, e de expressão corporal. Eu vivia, então, uma profunda divisão entre o ritmo do corpo e ritmo do pensamento, fonte de mal-estar, das tensões e doenças.

De outubro de 1999 a dezembro de 2001 fiz a formação completa em *Reiki*, tornando-me Mestre *Reiki*. Com os mestres Orietta Conti, Giuseppe Marinelli e Rossana Carrareto, encontrei um caminho de re-equilíbrio da energia sutil individual e universal. Com o *Reiki* foi possível realizar várias re-conexões e integrações no campo físico, psíquico, mental e espiritual. Pela primeira vez passei a cogitar uma dimensão transcendente à vida humana, à natureza e ao Universo, idéia pouco aceitável para uma acadêmica que por vinte anos transitou entre o empirismo, o positivismo e o materialismo histórico dialético.

Não com um grande senso de culpa, dedicava alguns finais de semana a estas digressões acadêmicas em busca de um bem-estar que me trouxesse um fio de prazer por estar viva, por estar vivendo em um país maravilhoso como é a Itália, e por estar reconstruindo um núcleo familiar harmônico. Todo o meu mal-estar transparecia nos textos que escrevia, os quais eram repletos de metáforas sombrias e negativas.

Com o *Watsu*, uma abordagem corporal praticada em água aquecida (35° C), me proporcionava um hiato de tempo para abandonar todas as tensões, angústias, medos e opressões, os quais eram transmutados pelo efeito purificador da água e do colo acolhedor do *Watsuer*⁶ que me conduzia docemente para um estado de paz, relaxamento e tranquilidade jamais vividos. Com o pretexto de tornar-me uma profissional formada em *Watsu*, entreabri portas de mim mesma, liberando algumas velhas e novas tensões que me acompanhavam e aprisionavam. Aproximei-me, assim, de alguns estudos orientais sobre a energia sutil – *chi* – que anima o nosso ser. Curiosamente, o meu interesse e conhecimento do *Watsu* foram proporcionados pela então orientadora Maria Grazia Riva, que me presenteou com um livro escrito por Ivano Gamelli, pedagogo da Universidade de Milano, que desenvolve estudos no

⁵ De fato, já no início dos anos noventa, havia desenvolvido na Universidade Federal do Ceará, um trabalho experimental no campo do alongamento, relaxamento e consciência corporal, voltado para o público universitário.

⁶ Profissional que conduz uma sessão de *Watsu*.

campo das abordagens corporais. O livro intitulado *Pedagogia do Corpo: Educar além das Palavras* (GAMELLI, 2001) discorre a respeito de teorias tradicionais das ciências motoras e esportivas desenvolvidas no ocidente e outras disciplinas do corpo e do movimento desenvolvidas no Oriente, apresentando o Yoga como o sistema mais representativo deste universo. Maria Grazia também me proporcionou a participação gratuita em um seminário prático de *Watsu* de um fim de semana com uma profissional da Universidade de Milano que em seu tempo livre dirigia grupos de mulheres em sessões ou seminários de *Watsu*. Creio que, com estas gentilezas, Maria Grazia sutilmente me levava a avaliar, repensar a direção que estava seguindo na minha vida profissional. De fato, nos últimos anos havia me distanciado significativamente da área de Educação Física em busca de uma afirmação no âmbito da Faculdade de Educação e no conjunto do curso de Educação Física, recém-criado na Universidade Federal do Ceará. O que eu não percebia naquele período era que o meu mal-estar também tinha origem no estudo de temas que não encontravam ressonância no meu interior.

Tentando superar tantas dificuldades busquei ajuda e retomei o processo psicoterapêutico que havia interrompido. Através dos seminários experienciais e formativos da Psicossíntese comecei a descobrir e integrar partes de mim. Passei a valorizar, escutar e ressignificar sentimentos, emoções e intuições. A experiência espiritual se tornava válida para mim, já que era originada de um discurso científico e não religioso. De fato, a Psicossíntese de Roberto Assagioli ao apresentar a constituição psíquica do homem distingue entre o Eu consciente, o inconsciente inferior, o inconsciente médio, o inconsciente superior e o inconsciente coletivo. O Superconsciente é contemporaneamente distinto e conexo ao Ser Superior ou Espiritual, indicando a sua dupla natureza, Individual e Universal. Segundo Assagioli “a experiência da realidade superconsciente elimina o medo, todo o senso de temor é incompatível com a realização da plenitude e da permanência da vida” (1988, p. 25). Tal promessa de plenitude me pareceu, naquele momento, o caminho que eu buscava para a descoberta da felicidade plena. A sua teoria sobre estágios e crises do desenvolvimento espiritual (ASSAGIOLI, 1988) lançava novos olhares e luzes sobre a minha própria crise pessoal e profissional. Pela primeira vez cogitei a possibilidade de que a fonte da felicidade poderia estar além das realizações pessoais, materiais e profissionais, dos prazeres, do poder e do dinheiro.

A meditação, por sua vez, me conduziu a uma busca por um maior sentido na vida, a uma busca de mim mesmo, em que a dimensão espiritual ganhava cada vez mais um significado importante. Através de cursos de atualização sobre a verdadeira origem do *Reiki*,

tive acesso a técnicas de meditação do budismo *Tendai* praticadas e ensinadas por Mikao Usui, idealizador deste sistema de cura energética através das mãos. Segui, então, praticando e estudando filosofias que preconizavam a meditação como método de desenvolvimento espiritual como o Budismo, alguns mestres orientais como Dalai Lama, Osho e Paramahansa Yogananda. Com a meditação, o processo de autoconhecimento e transformação iniciado se aprofundaram cada vez mais, despertando uma maior necessidade de um caminho verdadeiro de crescimento espiritual.

Assim, por necessidade, por intuição, experimentação e prática cotidiana me percebi dedicando um tempo significativo da minha jornada diária ao estudo da cultura oriental e suas filosofias “espiritualistas” que se volta para uma formação para a vida. Emergi fortemente, em consequência, a necessidade de integrar todo este conhecimento e experiências na minha vida profissional permitindo uma integração de mim mesma: racionalidade e intuição, corpo, mente e espírito, *yin* e *yang*.

Começar um percurso, um projeto, sempre foi uma grande responsabilidade para mim. Começar e terminar sempre foram o meu lema. Assim, eu me obrigava a continuar o trabalho de tese iniciado e terminá-lo de modo satisfatório. Por algumas vezes cogitei em mudar o tema, porém no contexto em que eu estava vivendo tal saída me parecia impossível. Assim, continuei penosamente trabalhando no tema da Clínica da Formação, lutando contra um forte bloqueio de escrita que levou à paralisação do trabalho por alguns meses.

O meu retorno para o Brasil, em novembro de 2002, após quatro anos de estudos, deu-se com o trabalho incompleto, fato inédito e frustrante para mim. A minha determinação em concluí-lo continuava. Assim, realizei a fase empírica do trabalho, cuja análise dos dados permaneceu incompleta. Nos meandros do trabalho cotidiano e das emergências do curso de Educação Física, no qual leciono, me distanciei cada vez mais da tese iniciada e inacabada. No entanto, o sonho de concluir o doutorado permanecia. Vislumbrei a possibilidade de transferência para o programa de pós-graduação em Educação na Universidade Federal do Ceará, na linha de pesquisa Educação Ambiental, Juventude, Arte e Espiritualidade, no que fui atendida, após dois anos e meio do meu pedido de ingresso. Integrar a minha experiência de vida com um estudo no campo da espiritualidade me pareceu uma ótima oportunidade para superar os dilemas intelectuais e profissionais que eu vivia naquele período. Enquanto aguardava a decisão do colegiado, cursei duas disciplinas como ouvinte, o que me confirmou a viabilidade de direcionar meus interesses de estudo e pesquisa no campo da espiritualidade e educação.

A disciplina Espiritualidade e Educação, ministrada pelo grupo de professores que compõem esta área, Ercília Braga, Kelma Lopes, Ângela Linhares e João Batista Figueiredo, representou para mim o primeiro refúgio no início desta nova viagem. Foi ali que iniciei a construir um olhar sistematizado sobre o universo do transcendente e a explorar as possibilidades de investigação para um estudo investigativo. Exploramos o universo das religiões confrontando-o com a visão da ciência a respeito de temas como a vida, o ser humano e a experiência da espiritualidade. Penetramos na física quântica em busca de evidências científicas sobre o que é o universo e a realidade. Discutimos a ressacralização do mundo e a emergência de novos paradigmas holísticos, integrais, complexos, relacionais. Esta foi uma rica experiência de diálogo, de reflexões e, principalmente, de reencontro comigo mesma, reconhecendo-me novamente como ser que busca a verdade, também, em âmbito acadêmico. Foi durante aqueles encontros em que se respirava paz e diálogo que compreendi que a espiritualidade é algo que se vive no dia a dia, no encontro com outro, na partilha e na convivência.

Foi no grupo de pesquisa Dialogicidade, Formação Humana e Narrativas – DIAFHNA, coordenado pela professora Ercília Braga, que me reaproximei da abordagem biográfica de pesquisa. Durante um semestre lemos e discutimos a obra principal de Marie-Christine Josso, além de outros autores. Já no doutorado, na Itália, havia participado de um seminário sobre Autobiografia com Duccio Demetrio, um dos principais estudiosos do tema na Itália. Inclusive, naquele período, escrevi uma pequena autobiografia sobre minha história de formação. Porém, hoje, neste momento da minha vida, a proposta de pesquisa autobiográfica me atrai muito mais, o que me levou a estudá-la de modo mais aprofundando, descobrindo sua boniteza, seus encantos e potencialidades.

Por tudo isso, este trabalho é um reinício... Um olhar que se abre para o meu processo formativo, autoformação e crescimento na vida adulta. Um olhar compreensivo e ao mesmo tempo projetivo: rememorar, compreender, expandir e indicar caminhos para que este trabalho possa ser uma contribuição relevante para outras e outros que vivam situações semelhantes ou diferentes, mas que desejem encontrar um caminho para si mesmo, o caminho da felicidade.

1.3 Uma Nova Aventura se Inicia

Esta pesquisa teve início há dois anos, quando, ainda perdida e desorientada quanto à direção que eu deveria dar à minha vida profissional e pessoal, tive um primeiro

contato com os ensinamentos do mestre indiano Sri Sri Ravi Shankar e com o trabalho educativo, humanitário e social da Fundação Arte de Viver. Ainda sem me dar conta de que esta experiência poderia vir a tornar-se uma tese de doutorado, iniciei um estudo teórico e prático sobre as técnicas de respiração propostas e o conhecimento apresentado tanto nos cursos quanto em livros escritos por Ravi Shankar. Progressivamente, descobri o universo do Yoga e da cultura hindu e uma proposta formativa para a idade adulta encantadora e transformadora. Uma primeira questão desafiou-me: como uma cultura tradicional e antiga como a hindu é capaz de chegar ao Ocidente com uma proposta educativa tão atual e adequada para a nossa sociedade? Como tem conseguido atingir 20 milhões de pessoas em todo o mundo? Dentre as inúmeras propostas formativas e terapêuticas, este programa, hoje creditado pela Organização das Nações Unidas (ONU) e pela Organização Mundial da Saúde (OMS), tem alcançado um altíssimo índice de aceitação nas mais diversas culturas, grupos sociais, sexos e etnias.

Os ensinamentos do mestre Sri Sri Ravi Shankar são organizados em cursos que constituem um programa experiencial, prático e dinâmico, cujo ensinamento central é o *Sudarshan Kriya*®, poderosa técnica respiratória criada por Sri Sri Ravi Shankar, que tem contribuído para a melhoria da vida de milhares de pessoas em todo o mundo, independente da idade, religião, cultura, sexo ou etnia. A essência dos ensinamentos é que na respiração residem os segredos mais profundos da vida. Segundo o Mestre Ravi Shankar, a respiração, que é a ligação entre corpo, mente e espírito, pode curar, rejuvenescer e transformar a vida totalmente (SHIVRATRI, 2006). Os cursos combinam *prānāyamas* (técnicas respiratórias), conhecimento espiritual para a vida, processos interativos guiados, valores humanos universais que contribuem para o auto-desenvolvimento, yoga, relaxamento e meditação.

Segundo o material de divulgação veiculado, o curso Parte 1 da Arte de Viver convida a uma experiência que limpa e purifica o corpo físico, o estresse emocional, toxinas mentais e físicas, trazendo o corpo e a mente para o momento presente, em sincronia com os ritmos naturais da vida e da natureza. Serenidade, mente clara, centramento, saúde, maior alegria e entusiasmo na vida, criatividade eficiência e produtividade, relações mais harmoniosas, são alguns dos benefícios a serem alcançados. Idealizado pelo Mestre, traduz na prática a sua sabedoria e a sua intencionalidade de levar as pessoas para o centro do próprio Ser, para a espiritualidade e para a compreensão da totalidade da realidade universal. Este conhecimento vivido na prática cotidiana promove a harmonização dos indivíduos e da sociedade, constituindo um verdadeiro transformador das relações humanas e sociais no mundo contemporâneo.

Basicamente, o curso é apresentado ao público com estas “promessas”. Foi a partir destas “promessas” que eu mesma vislumbrei uma possibilidade para superação do momento de crise que eu vivia, de alívio das dores físicas e emocionais, da transformação da mente, de efetivação de um bem-estar duradouro. Apesar do processo psicoterapêutico em andamento e da prática de meditação regular e contínua há mais de cinco anos, a sensação de sofrimento persistia, o vazio interior era crescente, assim como o desinteresse pela vida e pelo trabalho. Uma nova crise conjugal se apresentava, depressão, tristeza e infelicidade eram a minha realidade. Em agosto de 2005 fui para o curso Parte 1 em Salvador/Bahia, como um naufrago que se agarra a uma tábua de salvação, e o que encontrei é parte desta *aventura-pesquisa-autobiográfica*.

A minha experiência na Arte de Viver é a fonte originária e central deste trabalho. É a partir dela que a minha inesgotável curiosidade – alimentada pela alegria crescente que se manifesta na minha vida – aponta algumas necessidades de conhecimento: Qual a real importância destas experiências para a minha vida? Quais os sentidos/significados que as práticas espirituais estão tendo na construção da minha subjetividade e identidade? Que transformações estou vivendo em nível pessoal, físico, energético, afetivo, emocional e espiritual? Estas transformações estão tendo um impacto significativo na minha vida profissional? O que é exatamente a Arte de Viver de Sri Sri Ravi Shankar? Quem é Sri Sri Ravi Shankar? Qual a sua história de vida? Como se deu a sua formação profissional e espiritual? Quem foram os seus mestres? Qual a natureza do conhecimento que é trazido para os cursos? Qual o tipo de Yoga que é ensinado por Sri Sri Ravi Shankar? O que é o Sudarshan Kryia®, do ponto de vista fisiológico e energético sutil? O que as pesquisas têm evidenciado sobre estas técnicas de respiração? Como a Arte de Viver chegou ao Brasil, quem são os personagens da sua história no Brasil?

Uma aventura é uma aventura, faz parte do reino da incógnita, das surpresas, das descobertas. Podemos ter algumas idéias iniciais, desejos e expectativas, mas essencialmente é um caminho aberto ao novo e ao desconhecido. No entanto, o trabalho de pesquisa exige o estabelecimento de objetivos, visando a produção do conhecimento. Assim, apresento os objetivos norteadores das minhas andanças:

- a) Vivenciar o potencial formador da pesquisa autobiográfica como processo de autoformação e de autoconhecimento;

- b) Construir uma metodologia de acesso às experiências fundadoras e formadoras com base no *sādhana*⁷ da Arte de Viver (*āsanas*, *prānāyamas*, *Sudarshan Kriya*® e meditação);
- c) Interpretar e compreender os sentidos/significados destas experiências nos níveis físico, energético, mental, emocional e espiritual, no âmbito da minha vida pessoal, e na construção da minha identidade;
- d) Refletir e sistematizar as transformações decorrentes na minha práxis pedagógica estabelecendo os princípios e metodologia de uma pedagogia para o Ser de inspiração transpessoal;
- e) Descobrir e compreender o universo cultural hindu implícito na proposta educativa/formativa para adultos da Arte de Viver.

Finalizo, então, esta introdução com um convite. Um chamado para acompanharem-me pelas veredas, pelas encruzilhadas, pelas planícies deste meu caminhar. Iniciaremos reconhecendo os pontos de referência teórica e os caminhos metodológicos que permitiram a realização desta pesquisa. Apresentarei alguns aspectos históricos do método biográfico, os modelos culturais, e questões da materialidade autobiográfica. A natureza da meditação será abordada a seguir, com uma especial atenção ao estado de *samādhi*, finalizando com a especificação da metodologia da pesquisa.

Seguindo em frente daremos um salto muito largo até a Índia, no continente asiático, palco de encantamento, de encontros, de descobertas e de conhecimento da magnífica cultura hindu e do Yoga. Ali no refúgio da Arte de Viver, vamos encontrar as belezas e as sutilezas do *Ashram* da Arte de Viver; o mestre Sri Sri Ravi Shankar, também conhecido como o “Guru da Alegria”, e a paz interior que só um ambiente elevado espiritualmente é capaz de proporcionar. A festa do Jubileu de Prata e a mensagem *Vasudhaiva Kutumbakam*, um mundo, uma família, será a nossa despedida antes de prosseguirmos viagem. Visitaremos cidades como Nova Delhi, Rishikesh e Agra. É em Agra que poderemos contemplar a imponência do Taj Mahal e seus arredores. Não deixaremos de nos sensibilizar com a miséria que se espalha pelo país e nem deixar de acreditar na força espiritual de um povo que vive o presente com sabedoria e alegria.

Em seguida, deslizaremos no mar calmo de Salvador. Ali, contarei as minhas primeiras experiências no curso Parte 1 e a primeira prática do *Sudarshan Kriya*®. Foi lá que,

⁷ Disciplina espiritual.

literalmente, iniciei este mergulho delicioso no mar da espiritualidade hindu e do *sādhana* da Arte de Viver. Iniciei uma aventura ímpar, uma viagem aos sete níveis da existência, segundo Sri Sri Ravi Shankar: corpo, respiração, mente, intelecto, memória, ego e Ser. A minha inesgotável curiosidade e espírito de exploradora lhes falará sobre o conhecimento védico e sobre vários aspectos do Yoga que estão no âmago das práticas ensinadas nos cursos da Arte de Viver. A minha viagem não estaria completa sem uma pequena visita à ONG que dá vida aos inúmeros projetos idealizados por Sri Sri Ravi Shankar, *Art of Living*. A Arte de Viver, com sedes em mais de 150 países, tornou-se, em 25 anos, a maior ONG em número de voluntários e também a que mais cresce.

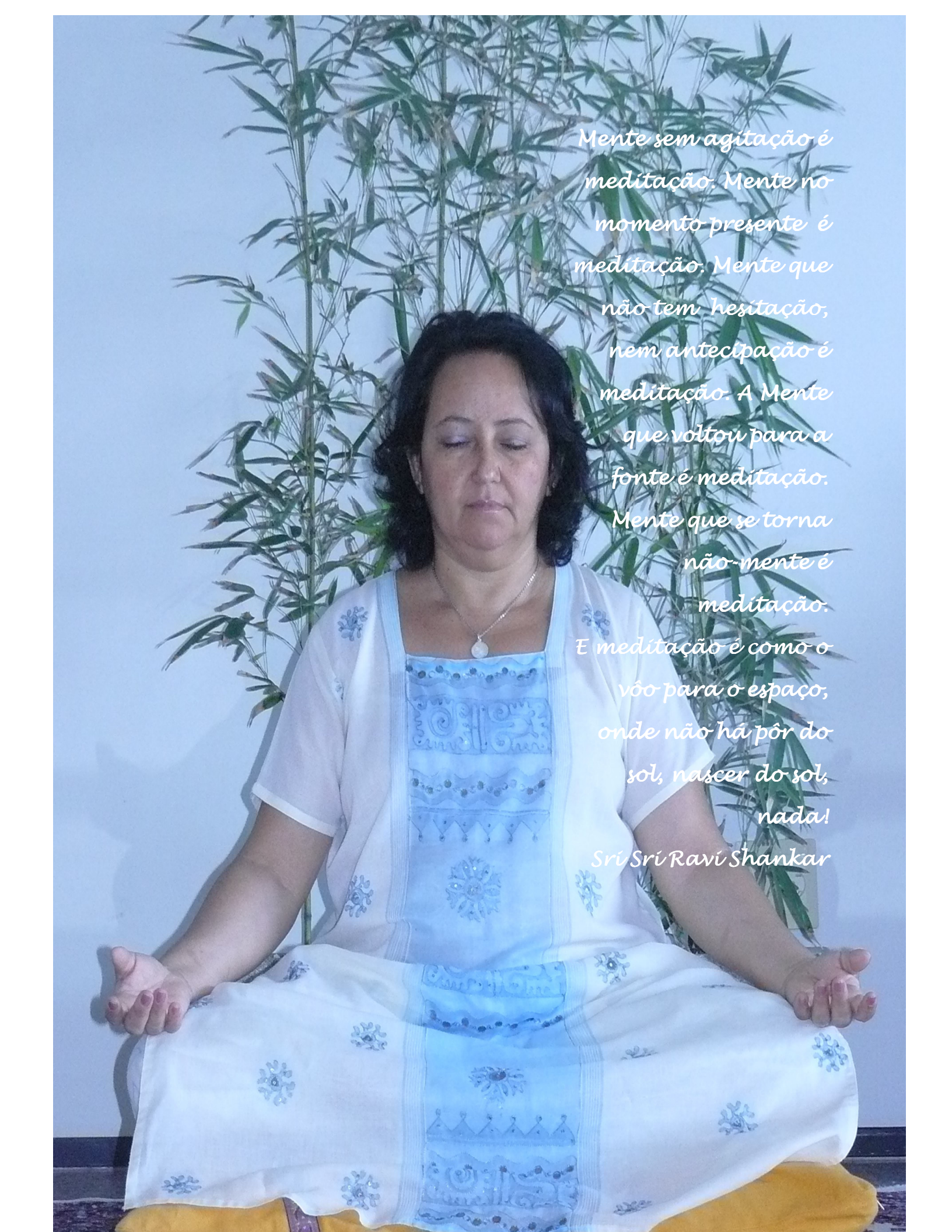
Depois de tantas viagens, peripécias e descobertas, é hora de fazer um balanço sobre os sentidos e significados destas experiências. Pego firmemente o fio que me conduz à interioridade e vou passo a passo, mais profundamente em mim mesma, identificando os obstáculos desta aventura espiritual e de autoconhecimento. Identificando, reconhecendo e aceitando as minhas fraquezas e limitações pessoais, a minha mente inquieta, o ego, a dualidade interior e exterior. Apóio-me nos *sūtras*⁸ e nos 18 Princípios Espirituais para a Vida de Sri Sri Ravi Shankar, para encontrar um sentido para o meu percurso de vida e para a ampliação da minha consciência. É neste momento que podemos vislumbrar a amplitude das transformações que aconteceram na minha vida desde que iniciei o percurso formativo da Arte de Viver.

Esta narrativa não estaria completa sem uma abordagem das transformações, ou inovações, que estão em curso na minha vida profissional, do ponto de vista paradigmático e prático. As profundas transformações vividas no campo pessoal possibilitaram um processo de espiritualização que naturalmente expandiu-se para as minhas relações com a minha família, com os amigos e com o mundo. Contarei como tomei consciência de que as pequenas transformações no cotidiano da sala de aula, na relação educativa, na minha atitude com os alunos fazem parte de uma nova transformação paradigmática. Apontarei a urgente necessidade de uma Pedagogia do Ser de inspiração transpessoal, essencialmente espiritual e fundamentada em valores humanos, inclusive no âmbito da formação de professores e na

⁸ A forma de *sūtras* é uma linguagem muito antiga e considerada de extraordinária eficácia na expressão de idéias filosóficas, corporificando o máximo da arte da condensação (TAIMNI, 2006). Um *Sūtra* é uma composição de afirmações aforísticas que, juntas dão ao leitor como que um “fio” com que amarrar todas as idéias importantes de uma escola de pensamento (FEUERSTEIN, 2003).

Universidade. Assim, vou lhes apresentar alguns princípios que se tornaram fundamentais para a minha pedagogia: uma atenção plena aos meus próprios atos, pensamentos, palavras; cura educativa, relação educativa como encontro autêntico com o outro; relação dialógica; apoiar o processo formativo em curso; gentileza, amorosidade e alegria na sala de aula. E para finalizar apresentarei algumas experiências formativas que tenho realizado. É o início de uma nova Aventura.

A minha despedida, a contragosto, já que tomei gosto pela escrita, será uma síntese sobre esta viagem, que certamente não termina aqui, mas prossegue na direção de novas aprendizagens.



*Mente sem agitação é
meditação. Mente no
momento presente é
meditação. Mente que
não tem hesitação,
nem antecipação é
meditação. A Mente
que voltou para a
fonte é meditação.
Mente que se torna
não-mente é
meditação.*

*E meditação é como o
vôo para o espaço,
onde não há pôr do
sol, nascer do sol,
nada!*

Srí Srí Ravi Shankar

2 CAMINHOS METODOLÓGICOS DA AVENTURA AUTOBIOGRÁFICA

Para o início da viagem se fizeram necessários alguns preparativos, a organização de uma bagagem que me apoiasse e me orientasse quanto aos rumos a tomar. Precisei de um conhecimento mínimo que conduzisse os meus passos e de um mapa, mesmo incompleto, para guiar-me a um destino. Proponho-me, então, neste primeiro capítulo, a apresentar os pontos de referência teórica e os caminhos metodológicos que permitiram a realização desta pesquisa. Apresentarei alguns aspectos históricos e teóricos do método biográfico e sua dimensão formativa, os modelos culturais e algumas questões da materialidade autobiográfica. A natureza da meditação será abordada, a seguir, com uma especial atenção ao estado de *samādhi*. Ao final, o mapa da ventura será descortinado estabelecendo a metodologia da pesquisa.

2.1 As Tradições das Histórias de Vida e da Autobiografia

A escrita autobiográfica sempre foi praticada pelos povos em várias épocas. Os gregos, em uma prática de “cuidado de si”, dedicavam-se com constância ao exercício da introspecção e à escrita de sensações, sentimentos e lembranças. Anotar reflexões sobre si mesmo que seriam lidas em seguida, escrever tratados e cartas aos amigos para ajudá-los, ter um caderninho de notas com “pensamentos” que seriam relidos, eram alguns dos instrumentos fundamentais do “cuidado de si mesmo”. O preceito de “cuidar de si mesmo” era um princípio básico da vida na cidade, uma das regras fundamentais da conduta social e pessoal e da arte de viver (FOUCAULT, 2000). “Cuidar de si” e “conhece a ti mesmo” (*gnòthi seautòn*) estavam relacionados, onde o cuidado de si vinha primeiro como modo de autoconhecimento e descoberta da própria sabedoria, da verdade e da perfeição da alma. Esta era uma tarefa a ser realizada durante toda a vida, quando jovem e também na velhice. O ato de escrever permite certo prazer em razão do benefício fisiológico e terapêutico da verbalização. *L’epiméleia¹ heautoù* se constituía quase como premissa irrenunciável da vida adulta e anciã, que encontra na solidão e na reflexão um espaço funcional ao bem-estar da segunda metade da vida e à preparação ao momento da morte. O cuidar de si mesmo era

¹ *Epiméleia*, expressão grega utilizada para indicar as práticas de cura com os outros ou consigo mesmo.

indissociável do conhecimento de si e foi intuída já na antiguidade grega como pré-requisito à realização e à constituição do sujeito.

No mundo grego o gênero autobiográfico ainda não existia, no entanto, no século V e IV a.C. já estava presente uma transcrição das histórias humanas nos diálogos platônicos ou nos tipos psicológicos de Aristóteles e de Teofrasto. Fedone é o diálogo platônico que representa o primeiro texto de cura, e de convite à cura, através do narrar filosófico e de caráter de amizade. Sócrates sabe que deve morrer e nos dias de espera, na prisão, é circundado das palavras dos amigos, em diálogo, em uma dialética que interroga e se interroga (DEMETRIO, 1999). As palavras são cura para Sócrates, através de um eu narrador, juntamente com a poesia, a música, praticada nos últimos dias de vida tornam-se vias para a formação, mesmo diante da morte.

Os romanos levaram esta prática a uma nova conotação ampliando a reflexão sobre si mesmo, em uma dimensão quase autobiográfica. Assim eram os escritos de Marco Aurélio, Júlio César, De Bello Gallico, De Bello Civili, Tibério, Seneca, Josefo Flávio, Cicerone, Orazio e Galeno; alguns outros imperadores, santos, literários ilustres, que se imortalizaram através das próprias memórias, diários e narrações da própria vida. A partir do século IV, a contemplação, própria da vida monástica cristã, passou a ser vista como bem supremo e como dever do monge na sua busca por Deus. Santo Agostinho, em suas *Confissões*, impulsionado por um momento de crise espiritual, realiza um caminho de autoconhecimento e escrita de si, que, segundo um estilo híbrido entre *laudes*, recordações, reflexões, confissões de pecados e de fé, inaugura uma nova fase da narração de si, da vida interior, e de discussão da própria identidade. Segundo Moorhman, apud Andres (1996), a obra de Agostinho é “uma longa carta a Deus”, uma carta que tem a forma de uma meditação ou uma *preghiera meditativa*², uma prece a partir de fatos da vida do autor. A busca pela elevação de si mesmo a Deus está no centro das *Confissões*, exemplo de narrativa espiritual e de conversão cristã, comuns na Europa da Idade Média. As *Confissões* de Agostinho sugeriam não só um método de auto-análise e de meditação, mas um modo de reencontrar o Mestre interior, sendo considerado como precursor da idéia moderna de consciência (FORMENTI, 1998). Conforme sublinha Demetrio (1999), as escrituras de Platão e Agostinho são, portanto, os eventos na cultura ocidental e mediterrânea que dão origem à história da interioridade, e também a dois modelos de cura, uma dialógica e outra monológica.

² Prece ou oração meditativa.

Montaigne, Pascal, Rousseau, Comenius e Descartes são exemplos do estilo literário que se valendo de diários, memórias, confissões, meditações, buscavam entrar em contato com a interioridade, em maior ou menor profundidade, criando uma representação reflexiva do Ser.

Após Agostinho, a prática de escrever sobre si mesmo, em diversos formatos, (memórias, diários, cartas) constituiu por vários séculos um método de meditação filosófica e introspectiva amplamente apreciada. É no seio dos movimentos de espiritualidade, dentro ou fora das igrejas instituídas que se forma a narrativa biográfica moderna. Seja no catolicismo, no molinismo espanhol e no quietismo francês, no pietismo alemão, o metodismo anglo-saxão ou no protestantismo, as escritas de si são praticadas como instrumentos do exercício e do controle da fé, além de ser via de elevação espiritual (GUSDORF, apud DELORY-MOBERGER, 2008). Posteriormente, em um movimento de secularização das práticas autobiográficas e narrativas, aparece um novo paradigma em que as narrativas adquiriram uma dimensão de introspecção psicológica. Diversos filósofos e pedagogos, como Rousseau, Goethe, Montaigne e Pascal, comunicaram uma imagem de si e da evolução sobre suas concepções sobre a educação, além da descrição e a explicação das vicissitudes humana e intelectual. A autobiografia constituiu também uma modalidade literária para propor um modo de educar, através de um percurso exemplar, como foi *O Emílio* de Rousseau e *Leonardo e Gertrude* de Pestalozzi. Portanto, as práticas biográficas de hoje são, em parte, uma herança da Europa iluminista e da “narrativa de formação” ou “romance de formação”, que se desenvolveu em torno da noção de *Bildung*³. Dois gêneros se distinguem nesse período: a autobiografia, onde um narrador-autor faz uma retrospectiva em primeira pessoa da própria vida; e o romance de formação, escrito em primeira ou terceira pessoa como narrativa retrospectiva da vida de um personagem de ficção. Desde então, a autobiografia torna-se um gênero literário aberto a todas as pessoas que assim queiram recolher suas memórias em um texto, independente de ser um rei, um santo, um governante, um político, um pedagogo, ou um escritor ilustre.

O termo autobiográfico, no entanto, foi inventado no final do século XVII quando os três elementos auto-bio-grafo, que no grego significam ser, vida e escrever foram colocados juntos para designar um gênero que abrangia as confissões, os diários e as memórias. Bollas (apud SEGANTI & POLICANTE, 2008) recorda que o primeiro escrito

³ *Bildung* é um modelo de formação humana que se desenvolveu a partir da modernidade na Alemanha, que “chama com força ao centro do debate pedagógico os problemas da formação humana através da relação pessoal com a cultura e mantida por dois séculos até a atualidade” (CAMBI & FRAUENFELDER, 1998, p. 25).

verdadeiro deste gênero literário foi *The Autobiography of a Dissenting Minister* de W. P. Scargill, publicado em 1834. Mais tarde é Freud quem dá à autobiografia um novo lugar com o enfrentamento do problema da análise de si mesmo com extremo rigor. A sua auto-análise, as cartas ao amigo Wilhelm Fliess, no período de 1887 a 1894, entre os 31 e 38 anos, levou a aventura autobiográfica aos seus limites extremos, dando mais profundidade à linguagem da autobiografia através da análise rigorosa dos sonhos e da associação livre; os instintos sexuais, os impulsos homicidas e as preocupações egoístas que se apresentavam foram integrados à narração autobiográfica de Freud, o qual fundou um novo modo de falar de si.

Na atualidade, um clássico do gênero autobiográfico e espiritualidade é o texto de Paramahansa Yogananda (2001), *Autobiografia de um Iogue*. Publicado pela primeira vez em 1945, este livro sobre iogues, escrito por um iogue, narra a história de uma vida, escrita em primeira pessoa, tornou-se uma obra-prima. A criação da *Autobiografia de um Iogue* foi um projeto no qual Paramahansa Yogananda trabalhou por um período de vários anos, principalmente entre 1937 e 1945. Este texto é também o relato de uma testemunha ocular das extraordinárias vidas e poderes dos santos hindus modernos escritos a partir de preciosas lembranças e sagradas experiências que eram revividas interiormente no processo de escrita, conforme depoimento do próprio Yogananda.

2.2 Modelos Culturais do Método Biográfico

O final do século XX traz-nos de volta, após um período de retração, um novo interesse pelas histórias de vida e pela autobiografia. No bojo de um movimento de rupturas e mudanças no campo das ciências humanas, mais especificamente no campo da sociologia, na Alemanha, como alternativa à sociologia positivista, sendo aplicada pela primeira vez de forma sistemática pelos sociólogos americanos da Escola de Chicago, nos anos vinte e trinta do século passado. O método biográfico desencadeou importantes polêmicas epistemológicas e metodológicas, defendendo uma renovação metodológica face à crise generalizada dos instrumentos heurísticos da sociologia, e a necessidade de um novo conhecimento sobre o homem social (FERRAROTI, 1979). Contra a objetividade e a intencionalidade nomotética, o método biográfico surgiu mais ou menos como alternativo, porém, hoje, constitui um método consolidado em várias áreas do conhecimento, ciências humanas e sociais, e principalmente no domínio das ciências da educação, assumindo o *status* de instrumento de investigação e formação.

Gaston Pineau (2006) apresenta um panorama do movimento internacional das histórias de vida e formação, no período de 1980 a 2005, identificando três períodos: o de eclosão no mundo francófono (os anos de 1980), o de fundação (os anos de 1990) e, finalmente, o período de desenvolvimento diferenciador (os anos de 2000).

Essa dinâmica de pesquisa não ordinária impulsionou esse período das histórias de vida em formação, como práticas multiformes de ensaio de construção de sentido por meio de fatos temporais vividos pessoalmente. Práticas existenciais de pesquisa-ação-formação, nas fronteiras das organizações, disciplinas científicas, divisões sociais e técnicas do trabalho. Elas tentam articular o que está dividido, juntar e dar sentido a elementos e eventos interníveis de trajetos erráticos e caóticos (PINEAU, 2006, p. 334).

Pineau (2006) sublinha que este movimento de histórias de vida em formação é muito mais que uma simples técnica pedagógica nova, mas uma corrente de pesquisa-ação-formação existencial em que estão implícitas questões de fundo axiológicas, epistemológicas e éticas. É um movimento socioeducativo, uma arte formadora da existência, cuja biopolítica é a da reapropriação, pelos sujeitos sociais, da legitimidade de seu poder de refletir sobre a construção de sua vida. A força deste movimento manifesta-se na diversidade de correntes e contracorrentes e na diferenciação de modelos, os quais são considerados três principais: o modelo biográfico, “o qual prolonga a relação de lugar disciplinar, separando nitidamente o profissional do sujeito, de acordo com uma epistemologia do distanciamento do sujeito, para construir um saber objetivo”; o modelo autobiográfico que, ao contrário, elimina o profissional e o interlocutor tornando a expressão e a construção do sentido obra exclusiva do sujeito; e o modelo interativo ou dialógico, o qual trabalha uma nova relação de lugar entre profissionais e sujeitos por uma co-construção de sentido (PINEAU, 2006, p. 34).

Formenti (1998) realizou um trabalho de reconhecimento e mapeamento dos modelos biográficos como instrumentos de formação segundo uma subdivisão geográfica, os quais se desenvolvendo segundo peculiaridades locais refletem um mapa cultural em âmbito europeu. A área francófona (França, Canadá, Suíça e Bélgica) é apontada como ponto de origem das histórias de vida em educação, tendo Gaston Pineau como seu principal promotor. Desenvolvendo-se no campo da educação de adultos, tem no conceito de formação um termo chave de conotação ampla, global e subjetiva: “a formação é um processo permanente,

existencial, autopoietico”. À formação é atribuída uma função negentrópica⁴, um poder libertário e emancipador, principalmente com relação aos determinismos socioculturais que caracterizam as primeiras fases da vida, e vem realizado na apropriação do seu poder de formar a si mesmo. Refere-se também a um modelo de auto-eco-formação como uma “via que o adulto tem para transformar profundamente as suas relações com três mundos: o si mesmo (auto), os outros (hetero) e as coisas (eco). Este seria um processo de reapropriação que teria como consequência, além da autonomia, uma descoberta, fortalecimento, reestruturação ecológica de base, favorecendo a passagem de uma relação de uso a uma relação pessoal e íntima que atribui aos atos e eventos valores simbólicos e significativos invisíveis ao interno de uma “unidade existencial interativa” (PINEAU, apud FORMENTI, 1998). Assim, em Pineau, a autobiografia é definida como prática, para além de uma narração factual e objetiva dos conteúdos de uma vida, mas uma prática transformativa, uma via para a mudança radicada no sujeito e por este, gerida, percorrida e projetada, uma verdadeira arte da existência.

Com similar intenção de unir pesquisa e formação, o grupo de Genebra, fundado por Pierre Dominicé, Matthias Finger e Christine Josso, idealizou e pôs em prática um modelo de intervenção educativo como dispositivo de “pesquisa-formação” denominado “Percurso Histórias de Vida”, em que adultos de várias procedências e necessidades formativas diversas reelaboram em grupo as suas trajetórias biográficas atravessando algumas fases de trabalho: fase informativa, de trocas e de negociação, narração oral individual, escrita de um texto biográfico e interpretação/apresentação cruzada dos textos. Tomar a palavra é uma ação fundamental neste modelo de Histórias de Vida que implica uma situação social de compartilhamento/escuta, uma espécie de micro-laboratório mirado a uma compreensão existencial e intelectual da trajetória biográfica. O “Percurso Histórias de Vida” se torna assim um lugar de compreensão das trajetórias de formação dos participantes, de conhecimento da subjetividade e de emergência de um projeto de si auto-orientado, terreno de indagação sobre a sabedoria de vida, e um caminho para si mesmo.

A experiência de vida é considerada a fonte mais preciosa da formação autobiográfica, um modo imediato para cultivar a capacidade de aprender da experiência, de si mesmo, no percurso de vida entre o passado, presente e o futuro, da própria história. O

⁴ Conceito antagônico à entropia utilizado no campo da física e no enfoque Sistemico Ecológico Cibernético. Negentropia ou entropia negativa significa o movimento da energia no sentido de mais informação, mais organização, mais vida, mais saúde, mais progresso, mais complexificação, de um determinado sistema.

“movimento biográfico”, através de práticas reflexivas, narrativas, interiores, integra o conjunto das abordagens das histórias de vida, e insere-se na emergência de um novo paradigma não causal, não determinista, não linear, que reabilita o sujeito e o ator na contemporaneidade (JOSSO, 2004). Este movimento contribui para a transformação do conceito de educação quando introduz a subjetividade no discurso pedagógico e

coloca o sujeito aprendente como protagonista ao qual são finalmente reconhecidas uma série de dimensões intrigantes e problemáticas: como o sujeito da educação é capaz de automotivar-se e aprender, de atribuir autonomamente significados às propostas dos educadores, de assumir e interpretar o próprio papel, de agir segundo um projeto (com níveis diversos de consciência) etc. (FORMENTI, 1998, p. 34).

Na Alemanha, o movimento biográfico tem Peter Alheit como um dos principais estudiosos no campo da formação de adultos. Apoiado nos conceitos de estrutura e subjetividade indica a necessidade de a formação de adultos superar uma certa visão terapêutica que, focada em carências e reparações, se considera organizadora de eventos terapêuticos, de apoio, emancipadores ou de fortalecimento do eu, para uma visão apoiada no conceito de processos de aprendizagens transacionais. Esta abordagem busca uma transformação com consciência na auto-referência do sujeito e de sua visão de mundo, abarcando uma transformação da estrutura da própria vida (hábitos, tradições, rotinas, modelos interpretativos, linguagem corporal). A descoberta do potencial de vida não vivida, um saber qualitativamente diverso construído dentro do processo de autobiografização abre o caminho para o reconhecimento e liberação de competências latentes no adulto, a superação de crises e reconhecimento de si como protagonista e organizador da própria vida, sujeito ativo da própria biografia.

Ainda na Alemanha e em Brema, Wilhelm Mader desenvolveu um interessante modelo de “autobiografia guiada” inspirada nos trabalhos do americano Birren (FORMENTI, 1998). Inspirada na fenomenologia, vê a prática da autobiografia como uma tarefa vital de cada adulto, um modo de encontrar e construir histórias nas quais se podem redescobrir-se, um processo de construção da identidade que prossegue por toda a vida. O seu método denominado “Autobiografia temática guiada” é um trabalho estruturado e intencional que coloca em relevo dois elementos: a auto-reflexão e o tema central. A escrita de uma autobiografia educativa é um trabalho em grupos, o qual é organizado em ciclos seguindo um procedimento fixo que é vinculado a temas que são sugeridos e assumem o papel de dirigir o processo de leitura-escrita-discussão-reflexão. Os temas propostos funcionam como

organizadores biográficos, temas geradores de nossas vidas, como: pontos de mudança, os encontros formativos, a gestão do tempo, a relação com o corpo, o aprender, o dinheiro, a alimentação, os valores, o trabalho e outros. Para Mader (apud FORMENTI, 1998), “trabalhar com temas é como abrir uma janela de cada vez na autobiografia: quanto mais janelas são abertas, mais se compreende a vida, mesmo que não seja possível abarcar a totalidade da existência” (p. 65).

Hermenêutica e narrativa são duas características centrais do modelo biográfico na Inglaterra: a vida é como um texto, e, como tal, a autobiografia torna-se o método mais legítimo de interpretação de uma vida. Duas tradições britânicas contribuem para esta abordagem biográfica: a história oral e as filosofias da linguagem e da interpretação, tão desenvolvidas naquele país. A visão dramática da fragmentação do ser em formação é um motivo recorrente nas pesquisas que objetivam reconstruir o modo que o adulto dá sentido e significado à própria existência através do seu modo de ser em formação. No campo metodológico é dada grande atenção ao objetivo primário de obter um relato biográfico o mais autêntico possível, que possua características de qualidade, profundidade, significado subjetivo. Também é dado um grande valor à reflexão, isto é, à possibilidade que o sujeito estabelece conexões entre o passado e o presente, entre as declarações ligadas a estereótipos e outros significados possíveis, mas latentes.

Na Suécia se constituiu um modelo autobiográfico num contexto cultural educativo e político que sob a influência de Paulo Freire e Negt a educação de adultos assumiu uma concepção de educação popular voltada para a transformação social e a emancipação dos trabalhadores e do proletariado. O método autobiográfico se liga à tomada de consciência de pertencer a uma classe social marginalizada, mas detentora de uma cultura. O objetivo é alcançar a emancipação através da reconstrução da própria história, o qual é visto como um processo coletivo, além de individual e subjetivo (FORMENTI, 1998).

Em território italiano destaca-se como movimento biográfico mais articulado aquele elaborado por Duccio Demetrio e colaboradores. De inspiração biossistêmica, “compartilha de uma visão eco-sistêmica do mundo e do ser humano, colhe e reelabora ao seu interno a lição da complexidade, dos construtivismos, do paradigma sistêmico-relacional, conjugados à fenomenologia, enquanto filosofia” (FORMENTI, 1998, p. 76-77). Este modelo biográfico, de fato, integra a micropedagogia de Demetrio, que se interessa pelo mundo da formação, da educação e da pesquisa na educação de adultos, e que se coloca como desafio mais importante a incorporação de um espírito de pesquisa na cotidianidade da educação e conjuntamente vivificar o âmbito da teorização acadêmica graças ao confronto com a vida,

com a experiência, com as vivências individuais assim como são narradas. No plano educativo, a auto-educação está no centro da formação à idade adulta que se baseia no aprender a refletir antes de tudo sobre si mesmo, a promover os próprios talentos, a adquirir o mais cedo possível uma independência intelectual e criativa. Autobiografia é um verdadeiro espaço para o ser, para a cura de si mesmo, uma forma de liberação e de reencontro do si mesmo essencial.

Espaço para si enquanto institui uma cisão, um vazio institucional, um silêncio distante dos ritmos despersonalizantes da vida hetero-direta, criando possibilidades de novo crescimento, de mudança, ou ao menos de um contato com partes de nós. Cura di si porque este silêncio reencontrado, unido à reminiscência, à imaginação, à escrita intimista que muitas vezes é a via escolhida pelo adulto para recontar-se, representam formidáveis instrumentos autoterapêuticos, modo para ocupar-se do próprio crescimento, “de sentir que já se viveu e se está vivendo ainda,” de buscar um bemestar que é ligado à capacidade de reconciliar-se com tudo que se foi, ante de tomar-se “o que somos” (FORMENTI, 1998, p. 78).

A metodologia autobiográfica da escola milanesa está aberta a todos as vias de pesquisa e formação que permitem multiplicar os olhares, os estilos, as operações cognitivas, em uma mistura de estilos e instrumentos, sem, no entanto, cair nas leis da extemporaneidade e da livre associação, evitando o desabafo gratuito, a apologia, a prática da consolação. De fato, esta abertura epistemológica e metodológica deu asas a um projeto autobiográfico fundado por Duccio Demetrio e Saverio Tutino, em 1998, *La Libera Università dell'Autobiografia* (Livre Universidade da Autobiografia – LUA) em Anghiari, província de Arezzo, uma comunidade de pesquisa, de formação, de difusão da cultura da memória em vários âmbitos, única do gênero, que se encarrega de formar e difundir a paixão pela escrita em si e pela cultura da memória, e acolher adultos de várias proveniências que conduzem juntos um pesquisa pessoal sobre o valor extrinsecamente formativo e terapêutico do narrar-se (DEMETRIO, 1995). A arte da escrita de si reúne centenas de pessoas que movidas pela necessidade de rememorar e contar de si tem contribuído para a expansão e difusão da autobiografia nas escolas, nos serviços sociais e educativos, nos territórios, nas atividades de acompanhamento personalizado, de cura, de aprendizagem. São constituídos grupos de trabalho que se dedicam a diversas atividades de promoção e difusão da escrita pessoal. A escrita autobiográfica vai assim sendo reafirmada como um meio insubstituível para a valorização de si mesmo, para o desenvolvimento das capacidades cognitivas e das diversas formas de pensamento, para a criação de uma sensibilidade voltada para a leitura de testemunhos dos outros e à escuta para depois escrever a própria história. As diversas práticas

nos vários âmbitos formativos da *Libera Università* (a escola, os seminários de base ou avançados) colocam ênfase principalmente na dimensão autopedagógica, autoanalítica e introspectiva que a escrita de memórias, de diários, de biografias induz a quem faz experiência independente da idade. Anghiari, uma pequena e belíssima cidade medieval na Toscana, tornou-se um laboratório, um lugar de encontro para todos aqueles que desejam experimentar as transformações provocadas pela capacidade de leitura e escrita autobiográfica. É trocando as próprias histórias de vida que crianças, jovens, adultos e anciãos descobrem novos modos de pensar, sentir e ver o mundo.

Em âmbito brasileiro, as histórias de vida e os estudos autobiográficos como metodologias de investigação e de formação no campo educativo ganharam impulso a partir dos anos noventa, atingindo recentemente uma abrangência e diversidade de estudos, principalmente no campo da formação docente. Bueno et all (2006) analisando a produção brasileira de 1985 a 2003, identificou uma grande dispersão, tanto temática quanto metodológica, decorrente, dentre outros fatores, da multiplicidade de referenciais teóricos utilizados nas pesquisas (p.388). As maiores influências vêm da Europa, principalmente de autores portugueses, franceses, suíços e italianos, tendo sido Antonio Nóvoa um dos primeiros a ganharem repercussão no Brasil. O modelo fracófano liderado por Gaston Pineau também exerce alguma influência, ganhando maior repercussão nos últimos anos. Por ocasião do III Congresso Internacional sobre Pesquisa (Auto)Biográfica no Brasil, Delory-Momberger (2008) refere-se à “extrema vitalidade e florescimento de questionamentos e de pesquisas teóricas e práticas que caracterizam a pesquisa (auto)biográfica no Brasil e na Europa” (p. 9). Também em território brasileiro temas já pesquisados, como o das memórias, o da escrita autobiográfica e o das práticas formativas, são investigados sob um olhar renovado, outros trabalhos criam novas margens de investigação. É o caso dos estudos sobre o corpo, a saúde, o cuidado de si, a experiência de imigração ou apresentação de procedimentos clínicos, práticas de intervenção e renovação metodológica. Entre essas tendências inovadoras destacam-se “os estudos que consideram outras dimensões do biográfico, abrindo-o para além da pessoa, como a dimensão do espaço e do território, das temporalidades históricas, dos modelos intergeracionais e da escrita de si no mundo da infância e da adolescência” (DELORY-MOMBERGER, 2008, p. 9).

No Brasil, a realização do I, II e III Congresso Internacional de Pesquisa (Auto)Biográfica (CIPA), em 2004, 2006 e 2008, respectivamente, deram o impulso necessário para a expansão, a diversificação e a legitimação do (auto)biográfico como método de investigação, prática de formação e intervenção social. A tendência de consolidação como

um campo inter(trans)disciplinar adequado para a abordagem de fenômenos biológicos, psicológicos, sociais e culturais se afirma também em nossas plagas, estimulando os debates epistemológicos, teóricos e metodológicos em torno do (auto)biográfico. Segundo Passeggi e Souza (2008), a realização do I CIPA, em 2004, em Porto Alegre, com o tema *A Aventura (Auto)biográfica: teoria e empiria* aproximou os grupos de pesquisa, criou um importante espaço para debate sobre a pesquisa e deu visibilidade a uma área em plena expansão nas pós-graduações brasileiras. Foi a sua repercussão nacional e internacional que permitiu a realização de encontros bianuais em forma de cooperação científica entre universidades brasileiras. O II CIPA, em Salvador, em 2006, elegeu o tema *Tempos, narrativas e ficções: a invenção de si*, o qual ampliou os horizontes da reflexão sobre o biográfico e favoreceu aproximações da Educação com a Literatura, as Artes e outros campos disciplinares. Em 2008, novamente em Natal, o III CIPA afirma-se como um importante evento científico em nível nacional, inter-regional e internacional, atestado pelas dezesseis universidades que co-realizaram o evento, o apoio de cinco associações científicas e principalmente pelo grande interesse demonstrado entre os pesquisadores que se inscreveram e compareceram ao evento. A escolha do tema *(Auto)Biografia: formação, territórios e saberes* contempla e aprofunda as discussões iniciadas nos eventos anteriores, e põe em evidências as relações dialéticas que se estabelecem entre a formação e os territórios onde esta se realiza e os saberes que se produzem nessa interação (PASSEGGI & SOUZA, 2008).

Desde as primeiras experiências de autobiografias educativas este campo se diversificou e foi enriquecido, configurando-se hoje não como um método único, ou como uma disciplina de referência, nem um tipo de material específico sobre o qual trabalhar. São múltiplos os objetivos, as perspectivas, modos e referências teórico-epistemológicas. Apresenta-se como “uma abordagem complexa e de fronteira, localizada na zona de confim entre o ser e o outro, passado, presente e futuro, facticidade e ficção, que permite a superação de uma visão da mente dividida em compartimentos, para conjugar diversos tipos de interpretação e de registros (FORMENTI, 2002, p.64).

2.3 (Auto)Biografia é (Auto)Formação

Os vínculos entre histórias de vida, autobiografia e educação estão presentes desde a emergência do movimento biográfico, sendo o título *Biographie et Éducation*, de Pierre Dominicé, um dos pioneiros deste movimento socioeducativo. A biografia tornou-se um componente e um horizonte da formação e da educação. Aprender da experiência e a

partir de si mesmo é a concepção de base sobre a qual se assenta o surgimento e a posterior expansão, diversificação e multiplicação dos diversos caminhos biográficos e de história de vida. O recurso mais precioso para educar o sujeito, independente da sua idade é a experiência. A abordagem biográfica nestes poucos anos de vida adquiriu um sentido de redescoberta e reinvenção do projeto de aprendizagem e crescimento pessoal, tornando-se uma espécie de terceira via voltada para a construção de modos diversos de aprender e conhecer através da memória, de práticas narrativas e reflexivas.

A potencialidade formadora não se origina de uma narrativa simples, natural ou espontânea, é necessário ir além, indagar sobre o que produziu em nossas vidas, identificar vínculos, dar um sentido, encontrar significados, descobrir conexões com os saberes. É necessário que a reflexão ilumine os fatos para que a narrativa transforme a consciência e torne-se formação (JOSSO, 1988).

Formenti (1998) define como autobiográfico:

Todos os métodos voltados a colher a subjetividade, a unicidade, a vitalidade do adulto e das suas trajetórias de aprendizagem e expressão de si, de atribuição de senso às próprias práticas. Método que pode exprimir-se através da narração espontânea ou estimulada, continuada ou ocasional, feita para si ou para os outros, de micro-eventos significativos e bem focados, ou do curso inteiro da própria vida, composta não só de fatos ou episódios, mas de sensações, reflexões, avaliações, julgamentos e certamente emoções e sentimentos (p.17).

A apropriação que o indivíduo faz de sua própria história ao realizar a narrativa de sua vida é o princípio de base das práticas de histórias de vida como autoformação, como foi definido por Gaston Pineau e Marie Michéle (DELORY-MOMBERGER, 2006). Um aspecto dessa abordagem é o reconhecimento dos saberes subjetivos e não formalizados que os indivíduos colocam em prática nas experiências de suas vidas, em suas relações sociais e em suas atividades profissionais. A conscientização desses saberes internos permite definir novas relações com o saber e com a formação. Ao contar a história de sua vida, ele próprio se forma. Vale lembrar que “a narrativa não entrega os fatos, mas as palavras: a vida recontada não é a vida” (DELORY-MOMBERGER, 2006, p. 361). Para além da ilusão do realismo da linguagem, as histórias de vida são construções narrativas, matéria instável, transitória, viva, que se recompõem sem cessar no presente do momento em que ela se anuncia. A cada narração ela se reconstrói, novos sentidos são atribuídos, jamais é finita, é sempre inacabada aberta a novas reconstruções. O que importa nesse processo não é a história reconstruída em si, mas

o sentimento de congruência experimentado entre o eu-próprio e o passado recomposto, a impressão de conveniência que essa história toma *para mim* no aqui e agora da sua enunciação. Ela é a história que eu me atribuo e na qual eu me reconheço, é a que *me convêm* é a qual *eu convenho*, a versão 'suficientemente boa' que eu me dou a minha vida (DELORY MOMBERGER, 2006, p. 362).

A narrativa ontológica, de um certo modo, reúne, organiza e trata os acontecimentos da existência, designa papéis aos personagens da nossa vida, constrói as circunstâncias, os acontecimentos, as ações, dá um encadeamento dos acontecimentos, que compõe uma totalidade significativa. “É a narrativa que faz de nós o personagem da nossa vida, é ela enfim quem dá uma história à nossa vida: nós não fazemos a narrativa de nossa vida porque nós temos uma história: nós temos uma história porque nós fazemos a história de nossa vida” (DELORY-MOMBERGER, 2006, p. 365). A narrativa é uma espécie de balanço retrospectivo e prospectivo, reconhecendo o passado e orientando o futuro, encerra em si um impulso de projeto de si, de *formabilidade*. Isto é, da capacidade de mudança qualitativa, pessoal e profissional, engendrada pela relação reflexiva com a sua história considerada como processo de formação (DOMINICÉ apud DELORY-MOMBERGER, 2006). O sujeito que narra sobre si constrói também a sua identidade e reconstrói na sua história uma rede de relações intersubjetivas, institucionais, familiar, social etc. que caracterizam o nicho ecológico de desenvolvimento do sujeito. No ato de lembrar e narrar a própria história de vida o sujeito humano se coloca na dupla condição de ‘*esser-ci*’ (na necessidade) e de ‘*esistere*’ (existere), superando-se na direção da liberdade (IORI, 2002).

Com um novo olhar sobre a relação entre o biográfico e o educativo, Delory-Momberger (2008) define o biográfico como

Uma das formas privilegiadas da atividade mental e reflexiva, segundo a qual o ser humano se representa e compreende a si mesmo no seio do seu ambiente social e histórico. Uma categoria da experiência que permite ao indivíduo, nas condições de sua inscrição sócio-histórica, integrar, estruturar, interpretar as situações e os acontecimentos vividos (p. 26).

Este novo olhar busca superar a aparente antinomia entre a individualização e a socialização que tem acompanhado a atividade biográfica descortinando a biografização como processos na interface entre o indivíduo e o social, “processos aos quais os indivíduos, em seus comportamentos e discursos, consciente ou inconscientemente, se entregam durante toda a sua existência, como uma atividade constitutiva do seu ser social” (DELORY-MOMBERGER, 2008, p. 28).

A narração da história de vida pessoal emancipa o sujeito do risco de manipulação, de “revisionismo histórico” da própria existência. Para Tussi (2008), a Autobiografia revela-se como método pedagógico de reconhecimento, que põe uma história de frente ao seu autor legítimo, reconstruindo uma memória pessoal, no desejo de auto-representação que gera um espelho de eventos compartilhados com outros. É formação e autoformação.

A autobiografia é uma educação interior, pois permite o desenvolvimento de um pensamento introspectivo, para depois ampliar o intelecto, alcançando um contato mais estreito com o próprio ser e criar, plasmar um eu emancipado, mais predisposto à inter-relação, chegando a relações mais profundas com os outros. A esta aproximação ao próprio ser, Josso (2004) referiu-se como um “caminhar para si”, um pensar a existencialidade, um processo de conhecimento de si mesmo, compreender como nos formamos, tomar consciência de si como sujeito, evidenciar as posições existenciais adotadas ao longo da vida, e das idéias que as estruturaram. Para Demetrio (2000), o nosso tempo nos coloca frente à exigência mais ou menos consciente e mais ou menos direta, de espaços dedicados à interioridade, um cuidar cuidadoso, um proteger com ternura algo que está dentro.

2.4 A Materialidade Autobiográfica

Nos últimos vinte e cinco anos o método biográfico diversificou-se do ponto de vista epistemológico e metodológico ao ponto de podermos falar de uma didática autobiográfica. Como desenvolver percursos formativos utilizando-se de estratégias e instrumentos que favoreçam a transformação da experiência em formação? Como propor modos concretos de exercitar a subjetividade gerando aprendizagem e mudanças, constituindo um espaço de autoformação? A reflexão metodológica, apesar das inúmeras possibilidades criadas, ainda necessita aprofundar-se, no sentido de, juntamente com uma discussão epistemológica, prosseguir na construção deste paradigma. Os diversos modelos culturais construíram suas propostas metodológicas formativas com especial atenção ao contexto e às finalidades da pesquisa ou da intervenção formativa. Três elementos têm sido considerados como condições básicas que garantem a passagem da experiência à formação: o reconhecimento autobiográfico e a escuta de si, a atividade interpretativa ou de co-construção, e a fase de reflexão formativa ou a escritura da sua narração (FORMENTI, 2002). Ademais, cada proposta formativa é única e se constitui atenta à sua intencionalidade formativa e possibilidades do contexto. “O dispositivo cenário parte da idéia de que a compreensão de seu

processo de formação implica um processo de conhecimento ao longo do qual os participantes construirão seu relato a partir de uma série de etapas, alternando trabalho individual e de grupo” (JOSSO, 2008, p.28). A função do grupo está relacionada às dimensões hermenêuticas, emancipadoras da autobiografia, “exercitando uma meta-prospectiva sobre tais dimensões: níveis de sentido, níveis de autonomia, níveis de experiência, níveis de coligação possíveis inter-, intra- e trans-individual” (FORMENTI, 1998, p. 167).

Em geral, um processo formativo autobiográfico (ateliê, laboratório, etc.) se inicia com um trabalho sobre a memória, um encontro com a própria capacidade de biografização. Os primeiros encontros são dedicados à organização, negociação, sensibilização do grupo, para em seguida iniciar o processo de evocação e reconhecimento autobiográfico, segundo modalidades e instrumentos diversos, os quais fazem uso de linguagens introspectivas ou retrospectivas. A riqueza do processo realizado depende da pluralidade de tarefas e de consignas apresentadas, seja durante os encontros coletivos ou no trabalho individual. É requerido aos participantes iniciar um percurso mnemônico e introspectivo, de explorar o passado e narrá-lo de forma mais ou menos aprofundada. Para Formenti (1998), a fase de reconhecimento é um momento de escuta no qual vem revitalizada e re-exercitada a capacidade e a disponibilidade a reconhecer-se e reconhecer partes de si talvez esquecidas. Este é uma fase que se realiza segundo regras que estruturam a tarefa e criam vínculos.

Algumas dimensões a serem escolhidas em um percurso formativo autobiográfico são: a escolha do contexto relacional que se quer estabelecer com os sujeitos da formação; a escolha de como articular o trabalho individual (introspectivo e mnemônico) e a interação coletiva; a escolha do instrumento através do qual acontecerá a narração; a escolha de regras e normas; a escolha entre as duas dimensões de intervenção/escuta e implicação/distância. A priori, não existe uma observação neutra e natural. A posição do facilitador é implicada, se atribui grande valor a uma relação intensa de acolhimento, livre, entre sujeitos adultos curiosos e reciprocamente interessados, principalmente nos modelos “latinos” de autobiografia. A escuta é recíproca e autorreferenciada; quem escuta é alguém que reconhece, age e utiliza construtivamente o próprio ser implicado no processo de pesquisa e formação.

O processo mnemônico e de reconhecimento de si pode acontecer através de vários instrumentos ou meios, fortemente subjetivos ou mais padronizados e objetivos. Os instrumentos variam desde os mais clássicos individuais (produção de texto temático, diário pessoal, testemunhos materiais – fotos, imagens, filmes –, perfis cronográficos, questionários, narração oral; instrumentos face a face (duplas ou trios) como entrevistas abertas, entrevistas em profundidade, métodos projetivos, método crítico-clínico; e instrumentos de trabalho

coletivo como jogos de interações, técnicas de grupo, auto-apresentação do sujeito ao grupo oral ou escrita, discussão sobre temas biográficos etc. (FORMENTI, 1998). No entanto, para além dos instrumentos, o que institui a atividade autobiográfica é o “pacto educativo” que implica negociação em torno das necessidades formativas, a configuração dos objetivos, a gestão atenta do contexto interpessoal e a avaliação compartilhada.

A oralidade e a escritura são instrumentos privilegiados, no entanto não exaurem a gama de possibilidades à disposição. O narrar e o recontar-se são particularmente estimulados pelo confronto com outras linguagens, da disponibilidade para ir além das palavras e da racionalização, experimentando códigos menos evidentes (corpóreos, sensoriais, subliminares etc.), os quais são ativos na construção do sujeito, das suas relações e dos seus contextos. O pensamento também é imagem, ação, imobilidade, silêncio e suspensão. Esta via tem se constituído um terreno de exploração dos mais fascinantes no campo da metodologia autobiográfica, a descoberta de modos de expressão e construção de si comumente esquecidos: a dança, a expressão pictórica ou a escultura, o ritual, o uso criativo do espaço e do tempo (FORMENTI, 2002; 2008; GAMELLI, 2006), a fotografia (DELORY-MOMBERGER, 2006), a presença atenta (RUGIRA, 2008), o relaxamento e a meditação (DEMETRIO, 2005, JOSSO, 2004).

O grupo de pesquisa Dialogicidade, Formação Humana e Narrativas do Programa de Pós-Graduação em Educação Brasileira da Universidade Federal do Ceará, do qual faço parte, vem se dedicando ao estudo do método (auto)biográfico reinventando essa abordagem, inclusive, combinando-a com outras metodologias. As nove pesquisas em andamento, sob orientação da Coordenadora do grupo, a Professora Ercília Maria Braga de Olinda, buscam identificar e compreender os significados das experiências vividas por sujeitos jovens e adultos em diferentes espaços sociais e culturais.

Interessam-nos os processos de (auto)formação e constituição de identidades para a edificação de sujeitos autônomos e solidários (OLINDA, 2006), que têm consciência de seu processo de formação. Tentamos elaborar uma visão de totalidade das experiências com suas múltiplas implicações, apoiados nas narrativas orais e/ou escritas de quem efetivamente viveu/vive essas experiências (OLINDA, 2008, p. 248).

Autobiografia, interioridade e meditação estão conectadas desde os seus primórdios, seja em uma prática de introspecção laica, cristã ou mística. Meditação no Ocidente tanto pode significar o uso da razão, teórica, concentração intensa do espírito para

o conhecimento da verdade, quanto uma via de ascese, mística, de oração mental, de comunhão com o Divino. A escrita de si é vista como um meditar sobre si, no sentido de reflexão consciente sobre as vicissitudes da própria vida, “um diálogo silencioso que a mente mantém *tra sé e sé*, praticando aquele pensamento introspectivo que objetiva o conhecimento da própria forma de vida” (MORTARI, 2002, p. 111).

2.5 Meditação: Autoconhecimento, Processo de Conhecimento e Samādhi

Em todas as grandes tradições sapienciais do Oriente e do Ocidente encontramos a prática da meditação como exercício espiritual, de autoconhecimento, e de via para o conhecimento verdadeiro. Pelo menos seis tradições do oriente, Yoga, Vedanta, Budismo, Taoismo, Zen e Tantrismo, têm a prática da meditação como um exercício em busca do despertar, da liberação, da iluminação, *satori*, *moksa*, *nirvāna*. No âmbito do Yoga, tradição hindu de autolibertação e de unificação com *Bráhma*n, com o Divino, a meditação ocupa um lugar fundamental. As diversas práticas físicas (*āsanas*), os *prānāyamas* (práticas respiratórias), a ética do yoga (*yamas e niyamas*) têm o objetivo de preparar a pessoa para os níveis mais elevados da prática do yoga: *pratyāhara* (abstração dos estímulos externos), *dhāra*na (concentração) e *dhyāna* (continuidade da concentração sem distração). Removendo os obstáculos que estão no caminho, tornando a mente clara e dirigindo a consciência para o interior, o praticante pode atingir o estado de *samādhi*, finalidade última do yoga. Este é o estado mais elevado da consciência em que o iogue vai-se fundindo com a Mente Universal e, depois, com a Consciência Universal, ou Super-Consciência, como é denominada por algumas linhas da Psicologia Transpessoal (ASSAGIOLI, 1988). O *samādhi* do yoga, no budismo, é também conhecido como *nirvāna*, ou mesmo como iluminação em outras tradições ou religiões. É o estado onde os praticantes de meditação estabelecem contato com as chamadas experiências místicas e espirituais. Nas religiões monoteístas, e principalmente no catolicismo, esse estado da consciência é geralmente chamado de estado de graça.

No Ocidente, nas últimas décadas, assistimos um crescente interesse pela prática da meditação, inclusive dissociada da sua filosofia de base, principalmente pela abordagem Corpo-Mente (GOLLEMAN & GURIN, 1997; DANUCALOV & SIMÕES, 2006). A meditação passou a ser um instrumento funcional ao homem, vinculando-se aos benefícios físicos e mais exteriores decorrentes da sua prática. A meditação é uma prática simples e ao mesmo tempo complexa, de grande significado para a evolução humana, que vai muito além da sua dimensão fisiológica e energética. A prática da meditação com fins terapêuticos parece

ser uma das possibilidades de uma medicina holística e integrativa, no entanto, não esgota as inúmeras possibilidades evolutivas que a meditação pode trazer para a humanidade.

O redescobrimento da meditação tem interessado o campo científico desde os anos sessenta, abrindo uma linha de pesquisa, que, embora focada em avaliações fisiológicas, cardiorrespiratórias, neuromusculares, metabólicas, eletroencefalográficas, tem o mérito de estar resgatando a filosofia oriental uma visão integral do ser, aproximando, assim, a razão ocidental da espiritualidade oriental. No entanto, corre-se o risco de nos fixarmos na sua face mais exterior e perder a sua essência, que é pertencente ao campo transcendental. Além desses benefícios mais exteriores, a meditação é um meio para a compreensão da própria mente, para alcançar a clara visão das coisas, para o aumento da sensibilidade, a conquista da calma e do desapego e o aumento da consciência. Lamparelli (1995) nos lembra que a prática da meditação é fonte de sabedoria (*prajña*) diária, pequenas iluminações, modos de ver o mundo e de interpretar os problemas cotidianos.

A meditação pode ser definida como um “trabalho sobre o ser”, uma cultivação da mente, uma técnica da consciência, um adestramento da sensibilidade, uma disciplina psíquica, que tem dois objetivos principais: a aquisição de uma maior consciência e a recuperação do senso de si mesmo continuamente encoberta pelas vicissitudes da vida e da atividade mental. Aqui, consciência deve ser interpretada com um estado da mente além da comum consciência automática, da reflexão simplista, uma verdadeira faculdade espiritual que supera os habituais modos de pensar e reagir. Com a emergência de uma nova consciência nasce a possibilidade de reinterpretar e reorientar as nossas experiências. Nasce a interioridade autoconsciente (LAMPARELLI, 1995).

A meditação é uma intensa experiência de estar no momento presente, de estar no aqui e agora, uma transcendência dos limites físicos, espaciais e da própria individualidade. Através da quietude do corpo físico, da respiração e da atividade mental, da suspensão temporária do ego, cria-se um estado interno de distanciamento, de atenção plena, de abertura, de receptividade, uma atitude não-reflexiva, não-racional. É neste espaço que nasce a intuição, a sabedoria, a revelação, a inspiração, o conhecimento direto da realidade, método amplamente praticado pelos mestres, iogues e sábios hindus da antiguidade e atuais. Conhecer a realidade através da meditação foi sempre o método privilegiado dos iogues hindus, os *rishis*. Assim foi que as grandes escrituras védicas foram recebidas em estados de profunda contemplação e introspecção. Trata-se de um conhecimento inspirado que não dispõe de termos intelectuais e filosóficos, mas encontra-se nele a língua de poetas e iluminados. Os hinos védicos são repletos de simbolismo e de mitologia que eram os veículos escolhidos

pelos *rishis* para a expressão das verdades espirituais mais profundas. Os sábios *upanishádicos*⁵ também se voltaram para a prática da meditação, ou adoração interna, (*upāsana*) como meio principal para a obtenção do conhecimento transcendente (FEUERSTEIN, 2003).

Assim, a meditação é uma via de conhecimento: é no estado de *samādhi*, “aquele estado contemplativo em que o pensamento colhe imediatamente a forma do objeto sem a ajuda de categoria e da imaginação, estado em que o objeto se revela ‘em si mesmo’, naquilo que há de essencial” (ELIADE, 2007, p. 76). Nesse momento existe uma coincidência real entre o conhecimento do objeto e o objeto de conhecimento. Segundo Paramahansa Yogananda (2001), “por meio das técnicas práticas de ioga o homem deixa atrás de si, para sempre, os reinos áridos da especulação e conhece por experiência própria a verdadeira Essência” (p. 248).

É no *Yoga-Sūtras* de Patañjali que se encontra uma descrição aprofundada sobre o *samādhi*, o qual muitas vezes é tratado de maneira casual e imprecisa. A experiência de *samādhi* é fundamental na prática meditativa, constituindo seu objetivo final e ao mesmo tempo processo experiencial que conduz ao *samādhi* mais elevado, o *dharma-megha-samādhi*. *Samādhi* é definido por Taimni (2006) como um mergulho nas camadas mais profundas da consciência que progressivamente liberta a consciência das limitações. A palavra *samādhi* não é usada para expressar um estado específico da mente, mas se aplica a uma extensa série de estados mentais superconcientes, os quais conduzem a um fim em *Kaivalya*, ou liberação. Existem diversos estágios de *samādhi*, os quais serão brevemente descritos a seguir, com a intenção de esclarecer algumas características importantes para a compreensão da metodologia da pesquisa.

Os dois primeiros níveis de *samādhi* são *samprajñāta* e *asamprajñāta samādhi*.

I-17 *Vitarka-vicārānandāsmītānugamāt samprajñātah*

Samprajñāta samādhi é aquele que é acompanhado por raciocínio, reflexão, bem-aventurança e sentido de puro ser. (*Yoga-Sutra* de Patañjali, TAIMNI, 2006, p. 36).

⁵ Grupo de estudiosos hindus que há três mil anos transmitia oralmente as *Upanishads*, textos que compõem os Vedas, e que constituíam uma sabedoria secreta na Índia antiga.

A palavra *prajña*, em sânscrito, significa a consciência superior atuando através da mente em todos os seus estágios, completamente isolada do mundo físico. Isto significa que nos diversos estados de *samādhi*, a mente racional e o intelecto vão progressivamente sendo iluminados pela consciência superior, e dando lugar a um tipo de conhecimento não-racional, intuitivo, criativo, direto do objeto. O conhecimento, nos planos espirituais situados além do intelecto e do ego, não se baseia nem em inferência, nem em testemunho, apenas em cognição direta. “Nos planos superiores da consciência, cada objeto não é visto de forma isolada, mas como parte de um todo, em que todas as verdades, leis e princípios ocupam seu devido lugar. A consciência intuitiva é como um olho, que pode ver todo o céu simultaneamente e na verdadeira perspectiva” (TAIMNI, 2006, p. 103).

A diferença entre *samprajñāta e asamprajñāta samādhi* está na ausência de um objeto a ser conhecido (*pratyaya*). Em *samprajñāta samādhi* há um objeto no campo da consciência, e a consciência é inteiramente dirigida para ele. Ocorre uma espécie de fusão, união entre o objeto a ser conhecido e o conhecedor. Todos os sentidos estão em estado de recolhimento, a serviço e em harmonia com a mente no estado de *samādhi*, não ocorrem distrações, os sentidos reagem somente a este objeto em foco. É um estado sem esforço, a compreensão é tão imediata que não necessitamos mais pensar. Quando este objeto não está presente a consciência retrocede para o seu centro até que tende a emergir para um outro *samprajñāta samādhi*. Estes são estágios em que se está plenamente consciente, uma condição dinâmica da mente em que a atenção dirigida na primeira fase é substituída por um vazio na mente no segundo estágio. No primeiro estágio a consciência pode conhecer o objeto que está no seu campo de iluminação e é uma condição para a passagem ao segundo estágio em que a mente fica suspensa no vazio, recolhida ao seu centro, e, em seguida, é transferida para outro plano superior. *Patañjali* classifica ainda quatro estágios de *samprajñāta samādhi*, que se diferenciam por atividades diferentes da mente denominados, respectivamente, *vitarka* (raciocínio) *vicāra* (reflexão), *ānanda* (bem-aventurança) e *asmitā* (puro ser). A discussão de cada um destes níveis foge ao escopo de nosso trabalho. É importante destacar, no entanto, que é um processo de progressiva expansão da consciência que leva a um conhecimento ampliado do objeto observado, integrando os diversos níveis de percepção e conhecimento. “Toda expansão da consciência faz com que ela veja maior riqueza, beleza e importância em tudo o que está ao alcance de sua percepção. Expansão da consciência significa inclusão de mais e mais e exclusão de nada” (TAIMNI, 2006, p. 151).

Antes de tudo, nós refletimos. Isso é chamado de *vitarka*. Feito isto, o próximo passo é estudar o objeto; isso é *vicāra*. Conforme o estudo pretendido fica mais refinado, subitamente a compreensão chega. Nesse momento experimentamos uma sensação de alegria profunda, que chamamos *ānanda*, e sabemos com certeza que nos fizemos um com o objeto de nossa meditação – isso é *asmitā* (DESIKACHAR, 2006, p. 177).

Patañjali diferencia ainda o *sabīja samādhi* e o *nirbīja samādhi*. O *sabīja samādhi* abrange quatro estágios de *samprajñāta samādhi* (*samprajñāta-vitarka*, *samprajñāta-vicāra*, *samprajñāta-sānanda*, *samprajñāta-sasmitā*), realizados em relação a algum objeto, o qual também é chamado de semente por ser comparado às diversas camadas que a recobrem. Por meio da técnica de *samādhi* as diferentes camadas são conhecidas.

Cada estágio de *samādhi* revela uma camada diferente e mais profunda da realidade do objeto... e o processo de aprofundamento talvez tenha que prosseguir, em certos casos, através dos quatro estágios, antes que a realidade última, oculta no objeto seja revelada (TAIMNI, 2006, p. 92).

O *nirbīja samādhi* só pode ser atingido após o atravessamento de todos os estágios de *sabīja samādhi*. Este é um processo em que o conhecimento do objeto vai sendo isolado dos conhecimentos prévios ou heterogêneos, que é chamado por Taimni (2006) de fusão seletiva em que “naturalmente todos os demais constituintes que dependem da memória desprendem-se, automaticamente, e a mente brilha apenas com o conhecimento puro do objeto” (p. 94). É a extrema tranquilização da mente que produz a separação dos diferentes tipos de conhecimento. Enquanto em *sabīja samādhi* o processo é moldado segundo certo padrão determinado pelo objeto do conhecimento e pela vontade sobre a mente, em *nirbīja samādhi* ocorre a supressão do objeto, dirigindo a luz que iluminava o objeto para a própria mente, estabelecendo o conhecedor no seu próprio Eu. Este é o último estágio de *asamprajñāta samādhi*, diferindo-se dos anteriores por não haver um nível mental mais profundo ao qual a consciência possa recolher-se. É nesse estado que a consciência alcança a fonte da Consciência Superior, ou consciência de *Bráhma*n.

O alcance do estado de *samādhi* não ocorre de forma espontânea, mas necessita de uma preparação que demanda esforço e disciplina. O praticante deve dedicar-se ao conjunto de práticas que geralmente incluem uma ética do yoga, a qual elimina as perturbações causadas pelos desejos e emoções; *āsanas*, *prānāyamas* e *kriya*, que eliminam as perturbações provenientes do corpo físico; *prathyāhāra*, que isola a mente dos órgãos sensoriais, isola o mundo externo e as impressões produzidas na mente. Somente com a mente tranquila é

possível iniciar a prática de *dhāranā* e *dhyāna*, que conduzem ao *samādhi*. A concentração (*dhāranā*) da mente em um objeto de modo firme e ininterrupto, controlando as oscilações e distrações que podem surgir, levam ao estado de *dhyāna* ou meditação. Somente com a conquista deste estado de autocontrole sobre a mente com o conseqüente recolhimento desta e de sua atividade subjetiva (*svarūpa*) é que a prática de *samādhi* pode ser iniciada.

Com o desaparecimento da função subjetiva entra em ação uma faculdade mais elevada que o intelecto, ocorrendo a percepção da realidade oculta por trás do objeto, por intermédio dessa faculdade que percebe se unificando com o objeto da percepção (TAIMNI, 2006, p. 223).

Iniciando em *dhāraṇa* e terminando em *samādhi*, todo o processo é denominado *samyama*, um processo contínuo sem qualquer mudança abrupta na consciência, cujo tempo para alcançar o estágio de *samādhi* depende do domínio da técnica. Pode-se falar de aplicação de *samyama* a um objeto, os quais podem variar consideravelmente: uma pedra, uma fruta, uma rosa, um ser humano, a respiração, a própria pele, partes do corpo, um sentimento, uma emoção, uma mandala ou *yantra*, etc. É a aplicação de *samyama* a objetos cada vez mais complexos que conduz o praticante ao desenvolvimento de habilidades, poderes (*siddhis*) e estados mais elevados de consciência.

Josso (2004) propõe as práticas de relaxamento e de meditação como técnicas que possibilitam a relação entre atenção consciente e busca de conhecimento e dão acesso a uma via de conhecimento não-reflexivo que permite ao sentido emergir do silêncio do ego desta forma despojado das suas características psicoculturais.

Demetrio (2000) vê na meditação um passo essencial de uma educação à interioridade. Afastando-se das práticas meditativas do Cristianismo, do Islamismo, do Hinduísmo, do Budismo, do Hebraísmo, propõe a meditação autobiográfica, uma das três vias do que o autor denomina de meditações mediterrâneas. Um ritual de recontar sobre si mesmo em que com grande disciplina e fadiga o eu reconstrói a sua vida é arqueólogo de si mesmo. Quanto mais o recontar reconta o ser, a parte invisível, tanto mais toca a interioridade de quem reconta e escuta. O falar-se dentro, encontraria a própria dimensão pedagógica.

A meditação mediterrânea é uma forma de narração: a tradição mediterrânea, também meditativa, sempre se valeu de histórias. A tradição mediterrânea não busca a pura luz, que encontramos, por exemplo, em certas modalidades típicas do misticismo oriental, mas parte das histórias de vida, parte das histórias como estas se apresentam, com os sofrimentos, os prazeres, as dores, do simples gosto de descrever um evento, um objeto, uma sensação. É uma narração particularmente

poética, pois há o senso do efêmero, não foge da dimensão do efêmero como certas tradições místicas, mas sobre a vida, sobre os eventos existenciais, seja essa qual for... A nossa tradição mediterrânea atravessa o sofrimento, não remove o sofrimento, mas diz, “atravesso, percorro”. (DEMETRIO, 2000, p. 4).

2.6 O Mapa da Aventura: Traçando os Caminhos Metodológicos

Identificando-me com esta tendência de pesquisa é que me propus a desenvolver esta **pesquisa autobiográfica**. Esta é um processo de autoformação, na medida em que sou, simultaneamente objeto e sujeito da formação, pois ao mesmo tempo que caminho pesquisando, conhecendo e experienciando a Arte de Viver, desenvolvo um olhar consciente sobre mim mesmo, sobre a situação, sobre o processo de formação em curso, os processos de aprendizagem e de conhecimento. É um “caminhar para si”, imagem escolhida por Josso por condensar as várias idéias que estão no centro do questionamento sobre a formação e a autoformação.

[...] se trata de fato, da atividade de um sujeito que empreende uma viagem ao longo da qual ela vai explorar o viajante, começando por reconstituir o itinerário e os diferentes cruzamentos com os caminhos de outrem, as paragens mais ou menos longas no decurso do caminho, os encontros, os acontecimentos, as explorações e as atividades que permitem ao viajante não apenas localizar-se no espaço-tempo do aqui e agora, mas, ainda, compreender o que o orientou, fazer o inventário da sua bagagem recordar os seus sonhos, contar as cicatrizes dos incidentes de percurso, descrever as suas atitudes interiores e os seus comportamentos. Em outras palavras, ir ao encontro de si visa a descoberta e a compreensão de que viagem e viajante são apenas um (JOSSO, 2004, p. 58).

Querendo contribuir para reinventar as práticas multiformes que compõem o método biográfico, criei uma metodologia inovadora que denominei de **meditação autobiográfica**, uma metodologia diferenciada dos modelos de escrita autobiográfica que, em geral, propõem um caminho reflexivo, racional ou segundo um plano pré-estabelecido. Esta foi uma experiência que enveredou pelos caminhos da incerteza, da intuição, da inspiração, acessando níveis de consciência sempre mais profundos. O caminho escolhido foi o do Yoga, mais especificamente, aquele ensinado e praticado por Sri Sri Ravi Shankar, fundador da Arte de Viver. Consistiu em escrever uma **autobiografia temática**, isto é, a minha história espiritual na Arte de Viver após a prática do *sādhana*⁶ da Arte de Viver (*āsanas, pranayāmas,*

⁶ Disciplina espiritual.

sudarshan kiryia® e meditação), em um estado meditativo de elevada calma e tranquilidade, no estado de *samādhi*. Este caminho constituiu-se simultaneamente instrumento e objeto de pesquisa, na medida em que experimentando e conhecendo as suas práticas, descortinava o universo da cultura hindu e eu-mesma em relação com esta, as transformações físicas, pessoais, afetivas, profissionais e espirituais em processo.

O método foi construído no processo de pesquisa, a partir da minha experiência, e estruturado em três fases distintas: **a primeira fase** abrangeu a prática de *āsanas*, *pranayāmas* e *sudarshan kirya*®, com a intenção de eliminar as diversas perturbações advindas do corpo físico, das emoções e da própria mente, alcançado um estado de calma e tranquilidade, totalizando um tempo aproximado de 1 hora; **a segunda fase** consistia em realizar a meditação proposta pelos ensinamentos de Sri Sri Ravi Shankar, a meditação chamada *Sahaj Samādhi*, a qual se utiliza de sons ou mantras pessoais para chegar ao estado meditativo, totalizando vinte minutos. Para este mestre, a meditação é a arte de não fazer nada. Meditar não é concentrar, não é focalizar o pensamento em algo. Meditar é repousar no Ser. É uma prática sem esforço, leve e delicada. Para chegar ao estado meditativo não servem técnicas de controle do pensamento. A meditação é o estado que surge naturalmente quando praticamos o *Sudarshan Kriya*®.

Uma mente sem agitação é meditação. Uma mente no momento presente é meditação. Uma mente que se torna não-mente é meditação. Uma mente que não tem hesitação nem antecipação é meditação. Uma mente que voltou para casa, para sua fonte é meditação (SRI SRI RAVI SHANKAR, 2004, p. 199).

Quando a mente se aquieta, os desejos cessam e se deixa ir tensões, preocupações, a meditação acontece, o descanso total acontece. Daí surge o centramento e o foco de modo natural. Meditar é aceitar o momento presente, pensamentos, sentimentos e emoções. Aceitando e observando, estes se dissolvem, passam como nuvens no céu. Descobre-se outro estado de consciência, diferente daquele desperto, ou daquele dormindo. Sri Sri Ravi Shankar (2004) fala através de uma belíssima metáfora: “a meditação é como um vôo para o espaço sideral em que não há pôr-do-sol, amanhecer, nada além do vazio” (p. 209).

A terceira fase, já tendo alcançado um estado meditativo, de calma e tranquilidade, consistia na aplicação de *samyama* às experiências vividas e evocadas pela memória através da vontade e expressas em frases sugestivas. Em seguida, alcançando o estado de *samprajñāta samādhi*, que pode acontecer em um tempo variável, iniciava a **quarta fase**, onde o fluxo de pensamentos era observado e transcrito para o papel sem

juízos ou racionalização. Era um mergulho no meu Ser mais profundo, uma visita às profundezas da vida, onde não existiam mentiras ou acusações, juízos ou auto-enganos. Esta não é uma prática intimista, mas uma prática que busca o silêncio interior, a vacuidade, o calar dos pensamentos. Foi a partir do silêncio dos pensamentos automáticos, habituais, conceituais, que a dimensão da interioridade mais profunda pôde ser alcançada.

Como recurso complementar ou de apoio às memórias referências que emergiram no processo de escrita, recorri à fotobiografia. A fotografia hoje tem sido cada vez mais valorizada nas pesquisas qualitativas, seja como documento ou como registro do cotidiano, e até como provas e evidências. Desde a sua invenção a fotografia está associada à ideia de realidade, de comprovação do real, prova de que os fatos captados e fixados no instantâneo aconteceram e da maneira como estão retratados. Porém, se sabe que uma fotografia não representa a total veracidade dos fatos e uma visão neutra da realidade. Na fotografia está presente a subjetividade de quem registra, a qual interferirá no resultado da imagem e do seu sentido. Apesar disso, imagens fotográficas têm sido utilizadas. Nos estudos autobiográficos ou de História Oral é utilizada como ativadora da memória. Segundo DELORY-MOMBERGER (2006), a fotografia é ampliadora da experiência e através dela é possível extrair lembranças e conteúdos esquecidos. Sempre gostei de fotografia, apesar de ser bastante crítica à minha própria imagem quando retratada em papel fotográfico, uma imagem fixa que não mente e que apreende um momento no tempo, um registro do real que não deixa dúvidas sobre a sua existência, mas que pode nos dizer muito mais ao longo da nossa vida.

Para Delory-Momberger,

[...] não é a representação de um real pré-existente do qual ela registra a marca de que ela guarda a impressão. Ela não é tampouco o indício de um referente ao qual está ligada. Nada se oculta sob a imagem, tudo está lá, é suficiente ler. E cada um faz isso à sua maneira. A fotografia é um processo em curso que coloca em contato e em variações com outros elementos materiais e imateriais (2006, p.108).

Neste sentido, fotografias da minha história na Arte de Viver poderão ser incluídas no texto como outra forma narrativa e referência para novas narrativas.

Em síntese, este trabalho de pesquisa de doutorado se constituiu como um projeto de autoformação em que na caminhada formo-me a mim mesmo e torno-me formador. Tendo a minha própria experiência como fonte da pesquisa, eu-sujeito em formação como centro, a minha história de vida na Arte de Viver foi narrada progressivamente compondo uma rede, uma teia que foi tecida com elementos teóricos, abrindo um diálogo com a sabedoria védica,

com a experiência formativa e com autores do campo da pedagogia. Nesta viagem, interpretações e reflexões emergiram como voos de um pássaro que necessita sobrevoar, olhar do alto, para chegar ao lugar desejado, a viagem ao universo de “A Arte de Viver” seguiu em busca de novos olhares, sentidos e significados. Assim, o texto foi-se estruturando segundo um eixo ou núcleo central escrito a partir da meditação autobiográfica, o qual posteriormente foi sendo complementado com dados, reflexões e pesquisa bibliográfica. O resultado é um texto que contém uma linguagem literária e poética, formal e acadêmica, que se complementam, caminhando lado a lado, tecendo uma história que é a história de um ser em busca de si mesmo, caminhando para si.

Tal como a flor do lótus cresce da escuridão do lodo para a superfície da água, abrindo suas flores somente após ter-se erguido além da superfície, ficando imaculada de ambos, terra e água, que a nutriram - do mesmo modo a mente, nascida no corpo humano, expande suas verdadeiras qualidades (pétalas) após ter-se erguido dos fluidos turvos da paixão e da ignorância, e transforma o poder tenebroso da profundidade no puro néctar radiante da consciência iluminada (*bodhicitta*), a incomparável jóia (*mani*) na flor de lótus (*padma*).



3 UMA AVENTURA INESQUECÍVEL À ÍNDIA: CAOS E PAZ INTERIOR

*Paz individual, paz na sociedade, paz coletiva...
Começam onde estamos. Dentro de cada um de nós,
nós podemos criar a paz.*

Sri Sri Ravi Shankar

Todos querem paz na vida. Mas quem está preparado para os conflitos e para as perturbações da vida? O que é a Paz? Como obter a Paz? É possível viver em Paz? Onde está a Paz? Em toda a minha vida eu jamais soube viver o conflito com aceitação ou paciência. Cada evento considerado por mim como desequilibrador ou portador de sofrimento era fortemente combatido. A minha vontade era fugir de tudo aquilo, sumir, acabar com o sofrimento imediatamente. A minha capacidade de suportar era inexistente. O sofrimento interior era grandíssimo. Ansiedade, angústia eram as emoções que predominavam. Assim, eu buscava a paz e a felicidade de forma quase compulsiva. No fundo, foi a minha incapacidade de viver momentos de conflitos e sofrimentos que me levou à Arte de Viver. E é nos ensinamentos do Mestre Sri Sri Ravi Shankar que estou encontrando o equilíbrio entre os opostos na vida. É nos ensinamentos do Yoga e dos Vedas que estou compreendendo o sofrimento como uma dimensão essencial da experiência humana, descobrindo a sua importância e significado para o crescimento do ser humano em todas as suas dimensões, principalmente a espiritual.

Toda a realidade humana e na terra é dual. Tudo tem o seu oposto, e se alternam constantemente. Os opostos são aparentemente contraditórios, eles coexistem e são complementares. A dialética pré-socrática já o dizia, através de Heráclito (540 a.C. - 470 a.C.), reaparece no Renascimento e no Iluminismo, e seja na versão hegeliana ou marxista, ou outras, esta visão de dualidade, contradição, movimento e devir, tem sido uma das filosofias mais prementes da atualidade. Esta concepção de dualidade também está presente na sabedoria hindu, nos *Vedas* (ANEXO 3). Por alguns anos conheci esta “verdade” a partir do intelecto, porém, foi através de uma experiência que realmente vivi este conhecimento de modo muito marcante e profundo: a experiência da Paz Interior em meio ao caos.

Em fevereiro de 2006 eu viajei à Índia. Ir à Índia era um sonho que me parecia inatingível. Antes mesmo de fazer o curso da Arte de Viver eu já pensava em um dia, depois que terminasse o doutorado, dar-me este presente. Parecia uma viagem em um tempo muito longínquo, a um mundo que não parecia real. Atraíam-me as imagens, a arquitetura, as cores,

as histórias, os templos, a espiritualidade dos Mestres, e, principalmente, o exótico, o que é diferente da nossa cultura, o que é estranho, o que diverge do meu ponto de vista. Era apenas um sonho. Eu tinha muitas desculpas para não realizar este sonho: o medo do desconhecido, a língua, a falta de companhia (jamais pensei em fazer tal viagem sozinha), a falta de dinheiro etc. Mas três meses após eu ter feito o curso parte 1, o grupo da Arte de Viver no Brasil começou a organizar uma viagem à Índia, para as comemorações do Jubileu, 25 anos da fundação da Arte de Viver e dos trabalhos humanitários de Sri Sri Ravi Shankar. Eu não pensei duas vezes. Todas as minhas desculpas se esvaneceram, evaporaram. Eu tinha que ir. Eu precisava ir. Era a minha oportunidade e assim o fiz.

Foram três meses de preparativos. Meses em que eu praticava cotidianamente o *Sudarshan Kriya* de casa e lutava contra o cansaço, a insatisfação, a tristeza e o estresse do trabalho e das tarefas domésticas. Em meio aos preparativos da viagem, dois eventos importantes aconteceram: acompanhei minha filha Marília a uma cirurgia de adenóides e mudamos de casa. Ufa! Mais cansaço! Mas, finalmente, estava no aeroporto de Guarulhos esperando o embarque. Apesar de haver mantido contato com o grupo da Bahia e Rio de Janeiro, por e-mail e telefone, não conhecia ninguém pessoalmente. Eu era um misto de ansiedade e tranquilidade. Por algumas horas gastei o tempo passeando pelo aeroporto, fazendo os últimos preparativos: comprar dólares e comprar um presente para o Mestre Ravi Shankar. Esta última recomendação do grupo me pareceu um tanto estranha. Como vou levar um presente para o Mestre? Eu não o conheço, ele não me conhece. Imagine se todos resolvem levar um presente? Onde ele colocará tudo isso, milhares de presentes? Na verdade, eu não via muito sentido nisso. E, além do mais, era um gasto a mais, além das passagens, hospedagens, gastos com o curso parte 2 que eu deveria fazer pela primeira vez... Várias razões passavam pela minha cabeça. Mas procurei e encontrei algo que me pareceu apropriado: um pássaro em pedra semipreciosa, branco com as asas alaranjadas abertas, o bico verde, iniciando um voo. A mesma figura que está no site da Arte de Viver. Um pequeno objeto, mas muito representativo e bonito. Era este o meu presente para Sri Sri Ravi Shankar.

Encontrei o grupo na hora do embarque, por volta das três horas da tarde. Olá, sou Lúcia Rejane, de Fortaleza, muito prazer! Falei com algumas pessoas, todos ansiosos, um pouco eufóricos, como eu mesma me sentia. No grupo tinha pessoas de Salvador, Rio de Janeiro e São Paulo. Logo me identifiquei com uma jovem senhora de Salvador, Lia¹, e

¹ Os nomes das pessoas são fictícios, para preservar sua identidade.

conversamos um pouco já na sala de embarque. A nossa viagem pela *Air France* deveria fazer uma escala em Paris, após, aproximadamente, 13 horas e depois outro voo diretamente para Bangalore, na Índia, cidade onde está localizado o *Ashram* da Arte de Viver. O longo tempo (24 horas) e o desconforto da viagem não me preocupavam, a vontade de estar lá era maior, estava disposta a qualquer sacrifício. Minha mente já estava na Índia. A viagem era apenas um detalhe técnico a ser cumprido.

Entramos no avião com quase meia hora de atraso. Um belo avião, amplo, com quase 300 lugares. Estava lotado e com calma alcancei o lugar a mim destinado na parte traseira do avião. Algumas outras pessoas do grupo estavam próximas e logo o clima de brasileiros em viagem foi criado. Quem já fez viagens aéreas internacionais percebe imediatamente que o grupo de brasileiros é sempre o mais barulhento, despreocupado, e este, especialmente, era muito alegre e divertido. Sentia-me um pouco deslocada, não participante do clima. O meu modo de ser calado, introspectivo, sério, talvez um pouco triste, saltou-me aos olhos. Tomei consciência de mim mesma. Ao meu lado viajava uma carioca do grupo e um rapaz de nacionalidade oriental, talvez coreano. Sentia-me um pouco apertada, limitada no espaço estreito da cadeira forrada de veludo azul, confortável, mas estreita, como a maioria das poltronas da classe econômica. Havia várias opções para passar o tempo: música, cinema (cada poltrona possuía a sua própria tela para escolha individual da programação, que chique!), revistas e bate papo. De vez em quando as baianas ensaiavam algumas músicas que deveriam ser apresentadas nas comemorações do Jubileu, e as pessoas próximas observavam aquele grupo com estranheza. Aliás, manifestar alegria em lugares incomuns e em momentos impróprios não parece ser bem aceito pela nossa sociedade. É uma quebra da rotina, das regras de convivências, das normas de comportamento que poucos apreciam. Ser adulto é ser sério, responsável, brincadeira é coisa de criança, a alegria deve ser contida e reservada às festas, às horas de lazer. Eu observava aquela cantoria alegre com um pouco de inveja, ensaiava cantar algumas frases com timidez e vergonha. Os versos permaneciam na minha mente, assim como a vontade de sentir esta alegria, assim, simplesmente, naturalmente, livremente. Eu não tinha idéia de que esta alegria fazia parte da Arte de Viver de Sri Sri Ravi Shankar.

As horas se passavam e para mim era difícil concentrar-me em algo. Não conseguia ler ou ver um filme. A minha mente estava a mil por hora; talvez na mesma velocidade do avião que atravessava o oceano... A maior parte do tempo eu dormi. E finalmente chegamos no aeroporto Charles de Gaulle, em Paris, nossa única escala antes de chegar na Índia. As horas ali foram gastas entre desembarque em um setor do aeroporto que

estava em reformas e que nos fez passar um bom tempo no frio (era inverno na Europa) e em uma longa fila, e o embarque. Neste intervalo, após sermos liberados dos procedimentos de desembarque, me delicieei com um croissant quentinho, um “cappuccino” ao estilo francês e com os perfumes das lojas especializadas. Relembrava os odores e sabores europeus, um pequeno “*revival*” dos bons tempos de quando eu morei na Itália.

Embarcamos na hora prevista. Da viagem entre Paris e Bangalore não me lembro de absolutamente nada. Creio que dormi sempre. Terá sido o cansaço? Ou a ansiedade? Não importa, chegamos à Índia! Era por volta da meia noite e o aeroporto estava deserto. As primeiras imagens que vi foram a de um prédio simples, andar térreo, lembrando os aeroportos brasileiros de trinta anos atrás. Nada parecido com os aeroportos modernos, amplos e elegantes do mundo ocidental. Senti o vento que fustigava minha face trazendo odores estranhos, fortes, entre o agradável e o desagradável, indecifráveis à minha capacidade olfativa. Para Bernasconi (2004), os odores da Índia são como um alarme que desperta todos os nossos sentidos, antes mesmo de descermos do avião. São uma mistura, no ar, de fumaça de incenso, essências preciosas, do sândalo e dos numerosos floristas que vendem flores em todos os ângulos das estradas; que traem a profunda superposição entre a vida religiosa nos templos e a vida cotidiana. Senti uma grande emoção: não era um sonho! A Índia existia mesmo e eu estava lá! Senti-me em contato com uma grande história da humanidade, com uma grande tradição. Era demais para mim. Respeito, honra e admiração eram os sentimentos que brotavam. Creio que quem me observasse veria uma pessoa com o olhar de uma criança que a tudo observava e admirava com curiosidade. Talvez um pouco estupefata e abobalhada. Era assim que eu me sentia, uma criança que estava descobrindo o mundo.

As primeiras horas foram gastas com a alfândega, câmbio e retirada das bagagens. Nada parecido com os procedimentos que eu já havia experimentado antes. Uma grande tenda colorida colocada ao centro do salão abrigava as bagagens que retirávamos uma a uma. Pessoas de várias nacionalidades criavam um vozerio incompreensível. Eu seguia o grupo e me guiava por algumas pessoas que estavam fazendo a viagem pela segunda vez. Logo no hall de entrada do aeroporto, uma grata surpresa. Algumas brasileiras que haviam chegado alguns dias antes nos aguardavam, vestidas com túnicas indianas, pareciam verdadeiras indianas. Receberam-nos com uma chuva de pétalas de rosas, guirlandas de flores e uma *tikla* (pequena marca vermelha) entre as sobrancelhas. Que bela gentileza! Às duas horas da manhã, deixaram as suas camas confortáveis e vieram nos recepcionar. Fiquei emocionada com tanto carinho. Quantas vezes nos negamos a fazer um pequeno favor que nem exige um grande esforço? Foi uma aprendizagem. Uma pequena gentileza pode nos encher o coração.

Em uma das paredes, um banner de tamanho médio com a foto de Sri Sri Ravi Shankar, o selo do Jubileu e a frase, Welcome to Bangalore (Bem-vindos a Bangalore). Senti-me em casa, não via a hora de iniciar as atividades do Curso Parte 2, que, para mim, era o grande objetivo da viagem.



Fotografia 1 – Recepção do grupo brasileiro no Aeroporto de Bangalore, fevereiro 2006.

Após uma pequena confusão com malas e carros na saída do aeroporto, vi-me dentro de uma pequena van, junto com outras três brasileiras. O nosso motorista era um hindu e falava um inglês incompreensível. Seguíamos na noite escura, por ruas estranhas e vazias, para uma direção ignota. Imaginávamos que estavam nos levando para o *Ashram*, onde ficaríamos hospedadas; no entanto, certo medo me acompanhava. O mesmo medo que me acompanha no Brasil quando preciso estar na rua tarde da noite; há sempre a expectativa de um assalto. E, subitamente, o motorista parou no meio da avenida. Sem nos dizer nada desceu da van e começa a retirar todas as malas do porta-malas. Perguntávamos umas às outras, mas o que está acontecendo? Será que vai nos deixar aqui no meio da rua, sozinhas? Tentamos falar com o motorista, mas ele não nos dava atenção, não nos entendia. E o medo crescia. Estávamos quase apavoradas. Vimos, então, que, após retirar todas as malas, ele pegou um botijão de gás e trocou por outro vazio, colocando o cheio na posição do vazio. Com toda tranquilidade, colocou todas as malas novamente no porta-malas, sentou no banco do motorista e partiu. Começamos a rir nervosamente, aliviadas e surpresas. Então é assim que funciona aqui em Bangalore? Acaba o gás e este é trocado no meio da rua. E se houvesse trânsito, o que ele faria? Pararia no acostamento ou criaria um engarrafamento em plena rua? Não imaginávamos as tantas surpresas que nos aguardavam em nossa aventura à Índia.

Após uns cinquenta minutos de viagem chegamos ao *Ashram*. Algumas pessoas nos aguardavam em um pequeno prédio branco, de uma arquitetura que supus ser indiana. No jardim, um tapete vermelho e algumas mesas colocadas de forma desordenada compunham a recepção. Novamente confusão, ninguém se entendia. Eng-An, uma voluntária de nacionalidade taiwanesa, que vivia no Brasil, tentava organizar fichas, cadastros. Tivemos que preencher novas fichas (já havíamos feito isso no Brasil), aguardar a disponibilização dos quartos e o ônibus que nos levaria até a zona de alojamentos. Outros grupos de outras nacionalidades também chegaram naquele momento, o que fez aumentar ainda mais o caos. Pensei com meus botões: como são desorganizados! Vamos passar a noite aqui, tão cedo não chegarão a uma solução para nós. Mas eu estava enganada. Em alguns minutos, chegou um ônibus velho e algumas pessoas começaram a empilhar as nossas malas sobre o teto do ônibus (que coisa antiga!) e a nos empurrar para dentro, onde outras pessoas já estavam. Em segundos o ônibus ficou lotado. Muitas pessoas em pé, malas empilhadas em alguns espaços na traseira e na frente do ônibus, nenhum lugar para segurar-me. O ônibus partiu, e uma das organizadoras brasileiras, Marise, começou a dar (gritar) alguns avisos: horário do café, localização do refeitório, a quem devemos procurar para qualquer necessidade, os quartos não serão para duas pessoas, mas para cinco. Com esta novidade, começou um grande burburinho, afinal havíamos pagado por quartos duplos ou triplos. Prefiro não pensar nisso agora, preciso apenas de uma cama, estou muito cansada. Quero dormir, dormir, dormir... Não quero saber de mais nada. Enfim, chegamos; foram apenas alguns minutos até o nosso alojamento. Novamente arrastamos nossas malas por mais alguns metros e segundo a distribuição feita pela coordenação do grupo, nos dirigíamos aos nossos quartos. Que felicidade! Após mais de vinte e quatro horas de viagem, podia me esticar e repousar a cabeça em um travesseiro. Escolhi a primeira cama junto à janela e à porta, e dormi.

3.1 O Primeiro Dia no Ashram: Explorações e Descobertas

Acordei cedo, depois de uma noite curta e tumultuada, tomei um banho e me preparei para o café da manhã. Só então comecei a observar o quarto onde estava com outras cinco jovens senhoras, com idade entre 35 e 45 anos, todas baianas. Isabella, uma jovem sempre sorridente, olhos expressivos, um pouco acima do peso como eu, cabelos de tamanho médio e ondulados, parecia empolgada com os próximos dias. Lia, com quem eu já havia conversado no aeroporto, simpática, loiríssima, olhos azuis, também um pouco gordinha, uma companhia divertida e agradável. Rebeca e Marta, as “quase” indianas que nos receberam no

aeroporto, estavam conosco. Rebeca, estatura média, pele clara, cabelos curtos, olhos esverdeados, e Marta, morena bronzeada, cabelos longos e um sorriso permanente no rosto. Senti-me bem acompanhada e logo saí com Lia para o café da manhã, não sem antes dar uma olhada ao redor. O quarto era de bom tamanho, paredes pintadas de branco, uma pia, quatro camas altas de madeira maciça, e mais um colchão que ficaria no chão mesmo. Estávamos em superlotação. Os colchões eram de material natural, talvez palha, tipo *futon*. Duas janelas com cortinas brancas rendadas compunham um visual familiar e caseiro. Um banheiro com vaso sanitário, uma pia e um chuveiro. Em um canto do banheiro tinha material de limpeza, balde, vassouras e uma pequena jarra de plástico. Apesar da simplicidade, aquele espaço me agradou, senti-me em casa e grata por estar ali.

O primeiro dia no *Ashram* foi uma pequena aventura. Explorar o terreno, descobrir recantos, reconhecer o campo onde estaríamos por dez dias. Ao sair do quarto vi o bloco de alojamentos em um terreno que parecia um canteiro de obras. Na verdade, estavam concluindo a construção desta ala naqueles dias. O prédio era em forma de semicírculo, três andares, com uma fachada em pequenos arcos, bem no estilo indiano. Tudo era impecavelmente branco, contrastando com o vermelho do barro que cobria o chão. Aqui e lá, uma tentativa de fazer nascerem algumas plantas, o que viria a compor em alguns dias um belo jardim. À primeira vista parecia um cenário desértico, mas a cada dia víamos algo novo ser colocado ali com cuidado, a paisagem ia sendo transformada trazendo uma beleza insólita.



Fotografia 2 – Alojamento no Ashram de Bangalore, fevereiro 2006.

O refeitório ficava a 50 metros do alojamento, em um prédio de dois andares. No térreo ficava o refeitório e a cozinha; no piso superior ficariam alguns alojamentos, durante o período do Jubileu. O salão onde eram servidas as refeições era muito amplo, o piso em mármore cor cinza escuro com listas brancas criava um quadriculado muito interessante. Grandes janelas em madeira e vidro circundavam o salão na sua parte frontal e lateral. Deixamos as sandálias na entrada e entramos. De um lado ficavam algumas mesas de plástico, redondas, cobertas com toalhas floridas e rodeadas de cadeiras. Do outro lado, o espaço era vazio. Não entendi o porquê. Entramos na fila para o café da manhã, o qual nos surpreendeu: arroz branco, mingau de aveia, um pedaço de fruta, um *ciapati* (típico pão indiano). Estranho para a hora do dia, segundo os nossos hábitos, mas saboroso. Ao terminarmos nos indicaram que devíamos lavar as nossas bandejas e talheres. Que estranho! Por que não tinham pessoas para lavar os pratos? Eu não estava entendendo nada, afinal, eu estava aqui para respirar, meditar, aprender sobre yoga, não para lavar pratos, limpar quartos. A contragosto fui até o setor das pias e lavei bandeja, copo e talheres. Com esta inquietação em mente, saímos para finalmente conhecer o Ashram.

A primeira visão que tive do templo foi a que está na Fotografia 3. Eu já havia visto fotos do templo e de algumas áreas do Ashram na internet, mas vê-lo pessoalmente foi um impacto. Aquela construção arredondada, branca como uma nuvem, que cresce em direção ao céu e finaliza em uma cúpula de vidro onde está fixado um estranho objeto de bronze, é de uma beleza estonteante. Eu e minha nova amiga, Lia, caminhamos apressadamente em direção ao templo. A beleza do caminho, no entanto, nos distraiu do nosso objetivo. O Ashram de Bangalore é um jardim de sessenta acres (242.810,4 m²). Em cada ângulo encontramos flores e plantas das mais diversas variedades. Plantas nativas que compõem o ambiente tropical típico, mescladas com flores multicoloridas distribuídas em canteiros geometricamente e estrategicamente localizados ou em vasos que margeiam o caminho. Eu adoro estar em jardins, na natureza, e estar ali era como ter chegado a um oásis, depois de um longo tempo no deserto. É de uma beleza simples e ao mesmo tempo singela. Cada canto expressa o cuidado que as pessoas que ali moram têm com o Ashram.



Fotografia 3 – Visão do Vishalakshi Mantap, templo no Ashram da Arte de Viver em Bangalore, Índia.

Após subir uma pequena e íngreme ladeira, encontramos uma pequena casa circundada por um pequeno jardim, de onde exalava perfume de jasmim. De fato, em um dos canteiros de flores atrás da casa predominava uma plantação de jasmims. Uma delícia para o olfato que nos trazia um momento de relaxamento e tranquilidade. Destacava-se uma pequena varanda na entrada e uma imagem de *Ganesh*² em pedra de cor cinza azulada, entre duas portas de madeira. O movimento de pessoas na frente nos chamou atenção. Vimos a saber que aquela era o *Shakti Kutir*, a casa em que Sri Sri Ravi Shankar ficava, na maior parte do tempo em que permanecia em Bangalore. Na frente descortinava-se uma ampla área verde com um anfiteatro. Um círculo em mármore branco circundado por pétalas de flor de lótus, também em mármore branco. Um lugar para reunir os milhares de devotos que acorrem ao Ashram diariamente.

Seguimos, então, em direção ao imponente *Vishalakshi Mantap*, como é chamado o templo da Arte de Viver, em Bangalore. É realmente uma construção de uma beleza indescritível. O mármore branco, madeira e vidro das janelas que circundam os cinco andares,

² No hinduísmo, **Ganexa** ou **Ganesh** (sânscrito: गणेश ou श्रीगणेश (quando usado para distinguir status de *Senhor*) (ou "senhor dos obstáculos,") é uma das mais conhecidas e veneradas representações de deus. Ele é o primeiro filho de Shiva e Parvati, e o "esposo" de Buddhi (também chamada Riddhi) e Siddhi. Ganesh é então considerado o Mestre do intelecto e da sabedoria. Ele é representado como um deus amarelo ou vermelho, com uma grande barriga, quatro braços e a cabeça de elefante com uma única presa, montado em um rato. Ele é frequentemente representado sentado, com uma perna levantada e curvada por cima da outra.

formam uma composição harmônica e simétrica e ao mesmo tempo leve e delicada. Com suas formas arredondadas, sustentadas por colunas circulares em mármore esculpido, cujos capitéis representam pétalas da flor de lótus, é um exemplar magnífico da arquitetura Védica e da moderna tecnologia.



Fotografia 4 – Vishalakahi Mantap, templo no Ashram da Arte de Viver em Bangalore, Índia.

Situado no alto da colina *Panchagiri*, domina toda a área do *Ashram*, como um guardião da sabedoria e da espiritualidade que ali se manifesta. Uma longa escadaria, igualmente em mármore branco, dá acesso à entrada do templo, o qual é ladeado por duas colunas circulares. Ao seu início, dois cisnes esculpidos em mármore branco estão repousando sobre uma lâmina de água, um pequeno lago artificial. Estes, soube posteriormente, representam o ser espiritual que pode desabrochar em cada um de nós. Uma transformação que nos libertaria e nos levaria a expressar a nossa verdadeira natureza que é simplesmente bela. Um símbolo de extrema sensibilidade e pureza que encanta a todos que visitam o *Ashram*. Ao final da escadaria uma ampla varanda circunda toda a parte térrea do templo, a qual é delimitada por formas que imitam e simbolizam mil pétalas da flor de lótus, as quais são decoradas com símbolos védicos. Este conjunto se repete em todos os demais andares, os quais vão proporcionalmente diminuindo em diâmetro. No alto, uma cúpula de vidro é adornada com um *Kalash* em bronze de quinze pés e três polegadas. *Kalash* é um pote de barro ou cobre geralmente decorado com folhas de manga e um coco cheio de água. É também chamado de pote de néctar da imortalidade. Simbolicamente, o pote encerra dentro da sua forma arredondada a plenitude e a riqueza da vida. Representa também as águas

primordiais, e o espírito em sua plenitude de amor, compaixão, abundância e hospitalidade. Além do mais, o *Kalash* simboliza o corpo humano, onde a boca é *Brahmā*, o criador, a sua base é *Vishnu*, o conservador ou sustentador Supremo; a estrutura ou o corpo é *Shiva*, o transformador ou renovador. A água contida no seu interior representa a pureza e o amor pelo Divino. As folhas verdes de manga indicam o princípio da vida (os nove portões), que está centralizado em Deus. O coco simboliza a frutificação, bem como a realização da vida, uma vez que a pessoa devota-se a Deus o seu corpo se transforma num templo vivo. Um belíssimo símbolo para dar as boas vindas às pessoas que visitam o *Ashram*.



Fotografia 5 - Escultura de um cisne em frente ao Vishalakahi Mantap, templo no Ashram da Arte de Viver em Bangalore, Índia.

O interior do templo é surpreendente. A harmonia que emana no seu interior é um convite a permanecer ali por horas e horas. De fato, é um templo dedicado principalmente à meditação, mas é ali que se realizam vários cursos e conferências da Arte de Viver. Dei uma olhada rapidamente, já que naquele momento estava acontecendo uma conferência. Ali não existem cadeiras, mas almofadas quadradas, quadriculadas em cor azul, vermelha ou marrom, distribuídas nos diversos patamares que compõem o piso. O teto, alto 32,91m, é um complexo de artes manuais, uma iluminação formidável e elegante decoração; magníficas flores de lótus na cor rosa se sobressaem em alto relevo e se alternam com figuras de deuses do hinduísmo, também em alto relevo multicolorido. Não existem pilares ou colunas no centro, um exemplo de engenharia. Ao fundo, uma espécie de palco de aproximadamente sessenta centímetros de altura, onde está posicionada uma cadeira em veludo vermelho e espaldar em cor prata trabalhado. Na parede do fundo, quatro colunas geminadas ladeiam e criam um nicho onde

estão posicionados uma escultura de *Shiva*³ dançando em bronze e um quadro representando alguns sábios hindus da antiguidade, e no alto, na parede, um quadro com a figura de *Lakshmi*⁴, igualmente ladeada por colunas geminadas decoradas em cor amarela, rosa, verde e lilás. Nestas e nas demais colunas estão representados vários símbolos de várias religiões de todo o mundo, expressando a universalidade da filosofia da Arte de Viver.

Gostaria de poder descrever todos os detalhes das imagens e esculturas que adornam o templo, mas me faltam a habilidade visual e capacidade linguística para tal. A verdade é que vivendo em cultura em que as formas arquitetônicas são extremamente despojadas, retilíneas e utilitárias, a arquitetura indiana, assim como a grega, a romana, o romantismo, a gótica, o classicismo e neoclassicismo, exercem um grande fascínio sobre mim. Gosto dos detalhes, dos símbolos, da arte que engendra cada figura e imagem, respeitando tempos e conteúdos necessários para a sua composição. É uma arte expressiva que deixa para as gerações vindouras uma cultura que de outro modo estaria sujeita a perder-se no torvelinho da vida. Creio que as imagens possam falar por si próprias.

³ *Shiva* é um deus ("*Deva*") hindu, o Destruidor (ou o Transformador), participante da *Trimurti* juntamente com *Brahma*, o Criador, e *Vishnu*, o Preservador. Uma das duas principais linhas gerais do Hinduísmo é chamada de Shivaísmo em referência a *Shiva*.

⁴ *Lakshmi* é uma divindade do hinduísmo; em português Laxmi. Personificação da beleza, fartura, generosidade e principalmente da riqueza e da fortuna, a Deusa *Lakshmi* é sempre invocada para amor, fartura, riqueza e poder. *Lakshmi* é a esposa do deus *Vishnu*, o sustentador do universo na religião hindu. É o principal símbolo da potência feminina, sendo reconhecida por sua eterna juventude e formosura.



Fotografia 6 – Interior do Vishalakahi Mantap, templo no Ashram da Arte de Viver em Bangalore, Índia.



Fotografia 7 – Detalhe no teto: flor de lótus circundada por pequenas flores de lótus com um deus hindu no centro.

A idealização deste templo foi do próprio Sri Sri Ravi Shankar, o qual foi considerado impossível de ser construído por vários arquitetos e engenheiros. Porém, a sua insistência levou uma equipe de sete mil pessoas, incluindo quinhentos artesãos rurais e inúmeros voluntários supervisores, a enfrentar o desafio durante três anos. Inaugurado em 18 de janeiro de 2003, o *Vishalakshi Mantap* foi dedicado à memória de *Amma*, a mãe de Sri Sri Ravi Shankar (SHIVRATRI, 2007).

3.1.1 O que é um Ashram?

Ouvi a palavra *Ashram* alguns meses antes da viagem à Índia, quando tive o primeiro contato com a Arte de Viver, inicialmente através de um programa no canal aberto GNT e depois diretamente no site da Arte de Viver, versão da Índia. A palavra *ashram* deriva do sânscrito, do termo "*aashraya*" que significa proteção. Um *ashram* está vinculado a um Mestre hindu, ou Guru, e existem milhares deles em toda a Índia: gurus e *ashrams*. Desde o início da civilização hindu, existem estes tipos de lugares, provavelmente nasceram com o primeiro rishi⁵ e com os *Vedas* (ANEXO 3). Um *ashram* é um lugar reservado ao conhecimento. Juntos, os buscadores viajam no tempo ao encontro de “pérolas”, mensagens que inicialmente eram transmitidas exclusivamente pela tradição oral, e que hoje está disponível também em bibliotecas que custodiam tal riqueza. O Mestre ou guru é o guia que conduz, que traz para o cotidiano do *gurukala* o ensinamento direto, as “verdades” contidas nos *Vedas*.

Na antiguidade, geralmente era um eremitério, situado em lugares remotos, isolados e imersos na natureza, em florestas ou em regiões montanhosas, onde os sábios viviam em paz e em tranquilidade e cujo ambiente seria propício para o ensino do Yoga, meditação, e à instrução espiritual. Muitos *ashrams* também serviam como *Gurukuls* ou escolas residenciais para crianças. Os *ashrams* exerceram um papel significativo e significaram um símbolo de poder ao longo da história e na teologia hindu. A maioria dos chefes hindus até a Idade Média tinha um sábio que aconselhava a família real em assuntos espirituais, ou em tempos de crise e que era chamada *rajguru*, que literalmente se traduz por Mestre real. Muitos contos populares e lendas da antiga Índia têm como tema um imperador

⁵ *Rishi* – O *rishi* (Sanskrit ऋषि: ṛṣi)(lit. seer) é um santo ou sábio hindu a quem os hinos védicos foram revelados.

cansado do mundo que vai para um *ashram* com gurus, e que aí encontra consolo e tranquilidade.

Na Índia, visitei vários *ashrams*. Hoje, um *ashram* pode situar-se em áreas mais isoladas ou em áreas urbanas. Podem variar quanto à sua estrutura interna, arquitetura, no entanto, a essência da sua função foi mantida: é um espaço para o encontro entre Mestre e discípulos em busca da autorealização como é proposto na tradição da cultura hindu. É uma comunidade formada intencionalmente com o intuito de promover a evolução espiritual dos seus membros.

O Ashram da Arte de Viver nasceu em 1985, três anos após a criação da organização não-governamental *Art of Living*, por Sri Sri Ravi Shankar. Em abril de 1985, sessenta acres de terra foram arrendados por trinta anos na cidade de Bangalore, estado de Karnataka, sul da Índia. Esta área, pedregosa e seca, na época foi considerada por muitos como imprópria, no entanto, Sri Sri Ravi Shankar acreditava fortemente e a descrevia como seria no futuro: uma área verde de grande beleza, abundante em água, que receberia milhares de pessoas diariamente. Poucos acreditavam em tal empreendimento. Rajshree Patel, instrutora sênior da Arte de Viver, com quem tive oportunidade de fazer dois cursos de formação de instrutores, recentemente, nos contou o seguinte. “Enquanto estava voando de Bombay para Bangalore com Sri Sri Ravi Shankar, para visitar o *ashram* pela primeira vez, ele lhe disse: “Você vai adorar Bangalore, é a cidade dos jardins e o nosso *ashram* é tão verde!”. Mas para sua decepção, Bangalore tinha mais cimento que árvores ou flores. O *ashram* era estéril, seco, montanhoso, pedregoso e infestado de cobras. Muitas vezes, quando andavam juntos no *ashram*, ele costumava descrever a localização dos diversos prédios que idealizava: — “Ali será o coliseu, no alto da montanha, a cozinha aqui, e o salão de meditação lá”. Segundo Rajshree, a sua descrição era tão precisa que parecia estar lendo um mapa, no entanto não havia mapa nenhum. O único verde que ela via eram três árvores de mamão. Era tudo rocha e sujeira, mas ele insistia: — “O nosso *ashram* não é tão lindo, tão verde? Um dia, estas montanhas vão estar ocupadas por milhares de pessoas, vai existir um anfiteatro para as pessoas sentarem, ninguém vai conseguir andar por causa da multidão...”. No entanto, hoje isso é uma realidade. Está feito.

Até 1994, as instalações eram poucas e simples: instalações para a escola védica para crianças e jovens; o *Narayana Kutir* era uma cabana aberta com uma pequena sala de meditação e um quarto de dormir para o Mestre; o *Shakti Kutir*, uma pequena sala com uma cadeira de madeira de um lado e um fino colchão no chão do outro lado. Mais tarde, duas

outras salas foram acrescentadas. Apesar do grande crescimento da Fundação Arte de Viver, Sri Sri Ravi Shankar e seu estilo de vida têm permanecido simples e humilde.

O ashram de Bangalore é comprometido com a conservação do meio ambiente em uma Índia poluída e cheia de problemas decorrentes da atual modernização e industrialização em andamento no país. Sri Sri dá um grande exemplo no campo da ecologia: não são utilizadas sacolas plásticas no *ashram*; restos de alimentos e resíduos são usados para produção de compostos orgânicos, tudo é reciclado de alguma forma. Energia solar está sendo introduzida progressivamente, milhares de árvores foram plantadas no *ashram*, na alimentação são utilizados somente alimentos frescos vegetarianos e orgânicos. Além disso, a comunidade de voluntários que moram no *ashram* (*ashramites*) se envolve em ações públicas em defesa do meio ambiente, como petições públicas, encontros oficiais, ações de protesto, etc. (GAUTIER, 2002).

Durante a minha permanência no *ashram*, o meu passatempo preferido, quando tínhamos tempo livre, era passear e explorar os seus vários recantos. Consegui uma planta e me divertia em descobrir áreas, prédios, apreciar a sua arquitetura e jardins. Era como reconhecer uma casa nova, e eu me sentia muito em casa, apesar dos milhares de pessoas que ali estavam. Cada prédio é chamado pelo nome de uma divindade: *Buda, Laxmi, Narayana, Krishna, Rama, Ganesh, Radha, Shiva, Pavarti, Chaitanya*; ou um termo relacionado ao conhecimento védico: *siddhi, shraddha, parashara, shakti, anasuya...* Explorar o *ashram* pode tornar-se uma experiência de aprendizagem, um mergulho na cultura hindu, e assim o foi para mim. Quando retornei ao Brasil, era grande a minha curiosidade em saber o significado de cada nome e palavra, descobri o Sânscrito, a linguagem mais antiga da humanidade, uma das línguas mais antigas da família Indo-Européia e uma das línguas oficiais da Índia. O Sânscrito (संस्कृत; em devanagari, pronuncia-se *saṃskṛtā*) é uma língua clássica da Índia antiga que influenciou praticamente todos os idiomas ocidentais. O alfabeto original do sânscrito é o devanagari, um composto bahuvrīhi formado pelas palavras *deva* ("deus") e *nāgarī* ("cidade"), que significa "a escrita da cidade dos deuses".

Nas minhas explorações solitárias visitei a área mais antiga do *ashram*, *Ved Vigyan Maha Vidya Peeth*, a escola védica residencial para crianças e jovens, e também a escola comum para mil e quinhentas crianças da área rural circunvizinha, a primeira sala de meditação, com chão de terra batido e uma cadeira larga tipo balançador de crianças, onde sentava-se Sri Sri Ravi Shankar, e os escritórios onde hoje funciona a casa editora da Arte de Viver.

Me encantou o *Sumeru*, o primeiro templo construído no *ashram*. O termo *Sumeru* (do Sânscrito) deriva da mitologia hindu e significa a montanha central do mundo, a qual é chamada *Meru*, quando se acrescenta o prefixo *su*, adquire o significado de “excelente *meru*” ou “maravilhoso *meru*” (dicionário on-line babylon hindi-português). O templo é uma construção situada no alto de uma montanha, da qual se avista todo a área do *ashram*, e mais além. De dois andares, em forma circular, não possui paredes, sendo completamente aberto em todas as direções. A sua estrutura é sustentada por colunas circulares esculpidas, no mesmo estilo do novo templo, e exatamente nas mesmas cores suaves, rosa, verde, lilás, bege, branco, creme. O centro é um jardim com uma árvore de estatura média, retorcida. É de uma beleza delicada, encantadora e sólida. Em uma tarde quente de fevereiro, em que me sentia muito cansada, permaneci ali por algumas horas, relaxando, meditando, observando, ouvindo os rumores do vento e dos pássaros. Uma das tardes mais belas que já vivi, me senti renovada e plena. No alto da montanha, solitária, me senti completamente integrada à natureza e ao mundo. Uma experiência indescritível e inesquecível, a qual foi completada pela beleza das flores de lótus que crescem em um pequeno jardim que antecede o *Sumeru*.

Foi a primeira vez que vi uma flor de Lótus. A flor de Lótus (do sânscrito, *padma*) (*Nelimbonaceae nucifera*) nasce em águas lamacentas e lodosas e representa a beleza que pode nascer nas mais difíceis e obscuras circunstâncias. A flor de Lótus é o símbolo da expansão espiritual, do sagrado, do puro. Tal como a flor do lótus cresce da escuridão do lodo para a superfície da água, abrindo suas flores somente após ter-se erguido além da superfície, ficando imaculada de ambos, terra e água, que a nutriram - do mesmo modo a mente, nascida no corpo humano, expande suas verdadeiras qualidades (pétalas) após ter-se erguido dos fluidos turvos da paixão e da ignorância, e transforma o poder tenebroso da profundidade no puro néctar radiante da consciência Iluminada (*bodhicitta*), a incomparável jóia (*mani*) na flor de lótus (*padma*). A beleza de uma flor de lótus é encantadora. Com suas pétalas que podem ser brancas, cor-de-rosa, branca com bordas rosadas, são de uma delicadeza inconfundível. Curiosamente mantém a sua temperatura em trinta e cinco graus como a do corpo humano, suas pétalas são autolimpantes, isto é, repelem microorganismos e poeira, e quando morrem estas se secam e não caem. A semente de Lótus pode, por exemplo, ficar mais de cinco mil anos sem água, somente esperando a condição ideal de umidade para germinar. É olhada com respeito e veneração pelos povos orientais. Na Índia, a planta também está relacionada com a criação do mundo. De acordo com as escrituras indianas foi do umbigo do Deus *Vishnu* que teria nascido uma brilhante flor de lótus e desta teria surgido outra divindade, isto é, *Brahmā*, o criador do cosmo. Nas gravuras indianas deuses costumam aparecer em pé ou sentado sobre

a flor. Isso ocorre com as representações do deus elefante, *Ganesha*, de *Lakshmi* - a deusa da prosperidade, e de *Shiva* - o destruidor. Também existe a crença de que o conhecimento espiritual supremo é comparado ao florescimento de uma flor de lótus na cabeça.

Segundo o Mestre Sri Sri Ravi Shankar, os lugares de Mestres iluminados eram chamados de “*ashrama*”. “*Ashrama*”, que significa lugar aonde você vai e se livra do seu cansaço (“a” significa “sem”; “*shrama*” significa “esforços”). Todo cansaço, tanto mental quanto físico, desaparece. Você não tem que lutar para isto. Você não tem de fazer coisa alguma. Apenas senta ali na luz. Há uma vela, uma luz, queimando para você. Você apenas tem de sentar debaixo desta luz. A sua intenção ao criar o *ashram* de Bangalore foi

Trazer paz para todos aqueles que vierem aqui. Isso é uma benção e um presente capaz de dar conforto e paz na vida. Uma pessoa pode ter dinheiro, comida, mas ter paz na mente é o maior presente dentre todos aqueles que podem ser compartilhados e oferecidos (GAUTIER, 2002, p. 82).

3.2 Encontrando o Mestre Sri Sri Ravi Shankar

Na presença do seu satguru⁶, o conhecimento floresce; o pesar diminui; sem qualquer motivo, a alegria vem à tona; a escassez diminui; abundância alvorece; e todos os talentos se manifestam. De acordo com o grau em que você se sente conectado ao seu guru, estas qualidades se manifestam em sua vida.

Sri Sri Ravi Shankar

No dia doze de fevereiro completou dois anos que encontrei o Mestre Sri Sri Ravi Shankar pessoalmente pela primeira vez. Era o primeiro dia no Ashram, final de tarde. Todos falavam que haveria um *Satsang* e que ele estaria lá. Havia um grande alvoroço no *Ashram* e nas pessoas. Inclusive em mim. Eu não tinha idéia do que era um *Satsang*, o que se fazia ou o sentido de tal evento. Mas eu estava muito curiosa, principalmente em conhecer o tão falado *Guruji*. Eu já conhecia o significado desta palavra, querido Guru, mas não a usava de modo algum. É assim que é chamado um guru pelos seus devotos na Índia. Eu já fizera o Curso Parte 1 há alguns meses, já praticava o *Sudarshan Kriya* quase diariamente, nutria uma grande

⁶ Satguru – verdadeiro guru, verdadeiro mestre.

admiração e carinho por Sri Sri Ravi Shankar, pelo seu trabalho humanitário e espiritualista, mas não sentia necessidade de chamá-lo *Guruji*.

No meu íntimo eu vivia um conflito entre dois *eus*. Um *eu* que havia me acompanhado toda a vida e que se constituiu em uma cultura quase atéia. Muito cedo questionei a existência de Deus, o Deus da religião católica, personalizado, onipotente, onipresente e pleno de poderes para salvar ou castigar a humanidade segundo o comportamento voltado para o bem ou para o mal. Este *eu* foi aquele que fez opções de vida de modo muito adequado à sociedade, que decidiu seguir uma carreira universitária e construiu uma visão de mundo materialista, positivista, linear, mecanicista, cheia de certezas e seguranças, mesmo às vezes renunciando aos próprios desejos e vontades. Este *eu* não necessitava de um Mestre, um guia espiritual, um Guru, à moda hindu ou oriental. Era este *eu* que se mostrava ao mundo, ao trabalho, aos amigos, à minha família de origem. Um *eu* forte e decidido, mas sofrido, ansioso e angustiado. Este *eu* se chama Rejane. Outra parte de mim buscava incessantemente um ponto de apoio, um conhecimento, uma técnica, uma tábua de salvação que revelasse outro modo de ser e sentir. Era este outro *eu* que me impulsionava para o novo, para o mistério, para o misticismo, para a metafísica, para uma dimensão não material, transcendente. Foi por seguir este impulso que iniciei o estudo e a prática de Reiki, Meditação, Psicossíntese e outras abordagens corporais energéticas. Foi por escutar esta voz inquieta e insistente que eu estava ali, na Índia, aguardando um Guru. Esta parte de mim se chama Lúcia, meu primeiro nome, e tem uma história...

Já em 2002, quando eu ainda estava na Itália, senti a necessidade de estar em uma instituição que propusesse um caminho “formativo” espiritual. As práticas que eu fazia até então eram provenientes do sistema Reiki e me ajudaram imensamente a encontrar um equilíbrio interno que eu jamais sentira. Eram práticas de autotramento energético e meditações supostamente desenvolvidas pelo Mestre Mikao Usui, criador do sistema de cura pelas mãos Reiki. No entanto, após dois anos de prática eu comecei a questionar-me sobre a necessidade de novas técnicas, acreditando que em qualquer processo há uma evolução dos exercícios e principalmente um professor ou alguém mais experiente que nos conduza, que nos apóie, que seja um interlocutor para dúvidas e idéias. No Reiki não encontrei tal resposta. Na sociedade contemporânea o Reiki tornou-se um sistema tão diversificado e poucos mestres podem ser realmente chamados de verdadeiros mestres.

Em uma tarde de verão, encontrei em uma livraria, na cidade italiana em que morava, um folder sobre a comunidade *Ananda*, em Perugia. Neste eram apresentados a sua natureza, os cursos oferecidos e algumas fotos do lugar, o qual era realmente magnífico. Uma

espécie de chácara em um planalto nas montanhas da região Umbria, a qual é muito conhecida pelas suas belezas naturais e pela sua riqueza histórica e arquitetônica. É em Umbria que está Assis, a cidade onde nasceu e viveu São Francisco, e onde hoje se situa a Basílica de San Francesco, famosa em todo o mundo. As atividades realizadas na comunidade *Ananda* estão vinculadas à *Self Realization Fellowship*, instituição criada por Paramahansa Yogananda, Mestre da Índia, para divulgar o yoga no ocidente. Eu já ouvira falar sobre Yogananda e inclusive houvera o seu livro, *Autobiografia de um Yogue*, em mãos, muitos anos atrás, mas não me interessei de lê-lo. No entanto, naquele dia me senti bastante atraída pela possibilidade de finalmente ter um Mestre verdadeiro, conceituado, comprovado. Mas não procurei contato com o grupo de Perugia. Era um período de muitas atividades no doutorado e o máximo que fiz para aproximar-me dos conhecimentos de Yogananda foi inscrever-me em uma lista de e-mails sediada na Itália que veicula mensagens de várias áreas de conhecimentos relativas a autoconhecimento, espiritualidade, ciências orientais etc. Esta foi uma fonte de descobertas e aprendizagem incomensurável, da qual até hoje faço parte.

Aos poucos a Lúcia dentro de mim foi insinuando sua voz insistente e convencendo-me da necessidade de ter um verdadeiro Mestre que nos levasse a uma prática segura que desse fruto. Assim, já em Fortaleza, me filiei à *Self Realization Fellowship* e passei a seguir a prática de *pranayamas* e meditação desenvolvidas por Paramahansa Yogananda. Ali encontrei pessoas que buscavam o mesmo que a Lúcia buscava, o que me deu certo alívio. Finalmente poderia compartilhar minhas vivências, dúvidas e realizações. Por dois anos pratiquei as lições, li vários livros de *Yogananda*, sua vida, conhecimentos dos *Vedas* e suas inspirações, pratiquei a meditação no templo em Fortaleza, participei de retiros de silêncio. Tudo isso me iniciou na cultura hindu, me introduziu na prática do Yoga e me apresentou a um universo espiritual para mim desconhecido. Agora a Lúcia tinha um Guru, sobre o qual a Rejane não era muito de acordo. Novamente, eu sentia como se tivesse uma vida paralela, desconhecida dos meus amigos e não integrada ao meu trabalho. No fundo havia um questionamento pessoal sobre o papel de Paramahansa Yogananda na minha vida que foi se aprofundando continuamente. Cada vez que chegava o convite para eu ser iniciada no *Kriya*⁷, o que introduz o aprendiz em um nível mais avançado da prática, eu não me sentia pronta. Encontrava inúmeras razões e desculpas para não fazê-lo: não fiz a prática o

⁷ Kriya – ação purificadora.

suficiente, não tenho dinheiro para a viagem até Salvador, não posso deixar minha família nesta data, tenho muito trabalho, blá, blá, blá... Hoje compreendo que eram desculpas.

Desculpas para não reconhecer que o caminho da *Self Realization Fellowship* não me dava os frutos que eu esperava, que a meditação proposta me trazia dores nas costas insuportáveis, que eu não reconhecia e sentia Paramahansa Yogananda como meu Mestre. Na Índia, acredita-se que cada ser humano tem o seu Mestre espiritual que mais cedo ou mais tarde, no momento certo, chegará. Segundo esta crença, quando se encontram, Mestre e discípulo, ocorre um reconhecimento mútuo, uma aceitação imediata e inquestionável. Mesmo não levando a sério tal crença, que não é reconhecida em nossa cultura, sentia um crescente distanciamento deste Mestre, apesar de minha grande admiração por ele, por sua mensagem e experiência de vida. Entre fantasias e sentimentos concretos de frustração, me interessava pelo zen-budismo, meditação segundo diversas tradições, continuando a minha busca de autorealização e felicidade plena.

Então, encontrava-me naquela tarde quente do continente asiático aguardando a chegada de Sri Sri Ravi Shankar, juntamente com milhares de pessoas em um evento chamado *Satsang*. Estávamos em uma grande área aberta, coberta por uma grande tenda, e no chão um tapete vermelho que cobria completamente o chão de terra vermelha batida, que me recordava a terra da região praiana de Icapuí, município em que minha mãe nasceu e onde passava as férias da infância até a adolescência. Era algo familiar que me dava certo conforto em meio a tantas novidades e pessoas desconhecidas de diversos países. Creio que já estavam presentes, aproximadamente, três mil pessoas tornando o burburinho insuportável. Misturavam-se diversas línguas, algumas conhecidas, inglês, espanhol, português, italiano, outras incompreensíveis ou irreconhecíveis. Depois, vim a saber que todos os continentes estavam representados com mais de cem países presentes, até aqueles menos esperados como Rússia, China, Japão, Coreia, Irã, Iraque, Paquistão, Caxemira, Sri Lanka, Romênia, República Tcheca, Israel. Um verdadeiro festival cultural e linguístico.

O grupo brasileiro se posicionou à direita do palco, onde deveria ficar Sri Sri Ravi Shankar. O palco era simples, mas muito expressivo: o chão coberto por um tapete vermelho e a parede com tecido azul escuro, fazendo um belo contraste. Ao centro estava posicionada uma cadeira imponente, dourada, ricamente trabalhada, com o encosto central estofado em vermelho escuro. Do teto pendiam adornos em forma de flâmulas tipicamente indianos, em cor branca. Várias pessoas trabalhavam apressadamente preparando o sistema de som, microfones, instrumentos musicais, em uma disputa contra o tempo. Aos poucos, chegaram alguns indianos e indianas vestidos com belas túnicas e *sáris*. Respectivamente,

posicionaram-se na frente do palco, e, voltados para este, começaram a tocar alguns instrumentos: violão, pandeiros, cítara. Todos começaram a cantar músicas que eu não conhecia, com muito entusiasmo e alegria. Naquele momento comecei a experimentar um *satsang* pela primeira vez. Muitos cantavam, outros, como eu, observavam. Para mim era tudo uma surpresa, a sonoridade que se elevava no ar de forma harmônica, apesar de não haver qualquer plano pré-estabelecido ou distribuição de vozes, era empolgante e excitante, outras vezes, doce e tranquilizadora. Músicas diferentes se sucediam e de vez em quando eu experimentava acompanhar. *Bhajans* são mantras cantados que se repetem inúmeras vezes, portanto são de fácil aprendizagem. Geralmente, o grupo de “cantores” canta uma frase e os demais a repetem, e assim sucessivamente.

Aquele era um cantar muito especial. Havia muita alegria e entusiasmo que crescia a cada momento, como eu nunca havia presenciado em shows ou espetáculos. Ali todos eram partícipes do grande espetáculo. Eu me sentia estranha e deslocada. No meu peito não havia alegria, pelo contrário, mais a alegria se manifestava por todos os lados, mais a tristeza se fazia presente em mim. No meio de tanta festa, de tantas pessoas, de repente me senti sozinha e deprimida. Sentia-me diferente de todos. Por que eu não sinto esta alegria? Quando vou ser feliz? Por que não posso sair desta tristeza? A minha mente era um turbilhão de perguntas e pensamentos negativos. Uma grande vontade de chorar veio à tona, a qual segurei com força, afinal eu não podia chorar em meio a toda aquela gente e aos novos amigos brasileiros. O que pensariam de mim? Prevaleceu a minha preocupação com a opinião dos outros, um modelo comportamental predominante em toda a minha vida.

Com um grande esforço, tentava me concentrar na música, cantava alguns trechos, observava ao redor. A mistura de tipos humanos compunha um quadro muito bonito. Faces, olhos, cabelos, pele multicoloridos. Movimentos, ritmos e expressões várias desenhavam no espaço trajetórias inesperadas e surpreendentes. Um espetáculo movido somente pela alegria de ser, sem drogas ou bebidas. Inacreditável para uma sociedade que tem estes estimulantes como comuns e necessários para o divertimento. Mas eu não conseguia sentir aquela alegria que eu via estampada na face de tantas pessoas. O meu interior era só escuridão como um buraco negro que me sugava, e estranhamente me dava certa segurança, pois era um espaço que eu conhecia há muito tempo. Enquanto aquele espaço lá fora, esfuziante, vibrante, prazeroso me dava certo medo, como se me fosse impossível sentir o prazer que me era oferecido tão facilmente e simplesmente. O riso estava em todos os rostos que eu via, o que me provocava um grande efeito.

Para mim, sorrir sempre foi difícil. Uma regra dada pela minha mãe na infância e adolescência, ao sair de casa, era sempre: “não dê confiança a ninguém, não fale com desconhecidos, cuidado com pessoas estranhas”. Estas regras me causavam um grande impacto e como solução encontrei “uma cara séria e sem sorrisos”, afinal o sorrir é sempre uma abertura para o outro, é um convite ao contato e à conversa. Assim, segui com minha cara sem sorrisos, o coração fechado e o distanciamento das pessoas. Tornou-se mais que um hábito, mas a minha expressão cotidiana, parte de mim, e mudar um hábito necessita de tempo e de motivações, não é mesmo? Então, estar imersa nos sorrisos, nas faces que se abriam para mim era uma experiência quase apavorante. Sentia dentro de mim uma espécie de luta entre aceitar e rejeitar o contato com as pessoas, entre a alegria e a tristeza, entre a luz e a escuridão, entre o prazer e o sofrimento. Opostos que coexistiam. O meu sentimento era de angústia e vontade de fugir dali para não viver esta dualidade, uma necessidade urgente de alcançar um estado interno de paz e tranquilidade.

E o tempo passava... O número de presentes aumentava e a inquietação pela chegada de Sri Sri Ravi Shankar também. Podia-se sentir no ar, nos movimentos agitados dos presentes e do burburinho que crescia. Estávamos todos sentados no chão, sobre almofadas, colchonetes, tapetes de yoga, cangas, cobertas, tudo que servisse para aliviar as dores causadas pela posição desconfortável e pelo espaço que diminuía com a chegada de mais e mais pessoas. O fluxo era constante tornando o *Satsang* mais animado. A este ponto estava muito excitada com a expectativa de conhecê-lo de perto, pois estávamos a apenas dez metros de onde ele se posicionaria. Perguntei a algumas pessoas que estavam comigo como ele era. “Você vai ver. É melhor esperar para você ver por si”. Obtive uma resposta vazia com ar de mistério que só aumentou a minha curiosidade.

De repente, várias pessoas começaram a dizer: “É ele, é ele!”. Todos se voltavam para o lado esquerdo do palco na direção do templo e percebi um movimento diferente de pessoas, um séquito, mas não pude identificá-lo em meio à multidão. Em poucos minutos ali estava Sri Sri Ravi Shankar em meio ao palco acenando e sorrindo para todos. Minha primeira impressão foi de estranhamento. Imaginava-o como uma pessoa grande, alta, forte, mas ali estava um “homenzinho” de baixa estatura, magro, aparentando ser quase um adolescente, alegre e sorridente. Mas imediatamente senti-me presa por aquela figura. Ali existia uma força que o tornava grande como um gigante que conseguia alcançar muito além do que uma pessoa normal. Meus olhos o acompanhavam fixamente e o meu coração batia no meu peito como um tambor. Ao mesmo tempo eu me observava e me criticava: “Mas o que é isso? Que

boba! Controle-se! O meu lado mais rígido reagia a tudo o que estava acontecendo, enquanto o outro lado era envolvido vertiginosamente pelo magnetismo de Sri Sri Ravi Shankar”.

Vestia um *dhoti* branco (um longo tecido retangular, de cinco metros de comprimento, não pespontado, enrolado na cintura), tipicamente indiano, a parte superior do corpo envolta em um *angavastram* também branco (pedaço de tecido não pespontado medindo aproximadamente, 1,50 m), de um tecido fino e delicado, cabelos pretos longos mal penteados, quase desgrenhados, barba longa, um pouco grisalha. Distribuía acenos e sorrisos enquanto era aplaudido vibrantemente por todos os presentes. O seu sorriso suave e sereno descortinava dentes branquíssimos que se destacavam em meio à negritude do bigode e da barba. O que mais se destacava eram os seus olhos. São pretos ou castanhos, dependendo da luz presente, de uma expressividade indescritível, sob as sobrancelhas grossas e escuras. O seu olhar era doce, acolhedor, como um rio de amor que escorre em todas as direções. Entre os olhos, na altura do chamado terceiro olho, uma pequena marca vermelha feita de tinta, em forma de gota. Paz era o que emanava daquele Ser, e contagiava a todos ao seu redor. Percebi que as pessoas agora sorriam de forma alegre e serena, e me percebi com a mesma expressão na face. O meu sentimento era de surpresa, mas de grande alegria. A inquietação dera lugar a uma mistura de paz interior e imensa emoção. Não queria perder nem um segundo daquela visão. Às vezes ficava de pé para ver melhor, já que muitas pessoas à nossa frente estavam de pé ou ajoelhadas. Fiz algumas fotos, aliás, *flashes* era o que não faltava, explodiam a cada segundo, numa tentativa de eternizar aquele momento.

Em seguida deram-lhe um microfone e ele nos falou algumas palavras de boas-vindas. “Olá! Estão todos confortáveis?”. E todos responderam em uníssono: “Sim”. “Good, good, good”, respondeu ele. A sua voz era melodiosa e carinhosa. Uma energia ainda maior, de calma e tranquilidade, se fizeram presente. Não me lembro de suas palavras, do seu pequeno discurso, a emoção era tão intensa que a minha mente não conseguia fixar-se nas palavras. Eu estava ali, completamente absorvida por aquela personalidade tão especial. Seus gestos e movimentos eram singelos e delicados como uma nuvem que desliza suavemente no céu. Ele, todo vestido de branco, era como uma miragem em meio ao deserto, trazendo uma brisa fresca e renovadora.



Fotografia 8 - Sri Sri Ravi Shankar no Satsang de 14/02/2006, Bangalore, Índia.

Sri Sri Ravi Shankar dirigiu-se para a cadeira localizada no centro do palco e sentou-se em posição meditativa. O grupo de músicos recomeçou a tocar e ouviu-se um sonoro “*Om Namah Shivaya*” elevar-se no ar. O *satsang* prosseguiu. Enquanto cantávamos, sim eu também cantava aquelas frases, em sânscrito, incompreensíveis, e naqueles momentos, a tristeza não estava mais presente, eu sentia somente a alegria. Às vezes fechava os olhos e me sentia imersa em uma vibração intensa que se confundia com a vibração do meu próprio corpo. Outras vezes, abria os olhos e ficava observando Sri Sri Ravi Shankar que meditava calmamente com um ligeiro sorriso nos lábios. Creio que se passou uma hora, e ele estava ali, tranquilamente e impassível em sua serenidade. Já não meditava, nos olhava, com aquele seu olhar cativante, em todas as direções, como alguém que cuidava de todos os presentes e esperava que acabássemos a nossa festa.

Quando os instrumentos cessaram e as vozes silenciaram, elevou-se um silêncio intenso e profundo. Por alguns minutos (talvez vinte minutos) meditamos todos juntos. Aquele lugar era somente paz. Não tenho palavras para explicar ou descrever. Descobri, após anos de meditação, que meditar com um Mestre iluminado é muito especial. Foi muito diferente das meditações que vinha praticando em casa, onde a dor era sempre presente, às vezes até insuportável, a mente cheia de pensamentos, a inquietação e a impaciência sempre

presente. Ali, naquela tarde, apesar do desconforto, a meditação que vivi aconteceu de modo fácil, quase instantânea e com muita profundidade. Não havia pensamentos, não havia mais racionalizações, emoções ou sentimentos, eu apenas estava ali, em paz. Quando abri os olhos pude observar ao redor e ver a mesma paz no ambiente e nas pessoas. Foi um momento mágico, somente quem já viveu um momento assim poderá realmente compreender o que estou tentando expressar.

E então, outro momento mágico aconteceu. Por um momento o meu olhar encontrou o de Sri Sri Ravi Shankar. Ele então acenou levemente com a cabeça e abriu um sorriso em minha direção. Senti, então, uma onda, que se espalhava em todo o meu corpo, e na região do coração um sentimento de amor brotou, trazendo lágrimas aos meus olhos. Foi uma emoção tão intensa que comecei a soluçar. Aquele choro me trouxe um grande alívio, senti-me livre das tensões, dos medos e da tristeza. Foi um momento de grande leveza e alegria. Como é possível apenas um olhar, um contato com um Ser, e acontecer tudo isso? Existe uma resposta racional, uma explicação aceitável para tal fato? Pensei comigo mesma. Mas não era momento para tais racionalizações. Dar asas a estes questionamentos era distanciar-me daquele estado de paz e tranquilidade. Por que perdê-lo, se estava ali naquele instante? Por que deixar escorrer pelas dobras do pensamento? Assim, entreguei-me àquelas sensações e vivi o momento presente como ele era: Paz, alegria, tranquilidade, celebração.

Aquele, como em outros momentos em que encontrei Sri Sri Ravi Shankar, parece ter sido um momento numinoso, um estado de alma numinoso, que se manifesta quando entramos em contato com um “objeto” ou pessoa capaz de provocar na consciência uma reação, uma emoção religiosa profunda. Rudolf Otto (2005) descreve estes momentos como uma experiência do Sagrado, a vivência de uma realidade Outra que tem como elementos o “absolutamente irracional, o incompreensível do ponto de vista conceptual, o misterioso e o *fascinans (fascinante), o tremendum (terror místico), o energicum (energia)*. É uma experiência de recolhimento solene e de arrebatamento não comparável aos estados de exaltação puramente moral. Os sentimentos de reconhecimento, de confiança, de amor, de segurança, de humilde submissão e de resignação estão presentes num estado de consciência ampliado que foi chamado por este autor de *sentimento do estado de criatura*, “o sentimento da criatura que se abisma no seu próprio nada e desaparece perante o que está acima de toda criatura” (OTTO, 2005, p.19). O numinoso é um mistério, é irracional, acompanhado por representações racionais e noções de amor, compaixão, piedade e benevolência.

O sentimento que provoca pode espalhar-se na alma como uma onda apaziguadora, a que se segue então a vaga quietude de um profundo recolhimento. Este sentimento pode assim transformar-se num estado de alma constantemente fluido, semelhante a uma ressonância que se prolonga durante muito tempo, mas que acaba por extinguir-se na alma que retoma o seu estado profano. Também pode surgir bruscamente na alma com choques e convulsões. Pode levar a estranhas excitações, ao inebriamento, aos arrebatamentos, ao êxtase (OTTO, 2005, p.22).

O satsang continuou por mais alguns minutos. Muitos entregaram ao Mestre mensagens escritas ou presentes. Um senhor de meia idade entregou-lhe um quadro em que ele mesmo havia retratado Sri Sri Ravi Shankar. Uma bela imagem em tons escuros, pinceladas fortes, representando uma imagem fiel, expressiva, risonha e profunda do Mestre. Mas finalmente chegou o momento da despedida. Sri Sri Ravi Shankar, acenando, deixou o palco sob aplausos e choros de grande parte da multidão presente. Um espetáculo, para mim, impressionante que me permitiu começar a ver a dimensão da relação que ele havia construído com o mundo.

3.3 Sri Sri Ravi Shankar: O Guru da Alegria

O mundo ocidental e, mais fortemente, a academia e a ciência, os saberes fortes discriminam a figura do Guru. Existe um preconceito, uma visão pré-estabelecida que associa o Guru a um ditador de vida, regras, normas e comportamentos. Uma figura que, movido por objetivos individuais e egoístas, desejoso de poder e dinheiro, manipularia um grupo de indivíduos ou comunidade, a seu bel prazer. Um fundador de uma seita, carismático, extremista, falso e autoritário, que faz lavagem cerebral em seus membros, tornando-os alienados, e, ainda, estimulando a realização de atos macabros ou não-convencionais, que podem levar à morte de seus membros. Eu mesma, até bem pouco tempo, compartilhava dessa visão. A mídia reforça esta idéia presente na cultura contemporânea, tantas vezes desqualificando a figura de mestres e gurus, simplificando e ocultando a verdade sobre estes personagens. Essa visão foi reforçada pelos eventos dramáticos envolvendo algumas seitas na década de setenta, como o assassinato em massa dos adeptos do Templo do Povo, liderado pelo reverendo Jim Jones.

O Guru também pode estar associado à imagem de uma pessoa que detém um saber específico e torna-se autoridade maior no assunto. Guru do marketing, guru do amor, guru da inovação, guru da auto-ajuda, guru da culinária, guru da informática, guru da efetividade, guru da administração, guru hoteleiro, guru dos gurus, são alguns dos títulos que são autoutilizados em campanhas publicitárias. Nenhuma destas formas de entender o que seja

um guru corresponde à dimensão e ao significado que é dada a tal figura no contexto cultural em que esta se origina, a Índia.

Conhecendo Sri Sri Ravi Shankar, estando na sua presença por várias vezes, descobri um estado interior até então desconhecido para mim: paz interior, mente profundamente quieta, ausência de desejos e questionamentos, apenas um grande amor que se irradia para o Mestre, para o mundo, para as pessoas, para as pequenas coisas da vida, para a natureza. Até então eu não sabia o que significava o sentimento amor, realmente eu vivia na ilusão de sentimentos de apego, posse e confundia com amor. Somente um ser iluminado, segundo a concepção hindu, seria capaz de despertar sensações e sentimentos tão puros apenas com a simples presença. A sensação de felicidade é tão intensa que se prolonga por dias. Várias pessoas relatam o mesmo em inúmeros depoimentos. Eu poderia, em outra época da minha vida, buscar explicações racionais para tal fenômeno, no entanto, hoje, tais justificativas são desnecessárias. As fortes e belas experiências vividas na sua presença, na Índia, em 2006, em Buenos Aires e Rio de Janeiro, também em 2006, e mais recentemente em maio de 2008, no Rio de Janeiro, inclusive falando pessoalmente com o Mestre, são inequívocas para mim. Sri Sri Ravi Shankar, com a sua sabedoria, o seu amor, sua alegria, sua dedicação à humanidade, autodeterminação e ação efetiva de transformação individual e social, é um Guru, na mais exata expressão da palavra. É um Guru para mim e para milhões de pessoas em todo o mundo.

Sri Sri Ravi Shankar (2003) explica que existem diferenças importantes entre o Oriente e o Ocidente quanto a ter um Guru. No Oriente ter um mestre é motivo de orgulho, pois este é símbolo de segurança, amor e um sinal de grande bem-estar. Estar com o guru é como estar com o Ser maior. Não ter um mestre é visto como um órfão ou pobre, é sinal de má fortuna. Já no Ocidente ter um mestre é considerado um sinal de fraqueza, motivo de vergonha. No Oriente as pessoas têm orgulho de ter um guru para várias disciplinas – um guru para a religião (*dharmaguru*), um guru para a família (*kulaguru*), um guru para disciplinas específicas (*vidyaguru*) e um guru espiritual (*sadguru*). No Oriente os mestres tornam seus discípulos mais fortes, enquanto no Ocidente, os mestres tornam os seus discípulos mais fracos. No Oriente, existe um forte senso de pertença que possibilita as pessoas dissolver sua identidade limitada no infinito, mas no Ocidente um mestre é considerado apenas um motivador e uma pessoa que estimula a competição.

Segundo a tradição da cultura hindu, Guru é aquele que traz a luz do conhecimento para a vida das pessoas, aquele que conduz as pessoas da escuridão da ignorância, *avydia*, para a clareza da sabedoria, *vydia*, para a compreensão correta de si

mesmo da realidade, desenvolvendo a capacidade de discriminação, *viveka*, entre o que é real e o que é ilusão. Tal tarefa só pode ser conduzida por alguém que desenvolveu tais capacidades na própria vida, quem ultrapassou os limites do ego e do conhecimento relativo sobre a vida, um ser iluminado. Iluminação é o termo utilizado para designar o estado mais elevado de consciência de completa realização de *Brāhma* em si mesmo. Iluminado é aquele que reuniu *Ātman* a *Brāhma*, aquele que ultrapassou definitivamente as limitações do corpo e da mente e, portanto, passa a ter acesso à sabedoria infinita presente no Universo. O iluminado é um ser que realizou definitivamente a dimensão espiritual no mais alto grau possível, e, portanto, é expressão viva da natureza divina. Para o hindu um Guru não é nada mais que sabedoria e amor, um instrumento para despertar sabedoria e amor naqueles que estão no caminho espiritual.

Para a nossa mente racional, tal caracterização de um ser iluminado pode parecer incompreensível, apenas uma fantástica fantasia, pois geralmente permanecemos presos aos limites da realidade material, quantificável, palpável. Não é minha intenção convencer o leitor, porém, creio que a história de vida do Mestre Ravi Shankar pode ser a melhor forma de possibilitar um maior conhecimento sobre este Ser tão especial. Afinal quem é Sri Sri Ravi Shankar? Onde nasceu e cresceu? Quem são seus pais, quem é a sua família? Como e onde foi educado, quem foram seus mestres, quem foi o seu Guru? Conhecer a história de Sri Sri foi para mim um modo de descobrir detalhes sobre a sua vida e sua trajetória desde criança, passando pela adolescência até a sua realização espiritual, e hoje a sua dedicação a uma humanidade livre do estresse e livre da violência.

Obtive as primeiras informações no próprio site internacional da Arte de Viver, porém foi no livro *O Guru da Alegria*, de François Gautier (2002), que encontrei a biografia mais completa do Mestre Ravi Shankar. Escrita com amor e admiração é um texto rico em detalhes, lembranças, narrativas, nascidas da convivência do autor com o próprio Mestre e sua família, com vários instrutores, estudantes e inúmeros discípulos que se dedicam ao trabalho educativo e humanitário da Arte de Viver.

Sri Sri Ravi Shankar é um mestre muito especial que vem da Índia, mas com sua mensagem universal de Amor, Paz e Verdade consegue atingir países próximos e distantes do berço da sabedoria da humanidade, como é considerara hoje a Índia antiga. Palco de guerras e invasões e de um intenso comércio com um Ocidente ávido por suas riquezas materiais, como sedas, perfumes, especiarias, jóias, incensos, tapetes e objetos de artes, a maior riqueza da Índia Moderna e Antiga é a sua espiritualidade. Fruto de antepassados anônimos e outros

ilustres ainda desconhecidos em nossa cultura, a força da sabedoria Védica encanta e inquieta viajantes, curiosos e buscadores da felicidade.

Este jovem mestre indiano, com apenas 50 anos de vida e 25 anos dedicados a um trabalho humanitário, incansável no seu dia-a-dia e encantador nas suas ações, é um mestre muito especial respeitado e reconhecido em todo o mundo. Graduado em Física e Ciências Védicas com apenas 17 anos, desde a infância surpreende sua família, amigos e mestres com sua incomum capacidade para aprender e seu comportamento *dharmico*⁸, sua devoção às divindades e dedicação ao outro, às classes populares e aos carentes material e espiritualmente, em uma Índia recém liberta do domínio inglês e ainda marcada por um sistema de castas. Aos quatro anos, o pequeno Ravi Shankar, nascido em Papanasam, uma pequena vila no sul da Índia, de uma família tradicional ortodoxa *Brahmina*⁹, já era capaz de recitar de memória o Bhagavad Gita, texto sacro hindu. Levado então a Thangamma, renomado professor desta língua antiga, causou grande estupor e risos quando o pequeno Ravi Shankar cantava os versos de memória e o seu mestre apenas os conseguia ler. Posteriormente estudou sânscrito com Pandit Sudakar Chaturvedi, também mestre de Gandhi, o *Mahatma*¹⁰ indiano. A extraordinária inteligência de Ravi Shankar também impressionou seus mestres acadêmicos, os quais lhe concederam dupla aprovação: graduação em Literatura Védica e Bacharel em Ciências Modernas (GAUTIER, 2002).

No entanto, os seus caminhos futuros foram trilhados em um campo nada científico, segundo a concepção tradicional de ciência, o *Sānatha Dharma*. A sua vida e obra são uma expressão clara e profunda dos princípios mais antigos do hinduísmo e de uma indianidade seguidora do *dharma*. Segundo PIANO (1996) a palavra *dharma* tem inúmeros significados. Pode significar religião, porém não esgota suas possibilidades. Derivada da raiz indo-européia *dhṛ*, que significa “sustentar, manter no ser”, da qual se originam as palavras latinas *firmus* e forma, acrescenta à palavra *dharma* a noção de fixo, estável e sólido, que não muda, e à “forma” das coisas, a sua natureza, aquela força que faz ser como é e não de outro modo. “O *dharma* é, então, alguma coisa similar ao que nós chamamos <lei da natureza>, é <norma> eterna e <ordem>, seja do cosmo, seja da vida individual e social dos seres humanos” (PIANO, 1996, p.22).

⁸ Segundo o *dharma*. O *dharma* é alguma coisa similar ao que nós chamamos <lei da natureza>, é <norma> eterna e <ordem>, seja do cosmo, seja da vida individual e social dos seres humanos” (PIANO, 1996, p.22).

⁹ Pertencente à classe dos *Brahmanes*.

¹⁰ Grande alma.

É desta compreensão, aceitação e vivência no *dharma* que se encarna na consciência e emana uma ação na prática, no cotidiano, que Sri Sri Ravi Shankar, com sua grande alma e seu amor incondicional, dedica-se ao trabalho admirável de trazer a humanidade para o centro do próprio Ser, levando à descoberta do que já é em sua essência: alegria, paz, amor e felicidade.

Sri Sri Ravi Shankar é um yogue e seus ensinamentos têm como fim a descoberta do Si mesmo espiritual e a unificação com o divino. Sua mensagem, ancorada na tradição védica hindu, é plena de originalidade e vitalidade, inspirando milhões de pessoas a empreenderem um caminho de autoconhecimento, até o século passado desconhecido no ocidente. Para o mestre Ravi Shankar o re-nascimento a ser alcançado em vida, é fruto da autossuperação dos elementos que nos limitam, dos condicionamentos que nos imobilizam, da ignorância que nos enreda nas pequenas ações e nos desejos que só trazem sofrimento. A felicidade é a consequência palpável no cotidiano e vivenciado em profundidade no nosso íntimo e na vida.

Do estado de felicidade, *Sat-Cit-Ananda*, deriva o contentamento e a alegria que brota no Ser e irradia-se na totalidade da pessoa. Daí Sri Sri Ravi Shakar ser conhecido como o Guru da Alegria, aquele que encarna a alegria no próprio Ser, na sua personalidade, na sua vida, em torno de si. Muitas vezes o ouvi dizer: quero levar um sorriso a todas as pessoas; que sorrir seja a sua vida, a sua forma de ser no mundo. A pessoa adulta ri menos que um jovem, e um jovem ri menos que uma criança. Sorriso, contentamento e alegria é o estado natural de uma criança, até que a vida nos transforme. Retornar ao espírito de criança é viver a alegria agora, hoje. A felicidade é estar no momento presente. A felicidade é um estado da consciência. Este é o conhecimento central da Arte de Viver e do Guru da Alegria.

3.4 O Cotidiano em Tempo de Jubileu

*A nossa maior identidade é que somos
parte de uma Divindade.
Sri Sri Ravi Shankar.*

Aqueles eram dias incomuns no *Ashram* de Bangalore. Milhares de pessoas circulavam diariamente tornando as ruas, o anfiteatro e o templo pontos de convergência de visitantes ou hóspedes. Muitos indianos e pessoas de várias nacionalidades trabalhavam como voluntários ou participavam das atividades disponíveis. Estavam sendo oferecidos, simultaneamente, o Curso Parte 1, o Curso Parte 2 Internacional, o Curso Art Excel (para

crianças), o Curso Yes Plus (para jovens), os Cursos para Instrutores de Crianças e Jovens, o Curso para Instrutores de Adultos, o Curso de Meditação *Sahaj Samadhi*, além de um Seminário Internacional sobre Educação e Valores Humanos. Preparava-se também o grande evento: o Jubileu de Prata da Arte de Viver. Construções ainda estavam sendo terminadas, estradas sendo renovadas e asfaltadas, em uma atividade frenética, uma corrida contra o tempo. Só então comecei a perceber a dimensão do evento que estava sendo preparado. Falava-se que já havia doze mil pessoas hospedadas no *Ashram* e todos os hotéis da cidade estavam lotados. Jamais havia participado de um evento tão grande, mas na verdade eu estava longe de conceber o que seria a festa do Jubileu.

Eu estava inscrita no Curso Parte 2 e aguardava o seu início, o que seria em dois dias depois da nossa chegada. Assim, o cotidiano naqueles dias era bastante comum: comer, passear, dormir, meditar. Era como um período de férias em que não há nada de urgente para fazer, nenhum problema para resolver ou assunto para tratar, apenas gastar o tempo no meu próprio ritmo. Participava dos ensaios do grupo brasileiro que deveria apresentar um número de canto e dança na festa do Jubileu, explorava o *Ashram*, participava dos *Satsangs* que eram realizados às dezenove horas, todos os dias. Um dos meus locais preferidos nestes primeiros dias era o *Divine Shop*, uma pequena loja que oferecia produtos diversos, como livros, cd's, camisetas, roupas indianas, *pashiminas*, artigos naturais para pele e corpo, remédios de medicina *ayurveda*, incensos, fotos de Sri Sri Ravi Shankar e inúmeros outros pequenos objetos destinados àqueles que desejavam levar uma pequena lembrança. Comprei livros, cd's de música, meditação e algumas peças de roupas típicas. Já no terceiro dia o *Divine Shop* estava lotado em todos os momentos do dia, o que tornava difícil qualquer tentativa de entrar ali.

O momento das refeições era muito interessante. Após um dia de superlotação e filas imensas, mudaram a logística de distribuição das refeições, criando várias ilhas, as quais foram classificadas em “*no spyce*” (sem pimenta) e “*spyce*” (com pimenta). E para a minha surpresa, os alimentos que não continham pimenta eram bastante apimentados para o meu paladar e para o de muitas outras pessoas. Assim, mesmo servindo doze mil refeições por dia, ir ao restaurante era muito tranquilo e a espera suportável. Era um momento para conviver com os brasileiros e conhecer novas pessoas. Geralmente seguíamos em pequenos grupos e com nossas bandejas sentávamos no chão, na área sem mesas ou cadeiras, e comíamos à moda indiana, com a mão direita. Foi uma experiência muito interessante e divertida, me trouxe lembranças da infância quando comíamos, eu e meus irmãos, com as mãos, brincando com o alimento e arrumando-os em forma de “capitão”, um pequeno bolinho de forma alongada. No

entanto, agora adulta, foi bem diferente, manipular o alimento com as mãos trazia uma sensação de maior energia vibratória nas mãos, e o alimento parecia mais saboroso. A alimentação oferecida era estritamente vegetariana, e para mim foi bastante fácil adaptar-me, apesar de, naquela época, ainda não ser adepta do vegetarianismo.

Para o hindu os hábitos alimentares estão relacionados a um código social e à religião. A religião indiana não tem dogmas. Não há nem mesmo proibições para comer carne. O fato de a grande maioria dos hindus não comerem carne não nasce de nenhuma proibição ou imposição por regra vinda de fora, ou algo higienista, mas vem da natural tendência que têm os seres humanos em não matar nenhuma criatura. Não se encontra a carne bovina em restaurantes ou no cardápio das famílias, visto que a vaca é considerada um animal sagrado por simbolizar a mãe, aquela que nos traz o alimento materno, o leite e seus derivados. De fato, há uma consciência ecológica nata nas pessoas da Índia, porque elas notam que há muito mais desvantagens em alimentar-se de carnes do que de vegetais, grãos e cereais, frutas e laticínios. A vaca e o gado *vacum* produzem muito mais estando vivos do que mortos. Alguns restaurantes *non vegan* oferecem outras carnes como carneiro, o cordeiro, peixes e frango. No entanto, aqueles que ingerem carne de porco aos domingos são aqueles pertencentes à casta *dalit*, a mais baixa de todas, os quais são considerados párias ou “intocáveis”. Apesar de o arroz ser a cultura principal da Índia, há o uso de muitos alimentos. A grande maioria do povo é vegetariana, mas nem todos praticam este tipo de dieta, uma vez que o princípio fundamental da filosofia védica diz que tudo deve ser realizado conforme tempo, lugar e circunstâncias, e sem violência ou *ahimsa*.

A culinária indiana é a terceira mais popular do mundo, é rica, cremosa e possui uma deliciosa mistura de especiarias, que impregna o ar e o paladar. O emprego correto de especiarias é de muita importância na culinária indiana. Elas dão à comida o sabor, o aroma, propriedades terapêuticas e fazem com que a comida fique de fácil digestão. As especiarias são consideradas tônicas para o corpo, mente e espírito. Na Índia, “somos aquilo que comemos” não é apenas um ditado, mas uma prática diária. Tudo o que ingerimos vai influenciar nosso corpo físico, mental e espiritual. A comida indiana é baseada nos princípios da medicina *ayurvédica*, de prevenção da doença através da nossa alimentação. A culinária indiana é sábia, saborosa, rica, colorida e variada, incluindo muitos estilos regionais, pois sendo a Índia um país imenso (com mais de cento e sessenta milhões de quilômetros quadrados) e com uma variedade muito grande de raças e religiões, os pratos diferem-se muito de um estado para outro. Fortemente influenciada por aspectos geográficos, diversidades culturais, e pelos preceitos religiosos, a gastronomia indiana tem características

bastante singulares. Para os indianos cozinhar é uma arte, além de ser um ato sagrado: a forma cerimoniosa no preparo, o respeito para com o alimento, as cores, os aromas, tudo isso compõe um estilo especial, diversificado e inconfundível. Assim, os cozinheiros indianos são verdadeiros artistas e artistas reverenciados, lembrando que, para os hindus, o alimento irá nutrir principalmente o espírito e, dessa forma, o cozinheiro é um verdadeiro Guru, Monge ou Iluminado – um *Guru Rasoia* (cozinheiro).

Cada refeição para mim era um momento de descobertas, em que eu procurava descobrir o nome de cada prato, como e com quais ingredientes era preparado. Pude conhecer e apreciar pratos de vegetais com *curry*, verduras com molhos de iogurte, o *ghee* ou manteiga clarificada, o *lassi* (bebida preparada com iogurte e água de rosas), *chapati* (pão indiano), *masalas*, *dals* (lentilhas), *halawa* (doce tradicional), coalhadas, iogurte com pepinos, arroz branco ou com lentilhas, ou, ainda, arroz com ervilhas e condimentos, e tantos outros pratos não identificados. Mas nem todas as pessoas do grupo de brasileiros adaptaram-se à alimentação oferecida no *Ashram*. Algumas pessoas não suportaram os temperos e a pimenta presente nos alimentos e não fizeram uma só refeição durante os dez dias que ali estivemos. Preferiam biscoitos, nozes, castanhas e salgadinhos trazidos do Brasil, além de pizza quando saíam para compras.

Conversando com as pessoas que compunham o grupo brasileiro descobri que nem todos estavam contentes com as condições que estavam vivendo. Muitos reclamavam dos quartos que estavam com mais pessoas do que foi comunicado antes nos contatos feitos pelos organizadores da viagem; reclamavam da poeira que estava no ar e nos corredores; reclamavam da comida que era vegetariana e muito condimentada; reclamavam da coordenadora da viagem porque achavam que esta não estava apoiando o grupo como deveria; e muitas outras pequenas reclamações. O grupo brasileiro era de classe média, na sua maioria, profissionais liberais de nível superior, como advogados, engenheiros, administradores, psicólogas, arquitetas, uma juíza e uma nutricionista. Portanto, era um grupo habituado ao conforto, bons restaurantes e a empregados que lhes serviam o que, por um lado, justificava a dificuldade de adaptação ao ambiente do *Ashram*. Eu, ao contrário, estava aceitando os pequenos contratemplos da viagem com muita tranquilidade e sem reclamações. Por tudo que eu havia lido e ouvido falar sobre a pobreza na Índia, as acomodações que nos foram oferecidas me pareciam de um grande conforto. Realmente, visitando outras áreas do *Ashram* pude ver outros alojamentos destinados a grupos maiores onde se estava menos confortável que nós brasileiros. Toda aquela reclamação para mim era pura perda de tempo e de energia, já que tínhamos tantas coisas bonitas e novas para serem apreciadas e vividas.

A comunicação com pessoas de outras nacionalidades para mim era um problema. A língua oficial era o inglês, e apesar de haver estudado no passado, me vi incapaz de compreender a fala dos indianos e demais pessoas que utilizavam esta língua. Assim, era um limite que se apresentava nas minhas incursões diárias. Mas logo percebi que a melhor comunicação era aquela que todos utilizavam no *ashram*: pronunciar *Jai Guru Dev*, juntando as palmas das mãos estendidas na altura do rosto e inclinando a cabeça para frente. Saudar as pessoas com este gesto se mostrou para mim mais que uma saudação. Na Índia quase tudo é sagrado e o homem indiano manifesta o seu respeito pelo sagrado com o gesto *añjali*. O gesto de juntar as mãos à altura do rosto, mas que em origem consistia em manter as mãos juntas na frente de si, com as palmas voltadas para o alto, em forma de taça: o gesto através do qual se derrama a água ao amanhecer olhando para o sol, com o qual se recebe uma doação, mas também com o qual se oferece o gesto que ainda hoje, simplificado, substitui todos os tipos de saudações (PIANO, 1996). Compreendi e vivi o real significado de *Jai Guru Dev*: que vença a grande mente. Essas poucas palavras em sânscrito são a saudação oficial da Arte de Viver e encerra um grande significado. Sobre este mantra, Sri Sri Ravi Shankar diz que:

Existe uma grande mente e uma pequena mente. Às vezes a grande mente vence a pequena mente e às vezes é ao contrário. Quando a pequena mente vence é o sofrimento; quando a grande mente vence é a felicidade. A pequena mente promete felicidade e deixa você de mãos vazias. A grande mente pode trazer uma resistência no início, mas mais tarde encherá você de felicidade. *Jai* significa vitória. *Guru* significa grande. *Dev* significa o Divino que é amante da diversão, brincalhão, leve. **Jai Guru Dev significa vitória da grandeza que há em você, vitória da Grande Mente em você que é séria e brincalhona.** Normalmente, alguém que é brincalhão não é sério e alguém que é sério não é brincalhão. Mas o Divino em você – a Grande Mente – são os dois ao mesmo tempo. *Jai Guru Dev* não precisa ser pensado como vitória para o Mestre. Ao contrário, é vitória para você mesmo, sua própria Grande Mente sobre as lamúrias da pequena mente. (SRI SRI RAVI SHANKAR, 2003, p. 33).

Com uma linguagem simples e clara Sri Sri Ravi Shankar introduz a concepção básica do hinduísmo contida nos Vedas, que é a natureza essencial de si mesmo. Geralmente nós nos identificamos com o nosso corpo, com os sentidos, com o intelecto, com a mente. Segundo os Vedas, estas dimensões humanas são aparentes (*mithya*), pois nós somos em essência Seres divinos, *Atman*, o Ser real, expressão da realidade última *Brahman*. *Atman* é *satyam*, o que é sempre existente. Assim, somos seres espirituais vivendo uma experiência humana. Somos seres ilimitados, cuja natureza é existência, consciência e felicidade (*satcitanandasvarupah*) (SRI SANKARACARYA, 2007).

A cada passo, cumprir este ato me levou a compreender profundamente que somos feitos das mesmas substâncias materiais e imateriais, o quanto as nossas diferenças são insignificantes frente à grandeza da nossa verdadeira natureza e da humanidade como comunidade de destino. Tomei consciência que saudar o outro com o coração, vindo no outro parte de você mesmo e de algo maior, pode levar-nos a construir relações mais autênticas e amorosas. Quem me mostrou isso, especialmente, foi um rapaz indiano que era o vigia do nosso bloco de alojamento. Todos os dias ele ali estava, no seu posto, com um grande sorriso que irradiava todo o seu rosto. Era um rapaz franzino, de cor escura e uma cabeleira curta, mas volumosa que lhe caía, às vezes, sobre os olhos. Vestia sempre uma calça comprida escura e uma blusa branca com os botões fechados até o pescoço, era o seu uniforme de trabalho. Cada vez que as pessoas passavam, ele juntava as mãos na altura do peito e dizia *Jai Guru Dev*, com um grande sorriso. Não me recordo quantas vezes nos saudamos assim. Todas as vezes era diferente, mas de uma alegria e comunicação verdadeiras. Não era um ato mecânico, mas do fundo do coração. Com ele comecei a entender a alma do indiano.

Indianos e indianas compunham o meu campo de observação preferido, depois dos recantos escondidos do *ashram*. As mulheres me encantavam pela sua beleza, pela delicadeza dos gestos, pela maciez da pele e o brilho dos cabelos. Acredito que as mulheres indianas são as mais belas do mundo em sua expressão doce, um rosto que não acumula ou mostra os efeitos do estresse e da tensão cotidiana. Haverá um segredo para tal fato? As vestimentas indianas são belíssimas, um conjunto harmônico de cores, estampas multicoloridas sedosas sejam em *sári* (o *sári* é um longo tecido com seis metros de comprimento por um metro e meio de largura, sem botões, zíper, colchete ou velcro, que se usa enrolado no corpo e uma das pontas sobre os ombros) ou túnicas (*kurta*) que cobrem todo o corpo. As mulheres indianas nunca mostram os ombros, pernas e tornozelos em público, estão sempre cobertas. Os homens em geral vestem um conjunto de calças largas no quadril e afunilada nas pernas, e o *punjabi*, uma espécie de túnica (*kurta*) longa, que chega até os joelhos, ou, ainda, calças e blusas à moda inglesa. A *echarpe* é um complemento obrigatório para as mulheres, enquanto o *angavastram* (pedaço de tecido não pespontado medindo, aproximadamente, um metro e meio) é usado drapeado sobre os ombros pelos homens, quando vestidos de forma tradicional. Os homens também são muito bonitos e de um olhar expressivo que nos cativa. Um olhar franco, aberto e brilhante combinado com um sorriso amistoso e sincero, que está sempre presente no rosto do indiano ou da indiana. Este é um povo muito alegre e feliz, para o qual a dança e as manifestações de alegria são naturais. Durante um *satsang* os indianos são o grupo mais animado que contagia o ambiente. Braços

para o alto, pequenos saltos, movimentos de cabeça para um lado e para o outro, movimentos sincronizados de braços e pernas, e sorrisos, sorrisos, sorrisos. É realmente um povo esfuziante na celebração. Mesmo durante o trabalho, servindo os comensais no restaurante, na limpeza do templo, na organização dos eventos ou outras tarefas diárias, os indianos estavam sempre felizes. Maior felicidade ainda se vê entre aqueles que acompanham Sri Sri Ravi Shankar, um pequeno séquito que cuida do dia-a-dia e tenta controlar o acesso das pessoas ao Mestre, o que muitas vezes é uma tarefa impossível. Os pequenos contratempos são driblados com aceitação e alegria. Para eles a organização é algo que é essencialmente desorganizado, ao final tudo se encaixa em seu devido lugar. Presenciei também momentos de grande eficiência e competência durante estes dias, afinal, coordenar uma festa para três milhões de pessoas, como foi o Jubileu, é uma tarefa monumental.

As minhas andanças pelo *ashram* eram divertidas, mas muito cansativas. As distâncias percorridas, as subidas e descidas me levaram a perceber o quanto eu estava acima do peso e fora de forma. Para uma ex-atleta, era uma constatação deprimente. Durante o dia, passei a sentir dores por todo o corpo, articulações, ombros, costas, quadris, pernas e pés. Uma dor no arco do pé esquerdo que me incomodava já há alguns meses, voltou muito forte, tornando quase insuportável o caminhar. À noite, quando me recolhia e deitava na cama, era um grande alívio. A cada dia afirmava a mim mesma de iniciar uma atividade física, quem sabe o yoga, caminhar diariamente, promessas que eu sabia ser difícil de cumprir, já que nos últimos anos a minha determinação para praticar exercícios físicos estava muito abalada. E com esses pensamentos me entregava aos meus sonhos com a perspectiva de acordar cedo para outro dia muito especial na Índia.

3.5 Sobre Satsang e Bhajans

Cantar ajuda a trazer serenidade. Cantar é simplesmente imergir-se no som, flutuar nas suas ondas com um senso de contentamento e meditação.

Sri Sri Ravi Shankar.

Todas as noites, às dezenove horas, havia a realização do *satsang*. O local preferido era o anfiteatro, mas também foi realizado no *Vishalakahi Mantap*, o templo principal do *ashram*. Tivemos a presença de Sri Sri Ravi Shankar apenas em dois deles, os quais foram muito especiais. A programação era semelhante ao primeiro *satsang*: canto,

meditação, perguntas ao Mestre e finalização com canto. A emoção estava sempre presente, era um momento de celebração, alegria e comunhão entre os presentes. Mas cada dia era diferente nas sensações e sentimentos vividos.

Um *satsang* foi muito especial. Haviam anunciado que naquele dia Sri Sri Ravi Shankar estaria presente. A agitação era maior, todos queriam estar bem próximos do palco e estávamos cada vez mais apertados. Inicialmente tivemos o canto, e especialmente naquele dia havia um senhor indiano que exibia a sua habilidade para o desenho, uma técnica muito curiosa. Enquanto cantávamos os *bhajans* ele desenhava figuras ou imagens relacionadas, apenas com um cordão embebido em tinta. Com uma precisão e rapidez impressionantes, daquele insólito instrumento, nasciam belas imagens de divindades do hinduísmo.

Outra obra produzida naquela noite foi uma pintura de Sri Sri Ravi Shankar abraçando a terra. Uma figura amorosa e doce em atitude de cuidar da humanidade que emocionou a todos os presentes. Enquanto se cantava um *bhajan* em homenagem ao Guru – *Guru Om* – os traços iam ganhando forma e delineando uma imagem de delicadeza e força (Fotografia 10).



Fotografia 9 – Desenho de Saraswati, realizado durante um *satsang*, utilizando um cordão como instrumento (fevereiro, 2006).



Fotografia 10 – Desenho de Sri Sri Ravi Shankar abraçando a terra, realizado durante um satsang, utilizando um cordão como instrumento (fevereiro, 2006).

Mas naquele dia Sri Sri Ravi Shankar não veio para o *satsang*, para minha frustração. Raramente o víamos no *ashram* durante o dia, pois ele estava sempre ocupado com reuniões, recebimentos, entrevistas etc. Algumas vezes o avistei em meio a uma pequena multidão que o acompanhava, tornando quase impossível qualquer aproximação. Eu começava a perguntar-me: quem é Sri Sri Ravi Shankar? Vários aspectos da sua imagem me intrigavam. Não havia uma correspondência com a idéia que eu tinha de um Mestre espiritual. O seu dia-a-dia era a de um homem de negócios. A Arte de Viver enquanto organização não-governamental parecia ter a dimensão de uma grande empresa. Na minha mente se insinuava alguns questionamentos, uma crítica negativa que era alimentada por uma das integrantes do grupo brasileiro. Comentava-se que Sri Sri Ravi Shankar era apenas uma marionete na mão dos americanos, os quais eram os verdadeiros donos da Arte de Viver, cujo principal objetivo era o lucro. A dúvida instalava-se na minha mente e no meu coração. Tal dúvida me acompanhou por alguns dias, trazendo inquietação e medo, afinal entrava em questionamento um percurso formativo iniciado, esperanças depositadas em um caminho espiritual, e principalmente a figura central de um conhecimento considerado muito antigo, mas pleno de verdades. A dúvida é um questionamento a nível cognitivo, mas que envolve a afetividade, as emoções, sentimentos, e é própria de processos formativos, assim como outras emoções (CONTINI, 1998). Durante o curso Parte 1, nos é dito que a partir de então três dúvidas surgirão: primeiro, dúvidas sobre nós mesmos, se somos capazes de realizar a prática com

correção, constância, disciplina; em seguida, duvidamos da técnica, questionando se é uma técnica eficiente, que funciona realmente; e, por último, duvidamos do instrutor e do Mestre. A dúvida sobre o Mestre se mostrou então com grande intensidade. O que fazer? A minha decisão, naquele momento, foi observar, vivenciar, experienciar e deixar que o tempo me trouxesse a resposta. Assim, mantive a mente tranquila para viver o momento presente.

Terminado o *satsang*, quando todos já começavam a deixar a área do anfiteatro vimos um movimento incomum. Preparavam o centro do anfiteatro colocando duas cadeiras lado a lado, luzes e câmeras de filmagem. Soubemos, então, que Sri Sri Ravi Shankar estava chegando para uma entrevista para um importante canal televisivo internacional, a CNN. Aos brasileiros foi reservada uma área no palco, muito próximo de onde se daria a entrevista. Apressadamente me posicionei em um lugar em que pudesse observar o Mestre de frente. Sentada no chão, como os demais, eu preparava a máquina fotográfica para as fotos e tentava bolar uma estratégia para chegar mais perto e falar com ele.

A sua chegada foi rápida e barulhenta. As pessoas ao seu redor gritavam “*Guruji, Guruji*”, outros o saudavam com as mãos unidas na altura da cabeça ou peito falando “*Jai Guru Dev*”. A sua resposta era um olhar doce e amoroso e um sorriso franco. Novamente à sua presença senti uma grande emoção, incompreensível à minha mente racional, e uma felicidade para o meu ser mais sensível. Durante aquela hora que estive ali na sua presença, mesmo distante, a minha mente estava totalmente concentrada na sua figura, em um enlevo delicioso que aquietava e vibrava todo o meu corpo, deixando uma sensação de alegria e vitalidade. Naquele estado de ânimo eu seria capaz de realizar qualquer atividade, tanta era a energia que eu sentia. Existe alguma explicação para tal reação? Não sei, mas foi muito real e duradouro. Foi esta energia que me impulsionou a aproximar-me do Mestre no momento da sua saída, rapidamente e com decisão caminhei até ele e num impulso fiz uma prostração, saudação que se faz aos Mestres na Índia, abaixando-se e levando a cabeça até o solo. Senti então suas mãos nos meus braços ajudando-me a levantar-me. O seu toque foi como uma descarga elétrica. Ao redor os brasileiros cantavam “como é grande o meu amor por você”. Fiquei sem voz e sem ação, toda a energia que havia sentido até então se transformou em riso e lágrimas de alegria. Comecei a pular de alegria como uma criança, a dançar, sentia-me uma borboleta que voava leve e livre. Foi uma emoção linda que me transformou, sentia-me feliz e plena de amor como jamais havia sentido. Aquele momento foi o início de uma relação mais profunda e sincera com Sri Sri Ravi Shankar. Simbolizou a minha disponibilidade e necessidade de colocar-me na posição de discípula (*anthavasi*), como tradicionalmente na Índia é chamada a pessoa que segue os ensinamentos de um Mestre espiritual. *Anthavasi*, em

sânscrito, significa aquele que habita dentro do Mestre. Não significa somente o Mestre no coração do discípulo, mas também o discípulo no coração do Mestre. Da entrevista eu não entendi muita coisa, pois foi realizada na língua inglesa, somente alguns meses mais tarde pude assisti-la na CNN e na internet, com tradução em português. Basicamente o jornalista perguntava sobre a função da respiração para a vida e sobre as atividades da Arte de Viver no mundo.

Estas experiências me marcaram muito e também deixaram muitas questões às quais me dediquei a estudar nos meses que se seguiram. O meu lado racional queria explicações, justificativas e a busca de respostas foram e estão sendo ainda um processo de aprendizagem da cultura hindu e de alguns textos importantes dos Vedas. Uma das primeiras questões foi: o que é um *Satsang*? Qual o significado das músicas que são entoadas? Por que e para que se faz um *satsang*?

A palavra *Satsang* em híndi, deriva do sânscrito *Sat*, a qual tem vários significados: Ser o que é, o bem, a verdade, o Divino; e *sanga*, que significa companhia, associação. Na filosofia hindu assume, então, os significados de estar “na companhia da Verdade”, “na companhia do *guru*”, e “na companhia de pessoas que buscam a Verdade”. A verdade em questão está ligada à nossa verdadeira natureza, quem somos nós, e a realidade em que se vive. É um encontro que visa criar um ambiente para a meditação e outras práticas espirituais. Tipicamente um *satsang* envolve o canto de *Bhajans*, o discurso do Mestre, perguntas e respostas ao Mestre, e a prática de meditação. Um *Satsang* pode ser realizado quando um grupo de pessoas se reúne em nome de um Mestre, nesse caso são feitas leituras de escrituras ou textos escritos pelo Mestre.

Em um significado mais profundo *satsang* significa “associação com o Divino”, a qual seria a única verdadeira realidade em um mundo de aparências ou ilusório (*maya, asat*). Segundo esta visão, seria um momento para sairmos da associação com o mundo material em que vivemos. Seria então um encontro para experienciarmos a associação com o Divino, com a nossa verdadeira natureza e elevar a nossa consciência.

Ariera (s/d) esclarece que *Satsanga* é a associação com pessoas que desejam o *Sat*, o Real, o Ilimitado, conduz a *nissanga*, a ausência da necessidade de estar sempre em companhia de pessoas, apegado a objetos. A ausência dessa necessidade nasce da análise, do questionamento, que é *viveka* (discriminação entre o que é eterno e não eterno ou efêmero), que tem como consequência *vairagya*, o desapego natural e gradual. Isto é, a ausência da ilusão e a presença da mente clara para analisar a si mesmo e apreciar o seu verdadeiro Ser, a Consciência Sem Limites.

Segundo Sri Sri Ravi Shankar o tempo que dedicamos ao *Satsang* é um tempo dedicado ao Divino, ao qual se deve dar a maior prioridade, assim como à meditação. Assim como as pessoas precisam de abrigo para o conforto físico, para proteger-se das mudanças da natureza, do mesmo modo, precisam de conforto mental e espiritual. *Satsang* é este abrigo. “Aquele que não faz *satsang* é como um animal selvagem. *Satsang* sozinho faz você civilizado. *Satsang* é o abrigo para as mudanças do tempo e suas severas influências na vida. *Satsang* é o ninho no qual você pode encontrar repouso. Se você é um “tomador” de felicidade, você recebe miséria. Se você é um doador de felicidade, você recebe alegria e amor” (SRI SRI RAVI SHANKAR, 2005).

Através do *satsang* nós vislumbramos o infinito, a completude do momento presente, nós transcendemos as dimensões da mente, do tempo e do espaço. Cada *satsang* da Arte de Viver é uma celebração cantando, dançando e compartilhando o conhecimento de Guruji. Cantando juntos às diversas mentes no grupo tornam-se unidas. *Satsang* combina música e conhecimento. Os lados racional e criativo do cérebro são equilibrados. A mente que vagueia volta ao momento presente e experimenta uma dimensão profunda da vida (SHIVRATRI, 2006, p. 78)

Em um *satsang* são cantados *bhajans*. São músicas, canções de melodias simples, entoadas normalmente com flautas e instrumentos de percussão, e o canto, normalmente coral, que exprimem a adoração devocional de grupos de fiéis (PIANO, 1996). A este respeito, Sri Sri Ravi Shankar diz que:

Seu corpo inteiro é feito de átomos. Estar com a verdade acende a energia em você e eleva a sua consciência. Quando você canta os *bhajans*, a energia sonora fica absorvida em cada átomo do seu corpo. Exatamente como um microfone absorve o som e o converte em eletricidade, o corpo absorve som e o converte em consciência. Quando você se senta para os *bhajans*, seu corpo inteiro fica encharcado de energia e a transformação acontece. Se você está sentado e ouvindo fofocas ou música violenta, então é isso que é absorvido pelo seu corpo. Mas quando você escuta o conhecimento, ou canta com todo o seu coração, sua consciência é elevada (SRI SRI RAVI SHANKAR, 2005, p. 144).

Bhajan significa compartilhar, compartilhar a partir do nível mais profundo da existência, é um compartilhar autêntico. Segundo o Mestre Ravi Shankar (1999), quando se canta com outras pessoas, nós entramos num nível de comunicação mais sensível, no nível do coração. Quando se canta *bhajans* o ego é “quebrado”, o espírito dissolve o ego. Esta foi a minha experiência. Em um *satsang* sentimos a unidade entre todos; as diferenças, os medos, a raiva, tudo se dissolve. Permanece o amor, a alegria e a paz interior. Cantar *bhajans* é uma das

práticas do *Bhakti Yoga*, uma das formas autênticas do Yoga. É um caminho para a realização do objetivo final do Yoga, a liberação. No *Bhakti Yoga* é a força emocional do ser humano que é purificada e canalizada para Deus. O termo *bhakti* derivado da raiz *bhaj* (compartilhar ou participar de) é geralmente traduzido por devoção ou amor. O *Bhakti* é, portanto, o Yoga da dedicação amorosa à Pessoa divina e da participação no amor dessa Pessoa (FEUERSTEIN, 2003). É esse apego amoroso (*asakti*) que os *bhakti-yogins* empregam conscientemente na sua busca de comunhão ou união com a Divindade. Segundo esta escola do Yoga, toda a confusão e a infelicidade que vigoram no mundo são decorrentes do fato de estarmos separados de Deus. Retornar à divindade e fundir-se com o Divino seria, então, a via mais fácil dentre às escolas de Yoga. A devoção amorosa ao Senhor dá seus frutos sem demora quando é constante, inabalável e desinteressada.

A prática de meditação durante um *satsang* é uma forma de yoga chamada *Laya Yoga*. A música leva a mente a um estado meditativo permitindo que você se dissolva. A repetição de palavras está presente em várias culturas e tradições, e tem o poder de transformar o estado da mente de um estado de aborrecimento, tristeza, preocupação, para o estado oposto de amor (SRI SRI RAVI SHANKAR, 2005). O *Laya Yoga* objetiva a “dissolução” (*laya*) ou da ocupação total da mente na meditação. A palavra *laya* deriva da raiz verbal *li*, que significa “dissolver-se” ou “sumir”, mas também “aderir” e “permanecer preso”. Os *laya-yogins* buscam dissolver-se na meditação mediante a adesão única e exclusiva do Divino (FEUERSTEIN, 2003).

Laya Yoga é aquela forma de yoga na qual o yoga mesmo, que é o *samadhi*, é atingido por meio de *laya*. *Laya* é a concentração profunda que provoca, etapa por etapa, a absorção dos princípios cósmicos pelo aspecto espiritual do supremo Poder-Consciência. É o processo de absorção dos princípios cósmicos na concentração profunda, libertando desse modo a consciência de tudo o que não é espiritual, das coisas que contêm o divino poder luminoso e espiralado, chamado *kundalinî*. (GOSWAMI apud FEUERSTEIN, 2003, p. 94).

Este processo de absorção é comum a todas as formas meditativas de Yoga e diz respeito a um crescente distanciamento do mundo exterior e uma unificação cada vez maior do mundo interior, no entanto o *Laya Yoga* dá uma atenção específica ao aspecto psicoenergético desse processo.

A palavra do Mestre durante um *satsang* seja falada por ele pessoalmente ou lida, ou através de apresentação de vídeos tem o objetivo de trazer o conhecimento antigo dos Vedas para o cotidiano dos discípulos. É uma prática de yoga através do conhecimento, que

constitui uma das formas de Yoga, *Jnāna Yoga*. A palavra *jnāna* significa “conhecimento”, “intuição” ou “sabedoria” e significa especificamente no contexto do yoga, um tipo especial de conhecimento ou intuição libertadora. Nas palavras de Eliade (1996, p. 26),

Na Índia, só é apreciado e buscado o conhecimento metafísico (*vidya, jnāna, prajna*), isto é, o conhecimento das realidades últimas, pois só ele busca a liberação. É, com efeito, pelo “conhecimento” que libertando-se das ilusões do mundo dos fenômenos que o homem “acorda”. “Pelo conhecimento” significa pela prática do recolhimento, cujo resultado é fazê-lo reencontrar seu próprio centro, fazê-lo coincidir com “seu espírito verdadeiro” (*purusa, ātman*)”.

Jnāna Yoga é o caminho da tradição vedântica, também chamado de “caminho da sabedoria”, o qual tem como princípios orientadores a força de vontade (*icchá*) e a razão inspirada (*buddhi*) (FEUERSTEIN, 2003).

Com esses estudos descobri o quanto é complexa a prática do *satsang*. O que, aparentemente, visto com um olhar simplista, é apenas uma festa, esconde na diversidade de seus momentos e prática o mundo do yoga em três de suas formas mais importantes: *Jnāna Yoga, Laya Yoga, e Bhakti Yoga*. Fez-me compreender a complementaridade possível entre estas práticas, reconhecendo e, ao mesmo tempo, superando a visão ocidental de que as diversas formas do Yoga são caminhos diversos e às vezes até inconciliáveis, o que abre um grande debate entre as praticantes dessas diversas escolas.

3.6 Descobrindo o Puja

Puja, uma manifestação que se torna plenitude.
Sri Sri Ravi Shankar.

No terceiro dia que estávamos no *ashram*, era uma segunda-feira e fomos surpreendidos com um convite especial. Naquele dia haveria um *Puja*, com Sri Sri Ravi Shankar, às nove horas da manhã, no mesmo local onde havíamos estado para o primeiro *satsang*. Era um ritual que é realizado sempre às segundas-feiras, quando Sri Sri está no *ashram*, e é denominado *Rudra Puja*. Eu estava imersa nas minhas descobertas e nas minhas dores: “este seria um dia muito cansativo”, pensei. Mas logo a curiosidade se sobressaiu e quis saber o que era exatamente um *puja*. Ninguém do grupo sabia dizer exatamente o que era, apenas algumas pessoas que estavam a mais tempo na Arte de Viver disseram que era um “ritual de purificação”. Pareceu-me uma explicação um tanto vaga e inexata, então permaneci

com a minha dúvida. Uma recomendação era feita com bastante insistência: “todos devem tomar banho ao acordar, antes de participar do *puja*”.

Logo após o café da manhã, seguimos para o local, uma grande tenda, onde seria também realizado o Curso Parte 2, dentro de alguns dias. Já havia muita gente quando chegamos. Todos procuravam o melhor lugar para se posicionar e estar mais perto do Mestre. Foi difícil, mas conseguimos alguns lugares do lado esquerdo do palco, não muito à frente, mas ainda próximo. O espaço que consegui para colocar uma almofada era pequeno e já comecei a imaginar o desconforto que seria para as minhas articulações doloridas. Sentamos e aproveitei o tempo para fazer a prática de respirações diárias e uma pequena meditação. Muitas pessoas também faziam o mesmo, o que criou um ambiente mais adequado para prática da meditação. Após uns quarenta minutos, quando abri os olhos, vi que tudo estava preparado para iniciar o ritual do *Puja*. No centro do palco estava a mesma cadeira imponente em dourado e vermelho que era usada somente por Sri Sri Ravi Shankar, coberta por um tecido branco e por cima outro de cor laranja. À sua frente estava uma mesa baixa em madeira, coberta com uma toalha branca, e em cima um objeto estranho, parecia um pedaço de cristal em forma de falo, que depois vim a saber que era um *Shiva Linga*. A palavra *linga* é derivada do sânscrito, significa marca ou sinal, e *Shiva Linga* é um símbolo para a adoração do Deus *Shiva*. É também considerado o símbolo principal de Shiva. Outros objetos também estavam posicionados de forma organizada, formando um altar, mas não consegui identificá-los, já que estava em uma posição que não me dava uma boa visão.

Um grupo de crianças e jovens estava sentado em posição de lótus ou semi-lótus¹¹ em toda a área atrás deste altar. Estavam vestidos segundo a tradição hindu recomenda em eventos culturais formais, ou cerimônias tradicionais. Usavam o *dhoti*, um longo tecido retangular, de cinco metros de comprimento, não pespontado, enrolado na cintura e por entre as pernas parecendo uma fralda gigante ou tanga larga, sem costuras, botões etc. Este era complementado pelo *angavastram*, jogado sobre os ombros, ambos em cor branca. Os garotos e jovens tinham a cabeça raspada, e na testa três listas brancas horizontais paralelas. As marcas na testa na Índia são utilizadas para diferenciar a divindade que é cultuada. Estas marcas brancas, horizontais e paralelas, simbolizam os seguidores de *Shiva*. Posteriormente, vim a saber, que eram alunos da escola *Ved Vigyan Maha Vidya Peeth*, de estudos védicos fundada e mantida por Sri Sri Ravi Shankar. Sentados à esquerda do altar, estavam dois

¹¹ Posturas com pernas cruzadas próprias para a prática de meditação.

jovens vestindo a mesma roupa tradicional em cor laranja, e, do lado esquerdo, três jovens senhores, dois deles vestidos de branco e o terceiro de amarelo ouro.

A chegada de Sri Sri Ravi Shankar foi acompanhada por aplausos. No seu andar suave, ele aproximou-se da cadeira, sentou-se e com um aceno de mão pediu silêncio. Imediatamente o burburinho transformou-se em silêncio pleno de respeito. Sri Sri Ravi Shankar entrou em estado meditativo e deu-se início ao ritual do *Puja*. O jovem senhor vestido de amarelo iniciou a condução de cânticos em sânscrito no qual foi acompanhado pelo grupo de crianças e jovens. Frases incompreensíveis, entoadas em um mesmo ritmo repetitivo típico, quebrado de vez em quando, por algumas frases em ritmo diverso. Os presentes acompanhavam o ritual em silêncio, alguns em meditação, outros com olhos curiosos, observavam cada detalhe do que acontecia no palco. Por alguns momentos me deixei levar pelos sons e palavras, cuja melodia trazia serenidade à minha mente. O estado meditativo chegou suavemente e me abstraí de todo o ruído em torno. A minha mente estava ao mesmo tempo serena e alerta, focada nos versos pronunciados que enchiam o ar de uma vibração nova para mim. Após um longo período, talvez quarenta minutos, o desconforto e a inquietação retornaram. Senti muitas dores por todo o corpo, o que me levava a trocar de posição constantemente.

Passei, então, a observar a dinâmica do ritual. Sri Sri Ravi Shankar havia assumido uma expressão muito diferente da habitual. O seu rosto, geralmente com um sorriso, estava sério e transmitia poder e determinação. Com muita concentração, recebia de seus auxiliares, os jovens vestidos de laranja, um por vez, frutas, guirlandas de flores, arroz, água, leite, mel, incenso, fogo e outras substâncias. Essas eram oferecidas com respeito e devoção ao *Shiva Linga* sobre a mesa à sua frente. Tudo isso era acompanhado pelo cântico que alcançou o seu ápice no momento em que a água e o leite foram versados sobre o *Shiva Linga*. Todo esse ritual era incompreensível para mim, mas o seu efeito era muito forte. Ao final, foi realizada uma meditação, uma pequena lamparina no estilo indiana foi trazida para o meio das pessoas, o fogo era apresentado a cada um que passava as mãos por cima dele e em seguida levava até a região da cabeça, ao terceiro olho e ao rosto. Este gesto simbolizava um ato de purificação pela energia do fogo (*agni*, divindade ígnea, deus do sol, do raio, do fogo sacrificial). Ao final, o Mestre deixou o local sem uma palavra. Restou em mim um estado de paz profunda, como jamais havia sentido antes. Sentia toda a minha mente concentrada no centro do peito e a minha vontade era permanecer neste estado para sempre. Por um instante, as dores que eu sentia desapareceram, e eu me sentia leve como uma pluma. Se existe um estado de bem-aventurança eu o senti pela primeira vez naquele dia, no meio da multidão que

se agitava para receber o *prasāda*, alimento que foi oferecido à divindade durante o *puja*, e que segundo a tradição hindu, é abençoado e comê-lo traz a energia divina para o nosso ser. Não conhecia essa tradição, mas aceitei igualmente, pois algum mal não faria, e qualquer bem é sempre bem-vindo.



Fotografia 11 – Puja sendo realizado por Sri Sri Ravi Shankar, fevereiro de 2006, Ashram de Bangalore.

Já era hora do almoço e rapidamente todos se dirigiam para o restaurante. Eu não sentia necessidade de nada, não queria nada, apenas me movia sem pressa, totalmente imersa neste estado de paz, completamente consciente do ambiente, das pessoas. A natureza lá fora parecia mais viva, o sol mais brilhante, as cores das flores pareciam mais fortes. A beleza estava em cada recanto do *ashram* e o sorriso no meu rosto surgia espontaneamente ao encontrar as pessoas. Eu me senti plenamente feliz!

Puja ou *pooja* deriva do sânscrito e significa reverência, honra, adoração, veneração e culto. É um ritual religioso hinduísta que é realizado em diversas ocasiões, seja para orar, seja para mostrar respeito aos Deuses ou Deusas. Basicamente, o *puja* é considerado um ritual de oferendas às divindades e de invocação de bênçãos, é um ato de humildade e devoção que remove o Ego, condição necessária para atingir o estado de liberação. As oferendas são feitas com a consciência “eu Te ofereço, Oh Deus, o que já te pertence”, já que para o hindu tudo que existe no universo é manifestação do divino, tudo é sagrado.

Além de ser uma arte de reverenciar as divindades, o espírito ou outros aspectos do divino, o Guru, tem também o objetivo de estabelecer uma conexão espiritual com o

Divino. Acredita-se que o uso de uma escultura, um desenho, uma pintura, elementos da natureza ou um vaso, facilitaria este contato. Seria um elemento mediador de acesso ao Divino. Esses ícones não são considerados como a própria divindade, mas portadores da energia cósmica do divino. Este seria, então, o meio, o veículo, o foco que justificaria a adoração e a comunicação com Deus. Para o hindu, a beleza do objeto artístico que funciona como símbolo é importante, mas secundária, pois o mais importante é constituir-se como reservatório da energia espiritual que permite a comunicação direta do devoto com a divindade.

Existem inúmeras variedades de *puja*. O *Puja* pode tanto ser realizado por um sacerdote como por um devoto, num ritual ou mesmo nas oferendas diárias, podendo ser de um incenso, uma flor, um pouco d'água, uma fruta e coisas simples sem contaminação. As variações podem ser quanto à duração, ao número de divindades adoradas, pode ter um caráter público ou privado e ainda ser feito mais de uma vez por dia. Requer uma preparação anterior cujas recomendações são tomar um banho antes do ritual e não alimentar-se antes, o que garantiria, segundo a crença, qualidades *satívicas* (harmoniosas) e uma completa concentração. O *Puja* também é realizado em ocasiões especiais, o que dá o nome específico daquele *Puja*, tais como, *Durga Puja*, *Lakshimi Puja*, *Ganheshha Puja*, *Shiva Ratri Broto*.

O *Puja* consiste de meditação (*dhyana*), austeridade (*tapa*), cânticos (*mantra*), leitura das escrituras (*svadhyaya*), oferendas (*bhog*) e prostrações (*panchanga ou ashtanga, pranama, dandavat*). Geralmente se conclui com *aarti* (dedicação final) para a divindade. As partes de um *puja* são invocação, ofertas, preces, conclusão e imersão. Cada uma destas partes deve ser realizada segundo regras precisas que foram transmitidas pelos *rishis* (sábios) antigos através dos Vedas.

Na Índia, a prática do *Puja* de forma privada é considerada algo muito sério e integra o cotidiano das famílias que são praticantes do hinduísmo. Alguns devotos o praticam antes de saírem de casa para o trabalho, antes de um evento importante, para atrair bênçãos ou para transformar um evento em um fato auspicioso.

3.7 Vivendo o Curso Parte 2: Vivências, Ayurveda, Mudras e Meditação

*Você pode experimentar a vastidão da
consciência que você realmente é.
Sri Sri Ravi Shankar.*

Quando parti do Brasil o meu foco principal era fazer o Curso Parte 2, considerado avançado e indispensável para prosseguir na Arte de Viver. Na época eu tinha uma leve idéia do conteúdo deste curso, e estava ansiosa para fazê-lo. Porém, após tantas experiências o curso havia perdido a centralidade dos meus interesses. Já era o quinto dia na Índia e eu vivia uma experiência muito contraditória: a minha mente era serena e tranquila, o meu coração iniciava a sentir pequenos momentos de alegria, mas o meu corpo sofria. Eu sentia muitas dores por todo o corpo, o meu pé esquerdo não suportava tocar o chão. Caminhar era penoso e doloroso. A todo o momento eu ansiava por repouso, descansar, dormir. Assim, o primeiro dia do curso não foi muito empolgante para mim. O que mais me motivava era a presença de Sri Sri Ravi Shankar durante o curso. Fiquei decepcionada quando soube que ele viria para algumas partes do curso, e para outras não.

A grande tenda onde se realizava o curso estava lotada. Milhares de pessoas de várias nacionalidades haviam se inscrito para este curso, falava-se de quatro mil pessoas, outros contavam oito mil pessoas. Eu não soube ao certo, mas o fato é que não havia espaço suficiente para tanta gente. O grupo de brasileiros preferiu fixar-se em uma área mais externa, do lado direito do palco, um tanto longe, o que dificultava acompanhar as atividades propostas. O tapete vermelho que cobria o chão já estava bem empoeirado e encontrei dificuldade em organizar o meu lugar, já que não havia trazido colchonete ou *yogamat*, nem mesmo a minha almofada para meditação. Por certo tempo, fiquei me lamentando de não havê-los trazido, a minha mente perdia-se constantemente em culpar-me e encontrar desculpas, o que me deixava aborrecida. Preparei o meu lugar com o que havia disponível: uma canga, um travesseiro, um lençol e uma cadeira de meditação. Estaríamos reunidos ali por quatro dias consecutivos, das 7h30 da manhã às 17h00, com um intervalo de uma hora e meia para o almoço. Oito horas diárias de curso, aproximadamente, o que para mim começava a parecer uma maratona.

Brasileiros e brasileiras se agrupavam segundo as suas amizades. Como eu havia maior contato com as baianas, fiquei próximo à Isabella, a qual me havia adotado como mãe, à Olga e Cristina. Muita agitação antecedeu o início do curso. Havia problemas com os aparelhos de tradução. O grupo não havia se organizado adequadamente para tal e tivemos alguns tradutores que se revezavam, o que dificultava a compreensão das explicações dos instrutores. Tudo isso começou a me irritar, afinal havíamos pagado também pela tradução, e além do desconforto deveríamos fazer um esforço extra para acompanhar o curso! O meu lado perfeccionista e controlador se manifestaram e, algumas vezes, coloquei meu descontentamento, apesar de não proporcionar qualquer possibilidade de mudança das

condições que estavam postas. Eram reclamações no vazio. Não havia muito a fazer. Comecei a sentir-me em meio ao caos.



Fotografia 12 - Local onde foi realizado o Curso Parte 2, fevereiro de 2006, Ashram de Bangalore.

Acompanhar o curso passou a ser um grande esforço. O chão duro machucava cada parte do meu corpo que tocava o solo, a luta por um espaço maior para esticar as pernas de vez em quando, a dispersão que ocorria em meio às atividades propostas, tudo tornava o tempo mais longo e insuportável. No primeiro dia, apesar de tudo, tentei me concentrar e acompanhar as atividades. Logo cedo, fazíamos yoga (*ásanas*) e a prática do Sudarshan Kriya. Após um pequeno intervalo, iniciamos algumas vivências em duplas ou em pequenos grupos. Eu fazia cada vivência proposta, mas não estava totalmente presente, estava sempre dividida entre as sensações dolorosas do corpo e as novas reflexões propostas. Seria uma fuga? Creio que sim. As minhas experiências com vivências em cursos anteriores como Bioenergética, Psicoterapia Corporal, Biodança e etc., sempre foram muito profundas e emocionadas, assim eu não estava me sentindo à vontade para penetrar no meu mundo interno no meio de milhares de pessoas. A vergonha de expressar meus sentimentos e emoções era muito forte. A ausência de um psicoterapeuta que cuidasse de mim e das minhas angústias que porventura emergissem, era outro motivo que eu encontrava para não querer realizar os processos guiados. Percebi que interagir com pessoas desconhecidas também dificultava a minha participação com leveza e naturalidade. Eu observava ao meu redor e via que algumas pessoas estavam muito à vontade realizando as práticas e eu não estava à vontade de modo algum, pelo contrário, ansiava pelo término das dinâmicas. Do meu ponto de vista, tais práticas naquele contexto eram inadequadas. Era necessário um *setting* protegido, com um

número restrito de pessoas, um acompanhamento de um psicoterapeuta, um tempo para compartilhar e elaborar. Era o paradigma da psicologia ocidental que estava na minha mente. O meu lado crítico, racional e autosuficiente se manifestou forte. No fundo, era uma grande resistência que crescia em mim. Somente cheguei a compreender dois anos depois quando fiz pela terceira vez este curso avançado, e cheguei a compreender a sua estrutura interna, os seus objetivos e métodos.

Já neste primeiro dia tivemos também uma exposição, por uma instrutora indiana, sobre alguns elementos teóricos sobre medicina *Ayurvédica* e saúde, com especial atenção para a caracterização dos *doshas*. Neste campo teórico me senti mais segura e confortável, pois não exigia de mim um contato com as pessoas. *Ayurveda* é uma palavra em sânscrito que significa o “Veda da Vida” ou a “Ciência da Vida”, e é um dos sistemas mais antigos e completos do mundo de cura natural, data de cinco mil anos. É o sistema de cura natural e tradicional da Índia. Trata-se do ramo medicinal dos sistemas yogues do subcontinente indiano e hoje é alvo de atenção em todo o mundo como uma medicina holística e integral para o corpo, mente e o espírito. Ayurveda e yoga são inseparáveis em sua origem, pode-se considerar a Yoga como uma filosofia prática cujos métodos integram este grande sistema. A *Ayurveda* ou “Ciência da Vida” tem como objetivo levar o homem a viver em harmonia com a natureza, como chave para o bem-estar, nos ligando às fontes da criatividade e da felicidade na nossa própria consciência. Segundo esta ciência, “a solução real para os nossos problemas de saúde, implica em voltar à união com o universo e com o Divino dentro de nós. Isso requer mudar nossa vida, nossa maneira de pensar e sentir” (FRAWLEY, 1999, p. 20).

Sri Sri Ravi Shankar (2003) diz que saúde não é uma mera ausência de doença. Estar com saúde é estar estabelecido no Ser. Este é a expressão dinâmica da vida. De acordo com esta ciência a doença é causada por estilos de vida que transgridem leis e ritmos da natureza e também por ignorarmos nossa sabedoria inata, usando de forma dissonante a mente e os sentidos, alimentando-nos de maneira inadequada e ignorando os ritmos pessoais e as estações do ano (TIWARI, 2004).

Segundo a *Ayurveda* cada pessoa se distingue de muitas maneiras, tanto física como mentalmente, e cada pessoa apresenta uma constituição básica (*prakriti*) e única, diversa de qualquer outra. Compreender a nossa natureza e a dos outros é, então, a base para uma vida feliz, harmoniosa, saudável e para a vida social dos grupos e comunidades. Nessa teoria, a ciência dos tipos individuais constitui uma sabedoria fundamental, a qual classificando as pessoas em categorias gerais, segundo os três humores, nos ajuda a entender claramente as diferenças individuais, nossas capacidades e nossas idiossincrasias. Os *doshas*

ou humores biológicos são um reflexo das grandes forças da natureza e a nível individual são as forças fundamentais da nossa vida física. Esses *doshas* são chamados de *Vata*, *Pitta* e *Kapha* em sânscrito, e correspondem aos três grandes elementos do ar, do fogo e da água, do modo como atuam no complexo da mente e do corpo. Os *doshas* estão em toda parte – nas condições atmosféricas, nas plantas e nos animais, e definitivamente nos alimentos. Até as estações do ano e os períodos do dia têm os seus *doshas*. Cada *dosha* possui certas funções básicas e bem definidas. Cada um de nós possui os três humores biológicos, contudo a proporção deles varia de acordo com o indivíduo. Em geral, um tipo de humor predomina e deixa sua marca característica na nossa personalidade. Esta é uma teoria extremamente complexa e precisa. Os tratados de medicina *Ayurveda* são verdadeiros retratos e configurações dos possíveis tipos humanos, desequilíbrios, doenças, problemas comportamentais e psíquicos que demonstram a sabedoria que os grandes sábios indianos transmitiram às diversas gerações.

Em um daqueles dias de curso, tive a oportunidade de fazer uma consulta com um médico *Ayurveda* do Sri Sri College of Ayurvedic Science and Research Hospital, que foi criada por Sri Sri Ravi Shankar e é mantida pela fundação Arte de Viver. Durante o período do Jubileu, foi montado um serviço de atendimento e tratamentos pelos médicos e estudantes da clínica que funciona no Ashram, a qual pode realizar milhares de consultas aos participantes, na sua maioria, estrangeiros que desejavam ter acesso a este método de cura natural. Com muita curiosidade para conhecer o método, para ter um diagnóstico sobre a minha constituição e principalmente para realizar um tratamento que realmente me ajudasse a superar todo o mal-estar que eu estava sentindo nos últimos tempos, marquei a consulta.

Tabela 1 – Os três doshas, suas funções e qualidades na constituição humana, adaptado de Chopra, 1998.

OS TRÊS DOSHAS

DOSHA	FUNÇÕES BÁSICAS	QUALIDADES
VATA	Governa as funções do corpo relacionadas com o movimento	Ativo, rápido, leve, frio, áspero, seco; lidera os outros <i>doshas</i>
PITTA	Governa as funções do corpo relacionadas com o calor e o metabolismo	Quente, aguçado, leve, ácido, levemente oleoso
KAPHA	Governa as funções do corpo relacionadas com a estrutura e o equilíbrio dos fluídos	Pesado, oleoso, lento, constante, sólido, inerte

No dia e hora marcados eu deixei o curso e por uma hora fui para a tenda de atendimento que funcionava ao lado da tenda central do curso. Após uma meia hora de espera, fui recebida por um médico indiano que falava um inglês “enrolado” como os indianos falam, o que dificultou a nossa comunicação. Mas a comunicação verbal não era muito necessária, o exame se baseia na observação do corpo e expressão da pessoa e da auscultação sutil do pulso. E para minha grande surpresa este método realmente funciona! Fiquei realmente impressionada com a habilidade demonstrada para chegar a um profundo entendimento das minhas características biológicas e psicológicas. O médico começou a perguntar-me se eu apresentava alguns sintomas cujo quadro representava exatamente o que eu sentia como mal-estar. Relacionou também algumas características pessoais e comportamentais que correspondiam a uma descrição de mim mesma. Fui diagnosticada como um tipo *vata-kapha* (ar-água). Foi-me prescrita uma série de cápsulas elaboradas no próprio laboratório da clínica, a partir de plantas nativas, para serem tomadas por seis meses seguidos. Especial atenção foi dada pelo médico à alimentação que eu deveria seguir. Segundo esta medicina, a alimentação, fonte principal de *prāna* (energia sutil de vida), é fundamental e deve ser escolhida segundo a constituição individual da pessoa. Ao final, conselhos sobre a prática de atividade física, principalmente aquelas que estimulassem de modo intenso o sistema cardiovascular. O objetivo era diminuir os *doshas* que estavam em desequilíbrio (*vikriti*), possibilitando o aumento de *pitta*, buscando um equilíbrio entre os três *doshas*, de modo que a natureza chegasse a um equilíbrio no meio interno. Esta busca de equilíbrio equivale a encontrar a nossa verdadeira natureza, o nosso verdadeiro eu, o qual é um estado de perfeita saúde e bem-estar. Esta consulta foi a melhor “aula” que eu poderia ter tido para compreender os princípios básicos da medicina *Ayurveda*.

Os cursos da Arte de Viver têm a experiência como metodologia privilegiada para a aprendizagem. Nos dias que se seguiram, nos foi proposto a prática de uma sequência de meditações distribuídas no período da manhã e tarde, intercaladas com sessões de conhecimento e encontros com o Mestre Sri Sri Ravi Shankar. Alguns *mudras* foram apresentados e experimentados, onde buscávamos descobrir os efeitos no nosso próprio corpo e mente. Um exercício bastante interessante que nos faz perceber o poder de gestos das mãos e do corpo sobre nós mesmos, nos diversos níveis, físico, mental e consciência. A palavra *mudras* é um termo que tem vários significados. É utilizado para significar um gesto, uma posição mística das mãos, um selo ou lacre e também um símbolo. Existem também posições dos olhos, posições corporais e técnicas de respiração que também são denominadas *mudras*. O valor do seu uso no âmbito do Yoga deriva da capacidade de desencadear vividamente

estados ou processos de consciência. O simples ato de cruzar, estender, dobrar ou tocar os dedos com outros dedos tem efetivamente o poder de engajar certas áreas do cérebro e o espírito influenciando o nosso ser em todas as dimensões. Experimentar e comprovar em mim mesma esta antiga prática que remonta a mais de cinco mil anos, foi uma experiência fantástica. Eu já havia praticado os *mudras* anteriormente, mas somente os dois mais conhecidos – os dedos polegar e indicador que se tocam (*chin mudra*) e o chamado “ovo cósmico” (*dhyan mudra*) que é utilizado no zen budismo. No Curso Parte 2 são apresentados quatro *mudras* cuja finalidade básica é potencializar o estado meditativo através do equilíbrio do *prāna* em nosso interior, além de cada um deles exercer sua ação em uma área específica do corpo. A prática diária que nos foi proposta realmente me levou a estados de consciência de maior tranquilidade e a meditações mais profundas.

De fato, a grande finalidade deste curso é levar a pessoa a estados mais profundos de consciência preparando a sua mente para um estado tranquilo da mente onde possa acontecer o estado meditativo, e preparando-a para acessar o próprio Ser ou *Ātman*. Segundo Sri Sri Ravi Shankar (2004b), que nos fala a partir da grande tradição védica, “apenas ouvir a verdade não causa efeito algum... Apenas anunciar a verdade não ajuda ninguém... Apenas descrever o destino final para onde alguém deve se dirigir não é o suficiente”. É preciso desenvolver quatro principais qualificações ou quatro pilares do conhecimento, os quais incluem os seis tipos de riqueza.

As meditações eram realizadas várias vezes ao dia, chegando a um total de cinco ou seis meditações diárias. A técnica proposta foi criada por Sri Sri Ravi Shankar e denominada de “oco e vazio” (*hollow e empty*). São meditações guiadas, geralmente feitas com uma fita gravada pelo próprio Mestre ou quando ele estava presente, com a sua própria voz. Esta meditação é feita exclusivamente no curso avançado e nos conduz à percepção de quanto o nosso corpo que nos parece tão material é apenas energia que flui, somos muito mais vazios do que sentimos ou imaginamos. É a percepção de nossa verdadeira natureza. Além do corpo material, além da mente, existe a consciência, o Ser. Para mim foi como um insight, uma percepção clara e instantânea que me trouxe muita paz. Realmente o mundo material, ao qual damos importância e centralidade na nossa vida, é apenas uma dimensão densa de nós. Outras dimensões mais sutis existem e são tão reais quanto a dimensão material, basta treinar a nossa percepção, aquietar-se, acalmar a mente, recolher os sentidos do mundo externo (*pratyahara*) e observar (*dhāraṇa*, concentração da consciência em só ponto), sem julgamentos ou expectativas. Esta técnica é a meditação (*dhyaṇa*), segundo, é ensinada nas diversas escolas de yoga.

Com essas experiências, o curso se tornou para mim, um refúgio para as minhas dores e cansaços. Era quando eu me concentrava além das dores e encontrava um espaço interno de tranquilidade e felicidade. Esta sensação se prolongava no dia e me fazia sentir e compreender um dos ensinamentos básicos da Arte de Viver, a impermanência das sensações, fatos e eventos da vida. Tudo muda, tudo está mudando o tempo todo. Ter esta consciência (*viveka*, discriminação) me levou a uma relação com o mundo e comigo mesma de maior aceitação, afinal tudo passa, tem um fim, se transforma. Muitas vezes não aceito uma situação e quero ter controle sobre esta, o que nem sempre é possível, trazendo mais conflito para a mente e para a minha vida. Mas aceitar e agir em consequência para uma mudança é uma atitude mais sábia e que traz muita paz. Comecei a praticar este conhecimento intuitivamente quando cheguei no *ashram*, aceitando a situação como era e continuei durante toda a viagem pela Índia. Comecei aceitando o estado do meu corpo, pesado, lento, dolorido, tomei consciência que transformá-lo dependia somente de mim mesma, da minha atitude, das mudanças no meu estilo de vida. Decidi praticar yoga, voltar a caminhar e modificar meus hábitos alimentares.

Nem sempre Sri Sri Ravi Shankar podia estar presente no curso, devido aos preparativos para a festa do Jubileu de Prata que seria nos dias 17, 18 e 19/02. Porém, nos dias que ele podia vir, toda a programação era modificada para que ele pudesse ou nos conduzir em meditação ou responder a perguntas. As sessões de conhecimento eram uma janela para a visão de mundo dos *Vedas* e do hinduísmo, enquanto dimensão cultural que está na base da vida dos indianos. Daqueles momentos não tenho muitas lembranças, para mim estar junto de Sri Sri Ravi Shankar é uma experiência de grande paz. Não tenho perguntas, não tenho nenhuma necessidade, a minha mente torna-se um oceano sem ondas, calmo e tranquilo.

Muitas coisas mais aconteceram neste curso, e outras que deveriam acontecer não aconteceram. Quem já havia feito este curso nos disse que este foi um curso adaptado ao contexto, à situação, ao número de pessoas inscritas. Na verdade, o curso é mais profundo, mais intenso, o que seria impossível acontecer naquele momento. Estes comentários me davam certa frustração, afinal eu tinha vindo do Brasil para este curso e fizemos apenas uma parte! Novamente eu me percebi não aceitando a situação como era. Por outro lado a minha vontade de fazer o curso em sua totalidade crescia, e realmente pude fazê-lo outras três vezes e cada um deles foi um pouco diferente, mas me possibilitaram grandes e boas experiências. Experiências de transformação e formação.

3.8 O Jubileu: Vasudhaiva Kutumbakam

O Jubileu de Prata da Arte de Viver foi uma festa ímpar. Uma grande celebração envolvendo três milhões de pessoas que culminou em três dias de festa e manifestações, 17, 18 e 19/02/2006. De fato, tudo começou muitos meses antes, por iniciativa de Sri Sri Ravi Shankar, que via este momento como um grande encontro de uma grande família mundial. Este é o lema da Arte de Viver. Somos todos membros de uma grande família: *Vasudhaiva Kutumbakan*. Uma música foi escrita e era cantada insistentemente como que a nos lembrar a nossa origem, de onde viemos e o nosso destino comum: somos filhos do Divino e o nosso destino é a ele retornar. Uma mensagem profundamente espiritual que mobilizou pessoas de cento e quarenta países, líderes religiosos das mais diversas tradições, líderes políticos, personagens do mundo da arte e da cultura, reis, membros do parlamento, oficiais militares, presidentes, e um contingente de milhares de indianos que acorreram ao Jakkur Airport Stadium, em Bangalore. O grande objetivo do Jubileu foi o de reforçar nas pessoas o senso de pertencer, o sentido de sermos todos membros de uma família mundial; reinstalar a fé nos valores humanos e dedicar o nosso ser a fazer o bem na sociedade.

Nas palavras de Sri Sri Ravi Shankar,

Em uma sociedade infestada por violências domésticas e sociais, nós precisamos de uma visão globalizada. Embora nós tenhamos avançado tecnologicamente, nós temos cuidado muito pouco das necessidades emocionais e espirituais das pessoas. Um senso de pertencimento ao mundo todo – elevando-se acima de considerações limitadas de cor, cultura ou experiências, é o que necessitamos hoje. Nós não vivemos em compartimentos isolados – o mundo deve tornar-se uma só família (SRI SRI RAVI SHANKAR, 2005, p. 5).

O ideal de *Vasudhaiva Kutumbakam* integra há milhares de anos as aspirações da sociedade indiana, da cultura e religião hinduísta. Origina-se da concepção que têm de que todos somos parte da divindade. Todos pertencemos uns aos outros e estamos dentro um do outro, assim como da natureza e de tudo que existe no universo. Uma visão cosmológica de grande amplitude que é vivida e defendida por Sri Sri Ravi Shankar como o caminho para uma sociedade pacífica e plena de felicidade. O termo está no *Rig Veda* e pode ser também interpretada como “o mundo é a grande família de *Krishna*”.

O trabalho de organização foi um empreendimento que utilizou os mais modernos meios de comunicação como imprensa escrita, internet, televisão e principalmente o trabalho de milhares de voluntários em todo o mundo que, com a devoção ao Mestre e muito entusiasmo, conseguiram tornar a festa do Jubileu um evento jamais visto. Na organização do

evento foram envolvidos aproximadamente vinte mil voluntários distribuídos em equipes segundo a função que deveriam exercer: transporte, acomodações, segurança, etc. Uma celebração espiritual idealizada e realizada por pessoas que se reconhecem seres espirituais. Naqueles dias, toda a cidade de Bangalore vivia um clima de celebração. O Jubileu tornou-se um motivo para que muitos pudessem estar juntos cooperando, ajudando, cantando juntos e conhecendo uns aos outros. Não se via o peso de um trabalho organizativo, mas o entusiasmo que se expandia e envolvia a todos.

Como parte das celebrações do Jubileu foi intensificado os vários projetos de Seva (serviço desinteressado) desenvolvidos pela Arte de Viver, ou seja, foram realizadas novas ações educativas e sociais, dirigidas a grupos sociais carentes ou em situações de risco como crianças, jovens, vilas rurais, prisioneiros, portadores de HIV, dependentes químicos. Foram instalados vários campos médicos em vilas rurais, construídos banheiros, construídas escolas tribais, realizados programas de formação de jovens líderes em comunidades e programas de fortalecimento de mulheres em comunidades rurais. Além desses projetos, um mega “workshop” foi realizado no *ashram* de Bangalore, envolvendo quinze mil pessoas. Inúmeros cursos parte 1 e 2 foram realizados em todo o mundo, preparando as pessoas e convidando-as para o grande evento do Jubileu de Prata.

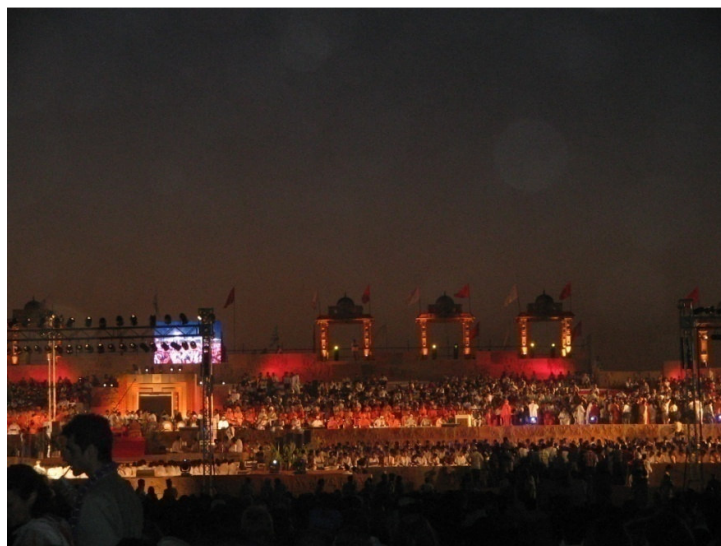
Para mim, era um evento impossível de ser realizado. Todos falavam e era noticiado nos jornais como um evento que reuniria uma orquestra de 3800 músicos (isso é impossível!), apresentações artísticas de vários países, uma meditação com dois milhões e meio de pessoas. Um mega evento que necessitaria de uma empresa de eventos especializada para coordenar tanta gente e uma programação densa. E a segurança, como seria? Mas eu estava errada nas minhas conjeturas. O evento aconteceu!

No dia seguinte ao término do Curso Avançado, todos só pensavam nas comemorações do Jubileu. Eu também estava ansiosa para ir, mas quando vi os preparativos para a saída dos grupos, perdi um pouco o ânimo. Jamais gostei de grandes eventos, multidões, o longo tempo de espera, o retorno para casa, tudo me parecia muito cansativo. A saída estava prevista para o meio-dia, sob um sol abrasante. Deveríamos ir de ônibus, viajar aproximadamente duas horas até o local do evento, o qual iniciaria às 16h30min. O calor de meio-dia sob o céu tórrido deixava o dia infernal. Apesar do cansaço que ainda persistia, embarquei na expectativa de participar do grande evento. Chegamos ao local, por volta das 15h. O Jakkur AirportStadium é um grandíssimo espaço aberto, um aeródromo de 225 acres,

onde foi montado um palco de 3,5 acres (o tamanho de três campos de futebol). No palco foi montado um cenário inspirado na belíssima arquitetura do templo *Hampi*¹². Na platéia estavam colocadas milhões de cadeiras plásticas esperando os participantes que chegavam nos mais variados tipos de transporte desde o comum *tuk tuk* indiano, carros, bicicletas, ônibus, helicópteros, ou mesmo a pé. A parte frontal da platéia foi destinada aos participantes estrangeiros, enquanto aos indianos foi reservada uma grande área na parte posterior. Por todo o lado foram colocados imensos telões que transmitiam continuamente as imagens do palco.



Fotografia 13 – Imagem panorâmica do palco durante as celebrações do Jubileu de Prata da Arte de Viver, Bangalore, 17/02/2006.



Fotografia 14 – Imagens do palco durante as celebrações do Jubileu de Prata da Arte de Viver, Bangalore, 17/02/2006.

¹² Considerado o principal e mais antigo templo na cidade de Hampi, estado de Karnataka, Índia. É conhecido como Templo *Virupaksha*.



Fotografia 15 – Público aguardando o início das celebrações do Jubileu de Prata da Arte de Viver, Bangalore, 17/02/2006.

Apesar de ser cedo, tudo já estava preparado, apenas esperando as autoridades convidadas, que chegavam continuamente, e o próprio Sri Sri Ravi Shankar, a grande atração do evento. No palco, estava pela primeira vez na história da Índia uma orquestra de 3800 músicos indianos provenientes do Sul da Índia, que deveriam tocar músicas e sinfonias tradicionais. A orquestra era composta por 782 violinos, 770 *veenas*, 10 *vichitra veenas*, 60 tambores, 10 bandolins, 138 *nadaswarams*, 750 flautas, 650 *mridangams*, 100 *ghatams*, 100 *janjiras*, 138 *tavils*, 30 *morsingas*, 20 teclados, 150 violões e 92 saxofones. Eu nunca havia visto uma orquestra indiana antes. Todos estavam vestidos com roupas tradicionais multicoloridas, sentados no chão com as pernas cruzadas, com o seu instrumento junto ao corpo ou sobre as pernas, no rosto aquela expressão de tranquilidade e alegria. Antes que se ouvisse a sua música, aquelas imagens já eram um enlevo para mim.



Fotografia 16 – Orquestra com 3800 músicos durante as as celebrações do Jubileu de Prata da Arte de Viver, Bangalore, 17/02/2006.

Após a chegada de Sri Sri Ravi Shankar, foi realizada a abertura das celebrações em modo muito solene, seguida de cânticos védicos tocados pela grande orquestra. Uma música linda, harmoniosa que enchia o ar de vibrações positivas e muita energia. “*Take a deep breath in, and let’s close our eyes*” (Tomemos uma inspiração profunda, e fechemos os olhos). Com este convite, com sua voz suave e tranquilizadora, Sri Sri Ravi Shankar iniciou a condução do *mahakriya*¹³, o *Sudarshan Kriya*® realizado por dois milhões e meio de pessoas. Um grande silêncio se fez presente interrompido somente pelo rumor das respirações em uníssono. Foi uma experiência inesquecível, milhões de pessoas com os olhos fechados, sem medo, sem pressa, apenas respirando junto, um ato de confiança e unidade que contagiou a todos. Ao final, abri os olhos e olhando ao redor vi nas pessoas a mesma emoção que eu estava sentindo. No rosto um sorriso largo e um olhar direto sem barreiras. Eu me senti unida a todos, todos éramos mesmo uma grande família, independente da raça, cultura, língua e crenças. Estávamos ali em completa irmandade, todo o mundo como uma grande família. Risos e lágrimas se confundiam em mim, a minha vontade era a de abraçar a todos e compartilhar a emoção que eu estava sentindo. Abracei algumas pessoas que estavam perto de mim. Uma onda de abraços tomou conta da multidão enquanto todos cantavam “*Vasudhaiva Kutumbakam*”. Faltam-me palavras para explicar o sentimento que contagiou a todos. Foi um momento de grande felicidade e de imensa gratidão. Gratidão ao Mestre, às pessoas que estavam presentes, à vida, à terra indiana e a todos que estavam trabalhando no evento para que este grande sonho se tornasse realidade. Naquele momento tive a certeza de que a paz só seria alcançada no mundo quando cada um de nós, os líderes políticos, toda a humanidade sentisse essa paz e o amor que estávamos vivendo naquele momento. “A violência acaba onde o amor começa” (SRI SRI RAVI SHANKAR). Foi uma grande aprendizagem que nasceu da experiência, mais poderosa que todos os textos que eu já havia lido ou que li posteriormente, sobre como construir a paz na sociedade.

A programação prosseguiu com a fala de várias autoridades presentes, intercaladas por apresentações da orquestra. Cada personalidade que falava cumprimentava pessoalmente a Sri Sri Ravi Shankar, lhe deixava um presente e recebia do Mestre uma oferenda, uma cesta com frutas e castanhas. Representantes das principais religiões (Hinduísmo, Budismo, Jainismo, Judaísmo, Cristianismo, Islamismo e Sikhismo) estavam presentes, homenageando e sendo homenageados.

¹³ Grande *kriya*.

O ponto alto daquele dia foi a meditação coletiva guiada pessoalmente por Sri Sri Ravi Shankar. Dois milhões e meio de pessoas meditando junto, fato inédito na história da humanidade. Um silêncio profundo tomou conta de todos. Ouvia-se apenas a voz do Mestre que suavemente conduzia-nos ao estado meditativo. A minha experiência superou todas as demais que havia vivenciado desde os primeiros dias no *ashram*. A minha sensação era de estar imersa em um oceano de energia, onde o meu corpo era apenas uma porção do mar que flutuava ao ritmo das ondas que se movimentavam seguindo o ritmo da natureza. Paz, tranquilidade na mente e alegria no coração era o que eu era naqueles trinta minutos de meditação que voaram como se fossem apenas dois minutos. Após esta belíssima experiência o ar parecia mais leve e as pessoas mais felizes. Uma explosão de alegria acompanhou a apresentação da orquestra sinfônica que tocou vários *bhajans*, cantados por um grupo de cantores da Arte de Viver, entre eles Bhanu, irmã de Sri Sri Ravi Shankar. A multidão cantava, dançava e saudava uns aos outros, em uma demonstração de que todas as diferenças podem ser esquecidas e é possível uma vida em harmonia, apesar das diferenças, que no fundo são só aparência. A nossa verdadeira natureza está além das aparências. Isso a humanidade ainda precisa descobrir.

Terminado o primeiro dia de celebrações, iniciamos a viagem de volta ao *ashram* que, devido ao trânsito, levou quase três horas. Chegamos por volta da meia-noite, e iniciamos uma caminhada de quase uma hora até o alojamento. No caminho compramos fruta e este foi o nosso jantar. Fui vencida pelo cansaço. No dia seguinte acordei com mais dores no pé esquerdo e pelo corpo. A necessidade de descansar era maior ainda. Assim, com tristeza, renunciei a ir aos dois dias seguintes às comemorações do Jubileu. A agitação da viagem de ida e volta, a dificuldade de acesso a banheiros e o jantar improvisado em grandes tendas exigia de mim um grande esforço.

Os dias seguintes foram dedicados à exploração do *ashram*, à prática do *Sudarshan Kriya*® e da meditação duas vezes por dia. Acompanhei o Jubileu através de um telão que foi instalado no templo. Lá estavam muitas outras pessoas e acompanhamos o *mahakriya*, a meditação e todos os momentos da programação. Apesar da distância física, estávamos todos conectados com a energia que era mobilizada durante as práticas. Para mim, um fato inacreditável, como o é para muitas pessoas, mas estava acontecendo comigo e com todos.

O terceiro dia das comemorações do Jubileu foi dedicado às manifestações culturais. Um evento multicultural que reuniu diversas linguagens, canto, dança e performances características de países dos cinco continentes. O Brasil se fez presente com

uma apresentação de trajes típicos, canto e samba, homenageando Sri Sri Ravi Shankar, com a sua música preferida em língua portuguesa, “Eterno Aprendiz”, de Gonzaguinha. As celebrações deixaram saudades, muita paz e amor nos corações, sentimento que transbordava nos comentários de todos e na expressão alegre e serena.

Presenciar este evento magnífico me fez ver a dimensão do papel que Sri Sri Ravi Shankar tem hoje no mundo. Que outra figura religiosa ou política conseguiria realizar um evento de tal envergadura? Quem conseguiria reunir no mesmo lugar personagens de religião, sistema político e cultural tão diverso, e até em oposição? Quem conseguiria mobilizar dois milhões e meio de pessoas para respirarem e meditarem juntas? Quem seria capaz de veicular uma mensagem de paz e harmonia entre os povos com tanto amor e cuidado? Assim, eu comecei a vislumbrar em Sri Sri Ravi Shankar o grande líder espiritual e humanitário que ele é, um político que consegue dialogar com diversas lideranças e mediar situações de conflito com tranquilidade e diálogo amoroso, além de ser um grande yogue moderno.

Eu, após dez dias de permanência no *ashram* e tantas experiências surpreendentes, estava completamente em paz. O meu desejo era somente viver assim para sempre. Um grande sentimento de aceitação, tolerância e compaixão me fazia conviver em harmonia com todos e com o mundo, apesar de algumas desavenças no grupo, reclamações e críticas das pessoas. Eu sentia que esta era a minha natureza, o meu verdadeiro Ser.

Deixar o *ashram* e partir para a segunda etapa da nossa viagem foi difícil. Eu não queria partir. Era como se estivesse deixando a minha própria terra natal. Aquele lugar se tornou muito especial para mim. Era a minha casa também. A saudade maior era de Sri Sri Ravi Shankar, o Guruji (querido Guru). Agora eu entendia e sentia o que era ser discípula de um Guru. Mas o encontraria ainda em Nova Délhi para as comemorações do *Shivaratri* (grande festa em homenagem a *Shiva*), dentro de dois dias. Foi com lágrimas nos olhos que preparei a minha bagagem e subi novamente naquele ônibus lotado que nos levaria até o aeroporto. Era madrugada, tudo estava em silêncio, as pessoas dormiam. E nem me despedi do vigia amigo que me saudava alegremente dizendo *Jai Guru Dev* e balançava a cabeça para os lados quando abria um grande sorriso...

3.9 A Índia que Eu Conheci

Não posso falar da Índia. Posso contar um pouco da Índia que eu vi e talvez conheci. A Índia é um país subcontinental e seria impossível conhecê-lo em apenas dez dias, o tempo que tivemos para visitar algumas cidades consideradas importantes para o turismo, o

Triângulo Dourado, e uma pequena região ao norte, considerada obrigatória para o turismo de peregrinação.

Posso dizer que realmente comecei a ver a Índia, quando, ainda no *ashram*, saímos para visitar o *ashram* de Sai Baba, outro Guru indiano, que está localizado na zona de Whitefield, subúrbio de Bangalore, a 24 km do centro da cidade. Saímos por volta de nove horas da manhã, em uma van que foi contratada por uma das integrantes do grupo. Éramos oito mulheres ansiosas para conhecer um dos santos da Índia mais famoso no mundo todo. Nas minhas buscas por um caminho espiritual eu já havia lido um livro sobre Sai Baba e tinha o desejo de estar em sua presença, receber suas bênçãos, quem sabe presenciar um dos seus milagres.

Seguimos pela Kanakapura Road onde está localizado o *ashram*. Percebi que era uma região rural de muita vegetação onde estavam localizados pequenos estabelecimentos comerciais, escolas, templos, outros *ashrams*. A estrada era bem movimentada, e fiquei chocada com o caos que reinava no trânsito, aliás, todo o trânsito na Índia, visto do nosso ponto de vista, é um verdadeiro caos. Transitam por uma mesma área todos os tipos de transportes imagináveis e inimagináveis: ônibus antigos, caminhões, carros, *tuk tuk* (um pequeno transporte a motor para transporte de 2 a 3 pessoas), bicicletas com assentos em forma de carroça que funcionam como taxi, motos, pessoas que transportam pessoas, bicicletas para transporte de cargas. Os motoristas buzina a todo o momento, como que avisando “estou passando”, causando um barulho ensurdecedor. Os semáforos quase não existem, as placas e sinais de trânsito são objetos raros. A qualquer momento você pode deparar-se com uma vaca que caminha calma e tranquilamente e todos diminuem a marcha esperando que ela siga o seu caminho. E para minha surpresa, o trânsito funciona perfeitamente, sem acidentes, sem brigas, parecendo ter uma alma própria, em uma maravilhosa e misteriosa eficiência. Os acidentes são raros e todos guiam com um sorriso no rosto. No caos existem regras que talvez só os indianos conheçam. Após vários minutos de angústia e estresse, resolvi entregar a Deus o percurso da nossa viagem. Confiar no motorista foi a única solução, estávamos ali e se aquele trânsito era real e todos estavam vivos, eu também sobreviveria. Em outra ocasião, perguntei a um motorista de táxi porque o trânsito era assim, por que todos buzinaavam. Com uma grande risada, ele me respondeu: “Porque somos livres!” E eu, comigo mesma, pensei, porque são malucos! Mas a resposta daquele senhor já idoso ficou soando na minha mente, e vi que ele poderia ter razão. Onde há liberdade, consciência e respeito pelo outro a autoridade externa pode ser prescindível. A

autodeterminação e um grande respeito pela vida, que é sagrada, e pelo ser humano estão na base da vida do homem hindu.

Mais relaxada, dediquei-me a observar a cidade. Sentada no banco da frente, vizinho ao motorista, eu tinha uma visão privilegiada. Gente, muita gente era o que eu via. A Índia é o segundo país mais populoso da terra, com 1.1000 milhões de habitantes, e o que mais se vê é gente por todos os lados, mesmo nas estradas rurais. Carrière (2002), em sua belíssima obra sobre a Índia, *Índia um Olhar Amoroso*, diz que na Índia a multidão é a principal paisagem, e que “quem não gosta de homens não deve visitar a Índia”. As calçadas eram cheias de pessoas que andavam para algum lugar, pessoas nas paradas de ônibus. Pessoas sentadas sem fazer nada, com um olhar ao longe, ausente, talvez meditando, homens deitados ou dormindo em camas de corda, pedintes e comerciantes dos mais variados e insólitos produtos. As vozes chegavam de todos os lados misturados a sons musicais desconhecidos e encantadores. Por trás deste rio de gente, vi as casas, pequenos prédios de dois andares, lojinhas. As construções eram muito simples, e mal conservadas. Não posso falar que eram bonitas, pelo contrário, ali também reinava uma grande desordem, nenhuma harmonia de cores ou formas. Um grande contraste com o ambiente do *ashram*. Saltava aos olhos a sujeira nas ruas, o feio, a publicidade por todos os lados, criando um ambiente confuso. Senti um aperto no peito, eu ainda não estava preparada para ver a Índia em todas as suas formas. Ainda estava envolvida por uma imagem de exotismo e até romântica da Índia; dos deuses em suas belas vestimentas bordadas a ouro, do artesanato maravilhoso, das sedas e especiarias, dos santos e do yoga.

Entramos na zona mais central da cidade de Bangalore e a paisagem mudou de modo surpreendente. As avenidas eram largas e de ambos os lados se via prédios com uma arquitetura moderna, bem conservada e elegante. Bancos, empresas privadas, *shoppings*, hospitais e tudo o que o mundo moderno necessita hoje. Outdoors anunciavam produtos eletrônicos modernos como telefones celulares, TV de LCD, e notebooks, perfumes, tênis de marcas internacionais. A cada ângulo cartazes e outdoors anunciavam filmes indianos, eventos religiosos, fotos de gurus. Senti-me em uma cidade comum do ocidente, impressão que não era confirmada pelo povo, que em roupas tradicionais e modernas, lembrava-me que a Índia pode ser uma surpresa a cada esquina. Bairros com características diferentes se sucederam; zona comercial, outras zonas residenciais de classe mais abastadas onde se via casas grandes com cortinas nas janelas, prédios residenciais em construção, prédios em estilo colonial inglês, e zonas mais pobres com habitações precárias, lembrando as favelas do Brasil. A pobreza material, a miséria está em todos os lugares e é realmente assustadora, nada se

parece com as favelas brasileiras. Vi ruas comerciais com esgoto a céu aberto, lixo cobrindo as ruas e também grandes avenidas ladeadas por belos jardins. A poeira está em toda a parte. Ruas de terra seca e o vento ajudam a espalhar uma camada fina de pó que impregna as ruas e as pessoas. Eu que sempre fui uma grande crítica à pobreza do nordeste brasileiro comecei a reconsiderar esta minha visão. A nossa pobreza frente ao que eu estava vendo era um luxo.

Sáímos da cidade em direção à zona onde está localizado o *ashram* de Sai Baba e chegamos depois de um longo percurso. O Ashram está localizado em uma estrada de tráfego intenso e comércio barulhento. Quando Sai Baba está neste *ashram*, o que acontece alguns meses por ano, a vida do bairro gira em torno da sua figura e dos devotos que ali acorrem para receber o *darshan* (benção), o que acontece duas vezes por dia, pela manhã e à tarde. Por termos chegado ao meio-dia, tivemos que esperar três horas. Por sorte encontramos uma brasileira que estava hospedada e que nos ajudou a entrar e aguardar à sombra. Este *ashram* é considerado secundário, enquanto o principal está localizado em Putaparthi. Ali funciona uma escola tradicional para jovens, uma pequena loja onde se podem comprar livros CDs e souvenirs, inclusive as famosas cinzas materializadas por Sai Baba. Existem também vários alojamentos para as pessoas que desejam permanecer um período mais longo no *ashram* desenvolvendo uma prática espiritual. Os quartos são um compartimento sem janelas, de aproximadamente quatro metros quadrados com colchões no chão, sem nenhum móvel. As pessoas apoiam suas roupas em cordões estendidos junto às paredes e pequenos objetos permanecem nas malas ou mochilas. Cada quarto recebe até quatro pessoas gerando grande desconforto. As paredes estavam com a pintura suja e desbotada dando um ar sujo e deprimente ao ambiente. Os banheiros são localizados numa área reservada juntamente com a lavanderia, onde cada pessoa pode lavar suas roupas. As instalações são precárias e sujas, o que me causou uma péssima impressão. No entanto, as pessoas que estavam hospedadas pareciam adaptadas à situação. Na verdade, elas demonstravam total despreendimento pela situação material e pareciam estar felizes por estar ali na presença de Sai Baba.

Grande devoção era o sentimento que eu percebia nos presentes. Às três horas, os portões foram abertos e uma pequena multidão invadiu o pátio. Um grupo de apoio estava organizando o acesso das pessoas à área onde Sai Baba costuma se apresentar para o *darshan*. Primeiro, passamos por uma fila com detector de metais, depois outra fila para esperar ser chamada para ocupar o lugar que nos destinavam. Do lado de direito do salão eram posicionados os homens, e do lado esquerdo, as mulheres. Mais tarde, vim a saber que este é um hábito tradicional ainda muito usado em alguns locais públicos na Índia. Quase todas as mulheres vestiam roupas tradicionais muito bonitas e coloridas. Indianas e estrangeiras, de

diversos países se misturavam e compartilhavam o sentimento de esperança de ver Sai Baba e receber suas bênçãos. Nem todos os dias ele saía de seus aposentos para o *darshan*, devido à sua idade avançada e condições de saúde, que não estavam boas naquele período. Mas naquela tarde, tivemos muita sorte.

O *darshan* iniciou com o cântico de *bhajans* que se prolongou por aproximadamente quarenta minutos. Sai Baba veio em seguida, em uma cadeira de rodas, permanecendo no palco por alguns minutos enquanto o cântico prosseguia. A sua presença é de grande força e serenidade, trazendo muita paz ao ambiente. Todos estavam muito emocionados e ávidos por aproximar-se de sua pessoa, no que eram contidos pelos seguranças. A todos saudava com um aceno de mão e um sorriso acolhedor. Antes de finalizar, foi conduzido por entre as alas para que todos pudessem receber as bênçãos e vê-lo de perto. Foi uma tarde de muita paz.

Antes de retornarmos ao *Ashram* de Sri Sri Ravi Shankar, fiz a minha primeira incursão no comércio. Do outro lado da rua estavam localizadas várias lojinhas com produtos típicos, roupas, almofadas, objetos de decoração etc. Estas lojas eram pequenos cubículos com um número enorme de mercadorias espalhadas desordenadamente. Comprar na Índia é uma aventura. Os vendedores querem te vender mil coisas e são insistentes, de tal modo, que a gente acaba comprando para se livrar deles. A pechincha é uma arte, e aos poucos fui aprendendo que nunca se deve comprar pelo primeiro preço. Eles adoram discutir o preço e acaba-se comprando por menos da metade do preço inicial. Comprei algumas capas de almofadas e uma cadeira de nylon para meditação, o que me ajudaria a suportar as dores durante o Curso Parte 2 nos próximos dias.

No caminho para casa, o grupo decidiu ir ao centro de Bangalore para comer pizza, e assim tive uma experiência noturna desta cidade. Bangalore tem inúmeros centros comerciais, pequenas lojas e boutiques que fecham somente por volta das dez horas da noite. Muitas pessoas permanecem na rua até tarde, principalmente jovens adultos. Caos e barulho parecem duplicados, em um clima animado e convidativo. Bangalore é uma metrópole de sete milhões de habitantes, no sul da Índia, considerada “o portão do sul”, por dar acesso às cidades vizinhas como Mysore, Pondcherry e Chennai. É também conhecida como “cidade jardim” pelos seus belos jardins e parques pós-modernos que reúnem exemplares de jacarandás, acácias, *ashokas* e magnólias, dentre outras. Nos últimos dez anos a cidade cresceu exponencialmente com a explosão da tecnologia industrial, da informática e da biotecnologia. A partir dos anos 90 passou a ser chamada de “Vale do Silício Indiano”. Universidades e indústrias das mais importantes estão situadas em Bangalore. O Indian

Institute of Management abrange setenta e três escolas de engenharia e cento e oitenta e uma universidades politécnicas. A cidade tem mais engenheiros que a Califórnia e detém um quarto da produção eletrônica da Índia e trinta e cinco por cento da produção de *softwares*. É uma cidade que reúne muitos estudantes e novos ricos da era da informática. Em meio a essa onda de modernidade, a cultura tradicional espiritual e o caminho do misticismo são preservados nos templos, palácios, nos *ashrams* como o de Sri Sri Ravi Shakar e o ISKCON, fundado por A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada.

Retornando ao *ashram*, naquele dia, recordava cada imagem vista e pensava no contraste que era a Índia, um contraste entre o costumeiro e o insólito, entre o moderno e o tradicional, entre a tecnologia e o primitivo, entre o essencial e supérfluo; aspecto da cultura e da vida hindu que me surpreenderia muito mais nos próximos dias de turismo.

Partindo do *ashram* voamos diretamente para Délhi e mergulhamos no universo caótico que é a Índia. Ali iniciamos uma excursão conhecida como “Triângulo Dourado”, que incluía uma visita à própria Délhi, capital da Índia, a Jaipur e a Agra. É assim denominada por reunir, em um único itinerário, monumentos do passado glorioso da Índia, que refletem a história e a cultura do país. Para mim foi um grande impacto sair do ambiente tranquilo do *ashram*, das práticas diárias de yoga e *Sudarshan Kriya*® e iniciar este *tour* em um ônibus pouco confortável. Foi um desafio e uma sequência de provas ao estado de paz interior que eu estava vivendo, creio que somente por este motivo foi possível completar tão insólita viagem. Permanecemos algumas horas em Délhi e, após uma série de contratempos com o guia, seguimos diretamente para Jaipur, em uma viagem de seis horas. Havíamos começado uma maratona por terra, gastando grande parte do dia em deslocamentos entre uma cidade e outra. Nada interessante para mim que preferia estar imersa na cultura, no povo, nos hábitos cotidianos. Assim, conheci algo da Índia da janela de um ônibus que atravessava estradas estreitas e mal sinalizadas em um percurso desenfreado que algumas vezes parecia perigoso aos nossos olhos, o que arrancava gritos de pavor de quem estava sentado na parte dianteira do ônibus e podia acompanhar os ziguezagues feitos pelo motorista, que apenas sorria. Para ele tudo aquilo era perfeitamente normal.

A paisagem era composta pelo verde das plantações que se estendiam a perder de vista em grandes planícies, entrecortada por pequenas aldeias. Na estrada vi mulheres e crianças trabalhando em grandes campos, plantando ou colhendo. Em suas roupas típicas

multicoloridas, a pele bronzeada pelo sol causticante e um sorriso na face, pareciam as *gopi*¹⁴ que seguiam *Krishna* em suas andanças. Descobri que naquela região aonde o progresso ainda não chegou e talvez não chegará nunca, se usa como combustível esterco de vaca cuidadosamente preparado e seco ao sol em forma de discos, e guardados dentro de casa para as necessidades da família. Uma prática ecológica que poderia ser copiada por outros países diminuindo a emissão de gases tóxicos resultante da queima de combustível a base de petróleo. Vi também homens simples, vestindo apenas o *dhoti*, transportando mercadorias em carroças, construindo estradas, ou sentados em frente a barracas, em um nada fazer. As aldeias ou vilas pareciam um amontoado de barracas, casas decrépitas, prédios mal conservados, mercearias, carrinhos de venda de frutas e verduras etc. Sujeira, muita sujeira por todos os lados. Um cenário muito distante das imagens exóticas, dos palácios dourados e dos monumentos que constam das publicidades turísticas.



(a)



(b)



(c)



(d)

Fotografia 17 - Imagens da paisagem e do cotidiano no estado de Rajasthan, fevereiro 2006.

Chegamos à noite em Jaipur e fomos direto para o hotel, um majestoso prédio em estilo indiano, com uma decoração maravilhosa que realçava o piso em mármore

¹⁴ *Gopi* – pastoras de vacas, devotas de *Krishna*.

cuidadosamente desenhado. Os quartos reuniam o conforto da modernidade: ar condicionado, água quente, banheira e camas, no estilo ocidental, muito confortável. O jantar foi um presente dos deuses. Em estilo *self-service*, nos ofereceu pratos indianos e outros ocidentais, o que para muitas pessoas foi um grande alívio depois da alimentação estritamente vegetariana e condimentada. Pela primeira vez em dez dias comi carne, o que me causou um desarranjo intestinal e diarreia que me deixou uma manhã na cama e me impediu de fazer a primeira visita turística do dia, um passeio de elefante e visita ao Forte Amber, uma das maravilhas da arquitetura da Índia. Aliado a isso, a dor no arco do pé esquerdo voltou mais forte do que nunca o que me impeliu a tomar um antiinflamatório que alguém do grupo me cedeu. Nada mal para segundo dia de turismo. Mas apesar de todos os contratemplos, internamente eu vivia um estado de paz inabalável. Quanto mais o caos se mostrava externamente, mais eu me sentia radicada no meu centro. Quando em terapia, o psicoterapeuta sempre me falava sobre estar centrada, mas somente naqueles dias eu pude experimentar o significado real deste estado. Esta sensação veio acompanhada de um grande equilíbrio das minhas emoções, independência do grupo e poder de tomada de decisão. Eu que sempre fui indecisa nas pequenas coisas do dia-a-dia e extremamente emotiva, via-me experimentando um outro lado de mim mesma que eu não conhecia ainda.

Na manhã seguinte, corajosamente, eu e Isabella saímos sozinhas para comprar memória para a máquina fotográfica e conhecer um pouco do comércio local. Jaipur é famosa como a cidade cor-de-rosa, em referência ao *sandstone* (arenito) extensivo da cor-de-rosa em uso na arquitetura da cidade. À tarde, saí com o grupo para cumprir a segunda etapa turística do dia. Visitamos o Palácio da Cidade de Jaipur, uma atração da cidade, exibindo a curiosa mistura entre os estilos arquitetônicos Rajput & Mughal. Tivemos apenas uma hora para ver todas as maravilhas palacianas e seguimos para o Jantar Mahar, um observatório construído por Sawai Jai Singh, o fundador de Jaipur, em 1728. Por duas horas me encantei com a engenhosidade dos instrumentos construídos em pedra, em tamanho natural, os quais permitiam mensurações de grande precisão. É o mais bem-preservedo dentre os cinco construídos por ele e pioneiro no continente asiático. Fizemos uma pequena visita a uma loja-fábrica de artesanato indiano, onde pude apreciar peças em madeira, jóias, bijuterias, esculturas oferecidas a preços pouco convidativos. Em seguida, o final da tarde e noite foram declarados livres para compras.

No grupo, desde a chegada no *ashram*, existia um frenesi para compras. Algumas pessoas compravam de tudo, duplicando a bagagem que haviam trazido do Brasil. Para mim, este foi o primeiro dia de compras, mas não sentia a ansiedade que eu presenciava no grupo.

Mais que comprar dediquei meu tempo a observar a vida nas ruas de Jaipur. Uma cidade populosa, fervilhante de pessoas que têm no comércio voltado para o turismo uma das principais fontes de renda. Ali vi muito da verdadeira Índia e me encantei com os tipos humanos simpáticos e disponíveis para nos ajudar em caso de necessidade. Jaipur, apesar de não chegar a ser uma das maiores metrópoles do país, é caótica. Foi a cidade que vi mais bicicletas, carroças e *tuk tuk* como meio de transporte individual e coletivo, além de inúmeras vacas calmamente desfilando no tráfego, repousando nas praças principais, ou vizinho às atrações turísticas. Deslocar-se em suas ruas é uma aventura. Em um arroubo de coragem, peguei um ciclo-riquixá¹⁵ sozinha (tínhamos a recomendação de nunca andar sozinha pelas ruas das cidades) e segui para uma outra área comercial da cidade. Enquanto eu fazia algumas compras, o motorista-ciclista me aguardava pacientemente, e ao final me levou sã e salva ao hotel. Paguei a bagatela de 10 rúpias e agradei ao simpático senhor, que parecia tão feliz por ter me servido como motorista.



Fotografia 18 – Em frente ao Palácio da Cidade em Jaipur, Índia.



Fotografia 19 – Jaipur, Índia.

A nossa visita a Agra foi de apenas um dia, tempo insuficiente para apreciar as belezas de uma cidade que é famosa por ser a cidade onde está localizada uma das sete

¹⁵ *Riquixá* é um meio de transporte de tração humana amplamente utilizado na Ásia que consiste em uma carroça puxada por uma pessoa. O *ciclo-riquixá* é a versão em que o puxador utiliza uma bicicleta para a tração.

maravilhas do mundo, o Taj Mahal. A esplêndida arquitetura dos mausoléus, do forte e dos palácios é uma lembrança viva da opulência do lendário império Mughal, do qual Agra foi a capital nos séculos XVI e XVII. Enquanto sua influência política terminou com a transferência da capital para Délhi, em 1634, por Shah Jahah, sua riqueza arquitetônica tem seu lugar garantido no mapa internacional. Uma cidade agradável, com ritmo relativamente lento, Agra é conhecida por seu trabalho magnífico em mármore e pedra-sabão, por artesãos que são descendentes daqueles que trabalharam para os Mughals. A cidade também é famosa por seus tapetes e tecidos bordados a ouro.

Ao visitar o Taj-Mahal iniciamos uma viagem no tempo, ao passado. Descortinando-se por entre o vermelho dos tijolos dos prédios que o antecedem, a beleza de sua arquitetura nos transporta para um passado de marajás, guerras e amores impossíveis. O Taj-Mahal é majestoso em seu branco imaculado que contorna as suas formas absolutamente precisas e ora retilíneas, ora arredondadas. Tudo é perfeito ao seu redor: os jardins com ciprestes, flores, um gramado cuidadosamente desenhado, uma longa lâmina de água ao centro do caminho que leva até a sua entrada. Um espaço que reúne beleza e harmonia, convidando a todos ao repouso e à contemplação. O Taj-Mahal é um mausoléu construído pelo Imperador Mughol Shahjehan, em 1630, em homenagem à sua esposa preferida e amada, Mumtaz Mahal, morta prematuramente. Ali se encontram os corpos de ambos e o de um irmão do Imperador. Foram gastos milhões de rúpias em um trabalho que levou anos para ser concluído. No seu desejo de immortalizar um grande amor, a humanidade herdou uma das sete maravilhas do mundo. O seu interior é sombrio, formando um perfeito contraste com a luminosidade que reina fora, quem sabe na intenção de simbolizar o mundo da luz e o mundo das trevas, a vida e a morte. Paredes ricamente incrustadas de pedras semipreciosas parecem guardar o segredo da vida após a morte.

Aquela tarde foi dedicada à apreciação desta maravilha, que ao pôr-do-sol e ao nascer do sol tinge-se de cores avermelhadas, alaranjadas, cor-de-rosa, dando ao monumento um aspecto ainda mais encantador. Nos jardins, pudemos caminhar tranquilamente, sentarmos na terra, compartilhar com a multidão de turistas e indianos momentos de silêncio e reverência à vida e ao amor. Para mim, aqueles foram momentos de introspecção, de reflexão e de aproximação de mim mesma. Naquele ambiente, a história da Índia e dos mulçumanos está presente em toda a sua força e pregnância. Eu também me sentia parte daquele mundo, sentia-me unida a todos, naquele momento e no passado. Era uma sensação muito estranha, mas muito reconfortante. Novamente eu vivia o ideal do *vasudhaiva kutumbakan*.



Fotografia 20 – Taj Mahal, Agra, Índia

Na manhã seguinte retornamos a Délhi, onde deveríamos participar das festividades do *MahaShivaratri*, grande festa em homenagem ao Deus *Shiva*. Délhi é considerada o coração da Índia, o centro do poder, marcada pela história do país. A capital da Índia é uma das cidades mais importantes do mundo e se expande rapidamente. Centro de poder, educação, arte e arquitetura, ciências e pesquisas médicas, Délhi está no topo da maioria das áreas conhecidas da humanidade. Uma das mais antigas cidades indianas, desde o século XIII, Délhi tem sido o centro de lutas políticas e tem muitos monumentos de grande interesse para o visitante, que pode ficar desiludido à primeira vista pelo moderno estilo de vida da cidade. Ainda assim, é uma das poucas cidades onde o passado co-existe com o presente, como se pode perceber ao visitar o Qutub Minar, construído em 1199, o túmulo de Humayun do século XVI, o Red Fort (Forte Vermelho), construído no século XVII e a Mesquita Jama, a maior da Índia. Junto a essas atrações estão as relativamente modernas adições dos prédios do governo, o Arco da Índia, a casa do presidente e o templo Birla. Délhi é uma cidade super populosa, sua área metropolitana tem cerca de 18,1 milhões de habitantes,

onde a maioria é hinduísta, mas é uma cidade muçulmana em seus palácios e monumentos, marcada pela grandeza de uma Inglaterra que acreditou poder permanecer ali para sempre.

É também uma cidade de grandes contrastes a começar pela Nova Délhi e a Velha Délhi, duas cidades lado a lado. A Nova Délhi expressa uma Índia em progresso econômico, influenciada pelas facilidades da vida ocidental e pela colonização inglesa, que pode ser vista nas suas largas avenidas sombreadas e desérticas, nos edifícios de arquitetura colonial inglesa, nos grandes hotéis de luxo e outros símbolos do consumismo. Visitamos a Velha Délhi de ônibus, quase contornando o emaranhado de casas, pequenos prédios que a mim pareciam inabitáveis, tal era a precariedade, a sujeira e o caos que reinava. Um olhar exterior que não pôde ser aprofundado, visto que o guia declarou a impossibilidade de descermos e fazermos um tour a pé. As ruas eram labirintos estreitos cheias de gente, impróprias para o tráfego de veículos. Sob o meu olhar estupefocado, oscilando entre o inacreditável e o bizarro, desfilavam as mais curiosas imagens. Lojinhas de todos os tipos de produtos, desde artesanato fino à venda de galinhas e outros animais, bugigangas de todo o tipo, livrarias, borracharias e escritórios de advogados convivendo lado a lado sob um emaranhado de fios da rede elétrica que tornava o local um barril de pólvora pronto a explodir. Banheiros públicos sem porta de entrada que davam uma visão completa do usuário para a rua, completava este quadro quase surreal e inimaginável. Da rua, muitas pessoas nos acenavam, descortinando um sorriso cativante que nos lembrava a hospitalidade e a gentileza do povo indiano. Sob aquele sorriso, tudo o mais se tornava pequeno e insignificante. A gente indiana é bela e amável, com seus belos olhos amendoados, a pele brilhante, o sorriso fácil, a alegria à flor da pele.



Fotografia 21 – Velha Délhi, Délhi, Índia.



Fotografia 22 – Favela (*slum*) na periferia de Délhi.

Em Délhi encontramos também o maior número de pedintes e gente que mora nas ruas. Os mendigos, os enfermos, os deformados fisicamente são uma parte natural da multidão indiana, não só em Délhi. A visão de grandes favelas a perder de vista, foi chocante. Como uma nuvem negra e cinza, barracas de tecidos rasgados, folhas de plástico ou papel, estacas de lenho ou bambu se amontoam às margens de uma área cultivada na periferia da cidade. São milhares de pessoas que fogem da miséria e da carestia das pequenas vilas e que nem sempre encontram na cidade grande o trabalho e as condições de vida que esperavam. Vergonha e raiva se misturavam em meio aos meus pensamentos que condenavam o governo que permite a existência de tal situação. Mas alguns a consideram uma cidade respirável, onde a balbúrdia é menor que em outros lugares, e a pobreza menos visível.

As opções de visita cultural a museus, palácios, templos são várias, mas o nosso tour em Délhi foi bastante resumido, devido ao escasso tempo disponível. Visitamos a área da cidade, onde está localizada a sede do governo, a Porta da Índia, o Forte Vermelho, a casa de adoração Baha'i e o memorial em homenagem a Gandhi. Uma manhã foi dedicada às compras, na zona comercial vizinho à Connaught Place, quando finalmente pude me misturar com o povo, caminhar no solo indiano, sentir os odores e apreciar os produtos artesanais, roupas, calçados, incensos e principalmente a arte que está presente em cada peça, onde o trabalho dos artesãos se torna expressão do próprio ser.



Fotografia 23– Porta da Índia, Délhi, Índia.

O festival *MahaShivaratri*, conduzido por Sri Sri Ravi Shankar e realizado em dois horários, manhã e tarde, trouxe novamente a atmosfera da espiritualidade para o nosso dia-a-dia. Foi uma festa de grande magnitude que reuniu novamente os inúmeros devotos da Arte de Viver em uma programação que abrangeu o *Maha Kriya*, yoga, o canto de *bhajans*, o *puja*, e meditação. Para mim foram momentos de vivenciar a paz interior com maior profundidade. Cada encontro com Sri Sri Ravi Shankar é um ato de liberação das dores, do cansaço, dos medos, da inquietude e da tristeza. Este último encontro com o Mestre em solo indiano foi o selar de um estado de paz profunda e alegria que viria a permanecer por vários meses.



Fotografia 24– Red Fort (Forte Vermelho), Délhi, Índia.

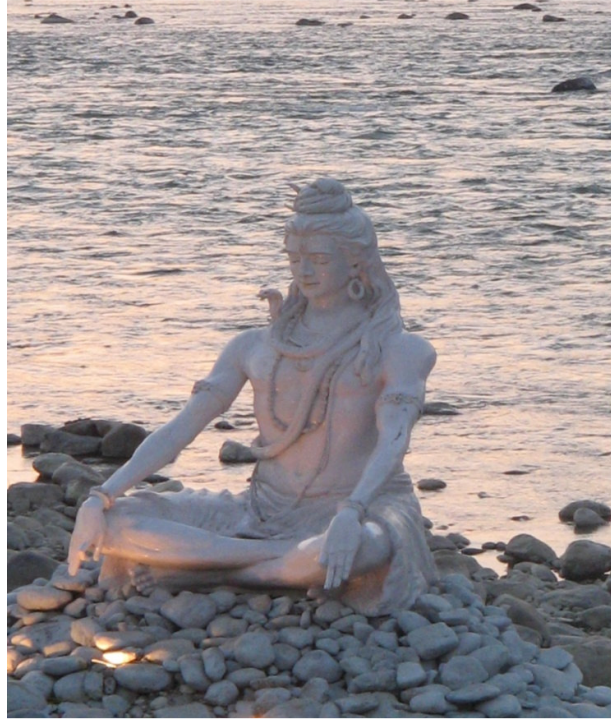
A última etapa da viagem nos levou até uma das regiões mais sagradas da Índia, Haridwar e Rishikesh, às margens do rio Ganges. Ao norte, já na região dos Himalaias, esta região é conhecida como “a cidade dos mil templos”, por reunir templos das mais diversas religiões e mestres espirituais da Índia. É em Haridwar que se realiza o famoso festival religioso Kumbha Mela, a cada 12 anos, o qual reúne milhões de pessoas de todo o mundo. Entrar nesta região sagrada foi uma experiência inesquecível. Enquanto as grandes metrópoles se dividem entre uma tradição espiritual, as novas tecnologias e uma onda consumista, esta região permanece fiel ao conhecimento do yoga e às práticas espirituais. Caminhar por suas ruelas é um itinerário de descoberta dos diversos *ashrams*, escolas de yoga e templos que nos transportam para um mundo de tranquilidade e harmonia.

Logo no primeiro dia, em Rishikesh, atravessamos o Ganges em pequenas barcas para participar de um ritual que ali se realiza diariamente às 18 horas, o *Sandhya Ganga Aarti*. Conduzido por um *guru* que vive na cidade, é um ritual de rara beleza e devoção. Se realiza às margens do Ganges, em frente à entrada do *ashram*, e onde está posicionada uma escultura de *Shiva*, imponente, em mármore branco, sentado em posição de semi-lótus, mãos em *chin mudra* e uma cobra enrolada no pescoço. Esta é uma imagem que expressa poder e serenidade naquele que é considerado o destruidor ou transformador da realidade, eventos e situações. Ali estavam presentes centenas de pessoas de diversas nacionalidades além de moradores da região. Rishikesh foi também a cidade em que mais eu vi pequenos templos em uma área tão reduzida. Nestes templos existe sempre um guardião que cuida do local, e às vezes dá uma

espécie de bênção aos visitantes, e em seguida recebe uma oferta em dinheiro, uma prática muito comum para a religião hindu. Sempre considerei a questão do dinheiro como algo muito delicado no campo religioso e sempre fui contra qualquer espécie de dízimo, principalmente quando é obrigatório. Constatei que a minha forte tendência à crítica e ao julgamento não estava atuando. A tudo eu olhava como expectadora curiosa. Na verdade, que sei eu da religião hindu, das suas práticas e tradições para emitir quaisquer julgamentos? Compreender a essência das práticas religiosas de um povo exige tempo e estudo, descentramento das próprias crenças e padrões. Creio que, naquele instante, iniciei a ser mais tolerante e respeitosa do mundo religioso, algo que até então eu não fazia.



Fotografia 25 – Realização do Sandhia Ganga Aarti, Rishikesh, Índia.



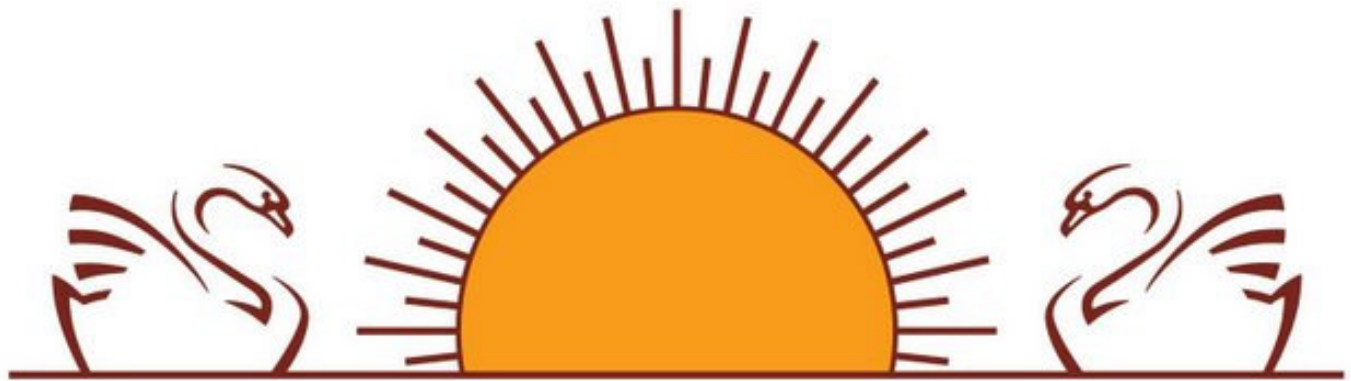
Fotografia 26– Shiva, deus da transformação ou destruição, Rishikesh, Índia.

No dia seguinte visitamos longamente o *Ashram* de Shivananda, um dos mestres yogues mais conhecidos no Ocidente, visitamos o *ashram*, onde se acredita o sábio Vyasa escreveu o *Baghavad Gita*, um dos livros mais sagrados da Índia e o *ashram* de Sri Sri Ravi Shankar. Nestes lugares reina um clima de paz e tranquilidade, em uma franca demonstração de que mentes em paz criam ambientes de paz. Viver isto me deu mais certeza de que realmente a paz começa dentro de cada um de nós, não há outro caminho para paz. Paz na mente, paz nos corações é condição básica para a construção da paz no mundo. Muitos aceitam o conceito limitado e simplista de que a paz é ausência de guerra ou ausência de conflitos. Esta concepção é incompleta. A guerra é produto de mentes inquietas, do estresse, de situações traumáticas que impregnam o mundo de violência e desamor. Onde há violência não há amor. Para que a violência acabe é preciso criar paz na mente das pessoas eliminando o estresse, liberando o trauma que embota o ser mais profundo dentro de nós. Para Sri Sri Ravi Shankar é simples assim. Esvaziar para preencher, uma equação matemática, pois quando o espaço está ocupado não pode ser preenchido com algo novo.

Essa peregrinação espiritual foi fechada com o tradicional banho no rio Ganges, que se acredita é purificador do *karma*¹⁶, eliminando muito do *karma* negativo que porventura tenhamos acumulado nesta e em outras vidas. Segundo Carrière (2002, p. 364), “a Índia prefere o rio ao mar. Ela vê no escoamento da água, portadora da fertilidade como também da ameaça, uma reserva de sentimentos e símbolos inesgotáveis”... “O rio é uma imagem, ao mesmo tempo do espaço e do tempo, da vida e da morte, da constância e da novidade”. Assim é que a maioria dos lugares sagrados fica à beira de um rio, o qual parece marcado por uma proteção divina. Por estarmos próximo à fonte do Ganges, aquele trajeto do rio era limpo e límpido, permitindo a vista do fundo do rio, muito diferente de outras partes que ficam mais ao interno do país e que apresenta-se poluído e impróprio para uso. Mas, mesmo assim, o hindu mantém o seu ritual de banho purificador por acreditar no poder curativo e sagrado de suas águas.

Era o nosso último dia em Rishikesh e levantamos cedo, às 4h da manhã. Em grupo, fizemos a prática de yoga, *sudarshan kriya*® e meditação ao som dos cânticos védicos que vinham de longe, como acontecem todas as manhãs. Em seguida, entramos no rio. A água era geladíssima e somente com a ajuda de duas amigas consegui dar apenas um mergulho. Fiquei completamente sem ar, mas não sei se pela água gelada ou se pelos poderes curativos do Ganges, senti-me muito mais leve e feliz. Esta dúvida voltou comigo para o Brasil. Um dia devo retornar ao Ganges para tirar a prova. Dizem que quem se banha no Ganges, volta sempre à Índia, esta crença aliviou um pouco a grande saudade que senti ao partir e ainda sinto hoje.

¹⁶ *Karma* – efeito sutil causado pelas ações e volições de um indivíduo não-iluminado, responsável pelo seu renascimento e pelas coisas que lhe acontecem nesta vida e nas vidas futuras (FEUERSTEIN, 2003).



ARTE DE VIVER

4 DESCOBRINDO A ARTE DE VIVER

Até agosto de 2005 eu não conhecia a Fundação Arte de Viver e nem seu trabalho educativo, social e humanitário no mundo. Foi numa manhã de domingo, uma daquelas manhãs que não eu não tinha vontade de fazer nada, a não ser ficar deitada no sofá da sala, dando asas às lembranças, lamentando o não feito, aprofundando-me na tristeza e no vazio da alma. Era uma típica manhã, que não sendo dia de trabalho, as tarefas e urgências do cotidiano davam lugar ao tempo do “não fazer”, deixando-me à deriva das emoções e sentimentos. Nem o belo dia ensolarado lá fora me motivava a entrar na piscina de casa ou dar uma volta na praia. Meu filho ainda dormia, e meu marido, após a sua corrida diária, nadava na piscina. Somente o sofá me atraía naquela manhã.

Desde que eu havia voltado da Itália, há três anos, prevalecia um sentimento de frustração, incompletude, dúvidas, indecisões. Parecia que cada passo que eu dava me levava a uma direção errada. A pesquisa do doutorado iniciado na Itália estava parada, sem perspectiva de conclusão. Recentemente havia me mudado para uma casa em um bairro afastado, que já no primeiro dia se tornou uma fonte de aborrecimentos. No trabalho parecia que nada funcionava; e no casamento eu me sentia cada vez mais infeliz e inadequada. Eu sentia que carregava o mundo nas costas, o que se manifestava em dores pelo corpo e um cansaço infundável. Eu ansiava por paz, paz. Por algo que me tirasse daquele poço sem fundo.

O meu mundo interno era tão confuso, negativo e sem esperanças que eu me questionava sobre os anos de terapia realizados, as práticas de autoconhecimento e os cursos de crescimento e desenvolvimento pessoal frequentados. Eu me sentia na estaca zero, como há 10 anos. Todo o arsenal de terapias energéticas e meditativas pareciam não estar me ajudando realmente. A ansiedade estava presente no meu dia a dia que se refletia no impulso de fazer coisas novas, novos cursos, uma espécie de compulsão pelo conhecimento que não acabava nunca. Há alguns meses, eu havia tomado a decisão de não fazer nada novo, cursos, viagens, etc. A minha intenção era entrar num espaço de quietude e observação das minhas emoções, desejos e sentimentos.

Assim, comecei a olhar distraidamente os vários canais da TV a cabo até que me deparei com uma matéria sobre a Arte de Viver. As belas imagens do *ashram*, do templo e a descrição das atividades que ali eram oferecidas me chamaram a atenção: meditação, respirações, medicina *ayurvédica*, pranoterapia, um conjunto de práticas complementares às quais eu vinha estudando e praticando já há alguns anos. Mas o que me despertou um maior interesse foram as imagens de Sri Sri Ravi Shankar. Ele caminhava em meio a uma multidão e

todos ao seu redor sorriam e o olhavam com um olhar especial, de amor, de gratidão. Com a sua roupa tradicional indiana, branca como a neve, o seu caminhar era um deslizar suave e ao mesmo tempo vívido e decidido. A expressão do seu rosto era de alegria e felicidade. Ele parecia estar totalmente à vontade em meio às pessoas. Ali era o seu lugar.

Ver aquela expressão de felicidade e aqueles momentos de alegria aprofundou o sentimento de tristeza que eu sentia. Um sentimento de contradição, de conflito interno e de grande vontade de sair deste estado interior tomou conta de mim. Pensei comigo: “se tantas pessoas são felizes, porque eu também não posso alcançar esta felicidade?” Um fio de esperança se insinuou em meio aos meus pensamentos de desânimo e desencanto. Movida pela curiosidade me sentei ao computador e iniciei uma busca de informações sobre Sri Sri Ravi Shankar. Com alguns cliques no *mouse* descobri a Art of Living na Índia, no mundo e no Brasil. Dediquei várias horas daquele domingo a ler tudo sobre o Mestre Ravi Shankar, cujo trabalho educativo humanitário e social, faz história mobilizando pessoas a encetarem viagens de estudo de si mesmas, de mudanças sociais, novos mergulhos na realidade. O método de gestão do estresse através da respiração e da meditação está na base destas profundas mudanças, a nova estrada por onde os novos caminheiros aprendem a redescobrir novos caminhos.

Meu sentimento ia além da curiosidade. Quanto mais eu lia e relia mais o meu interesse em conhecer aquele método crescia. Uma curiosidade que transcendia à curiosidade intelectual. As informações detalhadas, os depoimentos das pessoas que haviam participado dos cursos, os relatos de pesquisas, compunham um quadro bastante confiável. Porém, a minha decisão de fazer o Curso Parte 1 nascia de uma intuição, de um sentimento mais profundo que me dizia que aquele caminho era um caminho para mim. Parecia-me que finalmente eu havia encontrado o que eu estava procurando. Minha metade racional questionava esse sentimento e continuava investigando todas as informações possíveis, mas eu já sabia que eu faria o curso, independente de qualquer empecilho ou obstáculo que surgisse. Há muito tempo eu não me sentia assim tão decidida, e me senti forte, o que naquele tempo não era comum.

4.1 Curso Parte 1: Primeiros Passos no Yoga

Após duas semanas, eu estava em Salvador, iniciando uma nova viagem. Agora, rumo à minha primeira experiência na Arte de Viver, o Curso Parte 1. Este curso, também chamado Básico, é pré-requisito para os demais cursos da Arte de Viver. Uma porta de

entrada para aqueles que chegam buscando um alívio do estresse e suas consequências, que cada vez mais assolam o mundo moderno. É apresentado no site e no material de divulgação impresso como um programa experiencial, prático e dinâmico, cujo ensinamento central é o *Sudarshan Kriya*®.

Sudarshan Kriya® é a poderosa técnica respiratória criada por Sri Sri Ravi Shankar. Uma técnica que tem contribuído para a melhoria da vida de milhares de pessoas em todo o mundo, independente da idade, religião, cultura, sexo ou etnia. Segundo o Mestre Ravi Shankar, na respiração residem os segredos mais profundos da vida. A respiração é a ligação entre corpo, mente e espírito, e pode curar, rejuvenescer e transformar a vida totalmente (SHIVRATRI, 2006). O curso tem a duração de seis dias, totalizando aproximadamente 22 horas de atividades e seu conteúdo constitui-se de práticas como yoga, relaxamento e meditação e inclui, ainda, *prānāyamas* (técnicas respiratórias), conhecimento espiritual para a vida, processos interativos guiados e valores humanos universais que contribuem para o autodesenvolvimento. O curso Parte 1 da Arte de Viver convida a uma experiência de limpeza e purificação do corpo físico, libertação do estresse emocional, das toxinas mentais e físicas, trazendo o corpo e a mente para o momento presente, em sintonia com os ritmos naturais da vida e da natureza. Serenidade, mente clara, centramento, saúde, maior alegria e entusiasmo na vida, criatividade eficiência e produtividade, relações mais harmoniosas.

Foi a partir dessas “promessas” que eu mesma vislumbrei uma possibilidade para superação do momento de crise que eu vivia, de alívio das dores físicas e emocionais, da transformação da mente, de efetivação de um bem-estar duradouro. Para mim era uma espécie de tábua de salvação em um momento crítico e difícil.

Encontrei a instrutora, como é chamado o/a profissional que facilita o curso, logo que cheguei, ainda na entrada do local, uma escola de yoga em um bairro de classe média de Salvador. Patrícia, uma jovem alta, elegante, muito simpática, bonita e sorridente, me recebeu com alegria e surpresa, por eu estar vindo de Fortaleza, especialmente para o curso. Era um grupo pequeno de aproximadamente quinze pessoas, a maioria mulheres. Sentados no chão, em colchonetes e almofadas demos início apresentando-nos uns aos outros. Os cursos da Arte de Viver sempre iniciam desta forma: cada um se apresenta a outra pessoa, dizendo o nome e acrescentando “Eu te pertencço”. Achei uma experiência difícil. Olhar nos olhos e dizer esta frase me despertou uma grande resistência, eu queria que acabasse logo. A cada pessoa que eu encontrava era como se eu me desnudasse um pouco mais e me mostrasse em minha fragilidade. Abraçar e ser abraçada por um(a) desconhecido(a) me fazia perceber o quanto vivemos separados uns dos outros, o quanto a sociedade nos impõe um distanciamento, no

trabalho, nas relações de amizade e inclusive na família. Percebi-me uma pessoa solitária que ansiava por relações mais próximas, mais profundas e mais sinceras. Tomei consciência de que este era um dos motivos da minha tristeza. Esta foi uma experiência aparentemente simples, mas profundamente marcante.

O curso prosseguia e eu me sentia mais à vontade, experienciando e observando. A minha mente analisava tudo, concordava ou discordava, tentava acompanhar a sequência das atividades e práticas, entrou em ação “a professora-pesquisadora” que queria conhecer as razões, as explicações de cada vivência ou exercício proposto. Mas não era permitido fazer anotações, e eu tentava, então, memorizar tudo para anotar quando estivesse sozinha no hotel. Eu não aceitava e nem compreendia o que estava sendo proposto: vivenciar, deixar fluir, escutar com atenção ao momento presente, sem julgamentos, aprender mais pela experiência e menos pelo intelecto. Até o último dia eu vivi esta luta interna entre o intelecto e os sentidos, entre deixar ir e prender, entre viver o momento presente e a oscilação da mente entre o passado e o futuro.

Foi uma experiência indescritível e inesquecível. Descobri que a Arte de Viver se propõe ir muito além do gerenciamento do estresse, como é apresentado na sua estratégia de marketing. Na verdade, é o início de uma caminhada para o Ser, ou *Ātman*, o caminho da liberação, próprio do Yoga. Idealizado pelo Mestre traduz na prática a sua sabedoria e a sua intencionalidade: levar as pessoas para o centro do próprio Ser, para a espiritualidade e para a compreensão da totalidade da realidade universal. Este conhecimento vivido na prática cotidiana promove a harmonização dos indivíduos e da sociedade, constituindo um verdadeiro transformador das relações humanas e sociais no mundo contemporâneo.

Naquele dia eu ainda não tinha uma visão muito clara sobre tudo isso. O meu interesse se centrava nas técnicas de respiração e no *Sudarshan Kriya*® e descobri uma proposta formativa fundada na tradição hindu, divertida, que trazia o conhecimento de forma leve, simples, clara e profunda. O curso é apresentado como uma viagem da cabeça ao coração, um percurso que toca cada uma das dimensões do ser humano: corpo, respiração, mente, intelecto, memória, ego e Ser. Um conjunto multifacetado de conhecimentos que cobria vários tópicos desenrolava-se e envolvia o grupo. Cada experiência me surpreendia e tocava as minhas emoções. Cada encontro provocava uma pequena transformação, um processo sutil de desconstrução e reconstrução em várias dimensões. Poderia descrever este processo formativo como holístico, no entanto, não creio que este termo seja abrangente o suficiente para descrevê-lo. Talvez o termo *Purna Yoga* (Yoga Integral) seja o mais adequado, porém este não é utilizado oficialmente pela Arte de Viver.

Já no primeiro dia, como atividade introdutória, algumas questões nos foram postas: Qual o desejo da sua vida? Quais os seus aborrecimentos na vida? O que você espera deste curso? Naquele contexto, estas simples perguntas, talvez até um pouco banais e costumeiras para mim tomaram uma dimensão de reflexão sobre os últimos anos da minha vida. Percebi como tinha inúmeros desejos, como tudo para mim era um aborrecimento, e como eu colocava todas as minhas esperanças nesse curso. Como ser feliz com tamanha insatisfação!!! De onde advém a felicidade? Onde está a felicidade? É preciso fazer algo para alcançar a felicidade? Sem julgamentos e sem respostas, a instrutora nos falou o quanto a expectativa reduz a felicidade. Então convidou-nos a deixar de lado todas as expectativas sobre o curso e apenas estar ali, no momento presente. Tal convite me soou como uma loucura, afinal, eu vivia cheia de expectativas sobre tudo e todos. Como não ter nenhuma expectativa, assim de um momento para o outro? Já que eu tinha viajado milhares de quilômetros, feito uma despesa imprópria para o momento, incluindo o valor do curso, viagem aérea e hospedagem, talvez fosse melhor eu ao menos tentar. E assim começou a minha viagem de transformação.

4.2 Viajando pelo Corpo e na Respiração

O Corpo físico é matéria e energia. A fonte de vida e a própria vida no homem e no universo é o *prāna*. Com estas poucas palavras é descortinada a concepção energética de vida e do ser humano que por milhares de anos é aceita na Índia e nos países do Oriente em geral. Então, sustentar a vida é sustentar a energia que demora em nós e no ambiente. E como fazer isso? O primeiro dia do curso é dedicado, inicialmente, a lembrar-nos que é necessário um estilo de vida que favoreça a elevação e o equilíbrio do *prāna* no nosso sistema físico: sono, alimentação, estado prazeroso da mente (ou meditação) e respiração são apresentadas como as principais fontes de vitalidade. Cada um destes temas foi abordado de modo claro, simples e direto, deixando em mim um espaço de reflexão sobre os meus próprios hábitos de vida.

Corpo físico ou *annamayakosha* deriva de *anna* que significa alimento. O corpo denso nasce do alimento, cresce por causa do alimento e retorna à terra, que é da natureza do alimento. A minha principal preocupação nos últimos anos de minha vida estava sendo perder peso, já que estava e ainda estou acima do meu peso ideal, aproximadamente oito quilos. Contar calorias, cortar doces, açúcar e carboidratos estavam sendo o meu foco. Apesar de conhecer a teoria sobre *prāna* ou *chi*, jamais havia assumido o compromisso de mudar os

meus hábitos alimentares. A alimentação vegetariana foi sugerida para os dias do curso, por ser a mais rica em *prāna* e não deixar toxinas no corpo derivadas das carnes. Aquela recomendação para mim soou como impossível, já que os 45 anos da minha vida passei comendo carnes e apreciando-as. Decidi excluir as carnes vermelhas, mas o peixe e o frango os manteriam. E quanto aos alimentos congelados, enlatados ou em caixinhas, com conservantes que são pobres em energia vital? Percebi o quanto eu mesma e a população mundial se alimenta mal. Como viver livre das doenças e com uma energia equilibrada se a sociedade estimula a ingestão dos piores alimentos para a nossa saúde, que não sustentam a vida, pelo contrário, roubam o pouco que temos de energia?

A abordagem sobre o sono, enquanto horas destinadas à regeneração do nosso sistema, o qual deve ser adequado em quantidade e qualidade, também me fez perceber o quanto as minhas longas horas de sono eram fonte de perda de energia e não de reposição energética. Eu sempre fui uma dorminhoca incondicional. Qualquer cansaço físico ou emoção e sentimentos desagradáveis me levavam para a cama. Dormir era para mim uma forma de distanciar-me do mal-estar de mim mesma. E cada vez mais eu me sentia cansada, sonolenta, pesada, deprimida e sem energia. Mudar os hábitos. Mudar os hábitos. Continuou ressoando na minha mente, mas a própria mente reagia. Era impossível, afinal, os hábitos se tornam parte de nós mesmos, começamos a gostar deles, mesmo que sejam maus hábitos.

O tema sobre o estado prazeroso da mente caiu como uma luva e como uma bomba para mim. Uma luva porque esta era uma das práticas de autotransformação e crescimento pessoal que eu já vinha praticando há cinco anos, e como uma bomba porque trouxe à minha consciência o quanto eu estava longe de alcançá-lo. Também chamado de estado meditativo ou mente positiva, implica a capacidade de viver com uma mente calma, tranquila e livre da negatividade, a qual é obtida pela prática de momentos diários de meditação, contemplação, boa música ou bons livros. Enveredando pela minha mente, encontrei toda a negatividade escondida em uma falsa visão positiva da vida. Como era frágil a minha positividade que se esfacelava frente a qualquer pequeno obstáculo! Toda a visão que eu estava tendo dos meus problemas pessoais e existenciais eram criados através desta lente negativa enraizada na minha mente. Quanto ainda tenho que percorrer nesta viagem de evolução para superar esta mente que julga que se apega ao negativo e duvida do positivo?

A abordagem da respiração como fonte de *prāna*, de vida, nos conduziu às práticas que são o coração dos cursos da Arte de Viver. A inspiração é o primeiro ato da nossa vida e também vai ser o último. O que acontece entre este primeiro e último ato é a vida, a qual é sustentada pela nossa capacidade respiratória. Nascemos com uma respiração perfeita,

natural, e o que acontece durante a nossa existência é que perdemos este ritmo natural, que é um ritmo que está em todo o universo, de expansão e contração. As experiências deixam marcas e memórias no nosso corpo que interferem na nossa respiração. Emoções e sentimentos estão ligados à respiração. Emoções diferentes provocam respostas respiratórias diferenciadas, o que com o tempo vai transformando a nossa respiração, criando um ritmo alterado. As consequências são uma baixa vitalidade e as inúmeras doenças que se manifestam no corpo físico e emocional. Reaprender a respirar, restabelecer o ritmo natural e espontâneo da respiração no nosso corpo, conduzir e controlar o *prāna* no nosso sistema é o caminho proposto neste curso.

Há muito eu tinha consciência das alterações na minha respiração. Desde os primeiros trabalhos de bioenergética, desenvolvidos no início da década de 90, que eu havia tomado consciência de uma grande armadura que envolvia o meu peito e dificultava a minha inspiração e expiração. Os diversos trabalhos psicoterapêuticos haviam atuado de alguma forma nesta zona, porém, eu ainda sentia os limites da minha capacidade respiratória. A minha respiração era muito lenta e pouco profunda, o que muitas vezes dificultava a minha prática de exercícios respiratórios diários e a meditação. Segundo Lowen (1983), este é um padrão respiratório apresentado por pessoas depressivas. Mas eu não me reconhecendo como deprimida, negava este padrão em mim. Pelo contrário, achava uma grande vantagem. O quanto eu estava enganada e enganando a mim mesma! Já nos primeiros exercícios propostos ficou claro que as minhas limitações estavam ainda presentes. E fazer os *prānayama*¹ apresentados, *Ujjayi* e *Bhastrika*, como são praticados na Arte de Viver, trouxeram um bem-estar imediato. Senti uma grande calma, a mente tranquila e muita energia circulando em todo o corpo. Naquele tempo eu não tinha um conhecimento profundo do Yoga e nem o praticava. As minhas experiências se restringiam à minha prática dos *prānayamas* ensinados na Self-Realization Fellowship de Paramahansa Yogananda, e um curso de Yoga Integral segundo Sri Aurobindo, mestre de Yoga indiano.

Mas eu estava curiosa para conhecer e experimentar o *Sudarshan Kriya*®. O que haveria de tão especial nesta prática? Queria verificar se tudo o que se falava a respeito era realmente confiável e verdadeiro. Porque todo este grande segredo em torno desta prática? Em nenhum lugar encontrei a descrição de como fazê-la, o que me parecia estranho e pouco

¹ *Prānayama* significa “extensão ou expansão do *prāna*”. As técnicas de *prānayama* são um método através do qual a força da vida pode ser ativada ou regulada elevando nosso estado de energia vibratório e conseqüentemente levando-nos a ultrapassar nossas limitações.

democrático. Afinal o Yoga é uma prática muito antiga e universal, em todos os livros pode-se encontrar as descrições das posturas e dos *prānayamas*. A minha mente questionava e julgava, questionava e analisava, em um círculo que se repetia incessantemente.

Trabalhar o corpo físico a partir de posturas é uma das partes do Yoga. *Āsanas* são posturas que trazem inúmeros benefícios para o conjunto corpo-mente. Há muito tempo estes *āsanas* são praticados na Índia como parte de um sistema complexo de evolução pessoal que tem como finalidade a liberação do homem, levando-o à união com o divino ou estado de yoga. Foi neste curso que entrei em contato com a prática de *āsanas*. Na Arte de Viver os *āsanas* são praticados segundo o estilo Sri Sri Yoga, idealizado pelo próprio Sri Sri Ravi Shankar. É uma prática divertida, alegre, relaxada que se diferencia bastante dos estilos conhecidos no Ocidente, os quais são formais e estruturados. A minha primeira impressão foi de estranhamento, afinal os primeiros movimentos de aquecimento se pareciam com uma aula de ginástica comum. Algumas posturas mais complexas foram realizadas me deixando com uma sensação de frustração, pois não consegui seguir o ritmo da atividade. Como eu estava rígida e fora de forma! “Preciso dar uma maior atenção ao meu corpo físico”, pensei comigo mesma. Tomei, então, consciência que o meu bem-estar deveria começar pela dimensão corporal. Isso, é claro, eu já sabia, afinal discutir saúde e qualidade de vida faz parte da minha profissão. Porém, ironicamente, eu não estava integrando este conhecimento à minha vida diária, aos meus hábitos. Há quanto tempo eu estava sem praticar qualquer atividade física? Quase três anos haviam se passado desde a minha última aula de *tai-chi-chuan*, ainda na Itália. De vez em quando, eu fazia uma pequena caminhada, mas não tinha determinação e força de vontade suficiente para manter uma prática contínua. Toda a minha vida estava limitada pelas minhas dificuldades emocionais, pelo meu estado depressivo, e, como eu havia descoberto no curso, pelo baixo nível de *prāna*. A minha maior necessidade naquele período era elevar a energia vital no meu organismo. Fazer circular o *prāna*, eliminar a energia estagnada no meu corpo e, principalmente, eliminar a gordura desnecessária. Mas eu não tinha tanta certeza de que eu seria capaz de fazê-lo, a minha visão negativa estava sempre em ação, colocando obstáculos, dificultando a minha ação.

4.3 A Grande Viagem: o Sudarshan Kriya®

Finalmente chegou o dia em que deveríamos aprender e praticar o *Sudarshan Kriya*®. Eu sentia uma mistura de ansiedade e medo, estava agitada e desejosa de saber o que aconteceria, qual seria o resultado. Traria realmente os benefícios anunciados? Ou seria

apenas mais uma técnica que eu deixaria de lado e continuaria com as minhas angústias e preocupações? Ao mesmo tempo em que eu tinha esperança que realmente fosse o caminho que eu estava procurando, a dúvida se insinuava na minha mente e me colocava em um estado de alerta e julgamento sobre tudo o que acontecia naquele momento. O meu lado racional estava totalmente presente, criando certa resistência à prática que se manifestava em uma maior inquietação no corpo e retardamento nas ações de preparação para a prática.

Após os momentos iniciais de acolhimento do grupo e o compartilhar das respostas e reflexões sobre a tarefa de casa, praticamos alguns *ásanas* e em seguida iniciamos os *prānayamas* que já havíamos aprendido nos dias anteriores. Patrícia, então, iniciou a exposição sobre o que é o *Sudarshan Kriya*®. Esta é uma expressão em sânscrito: “*su*” significa correta, “*darshan*” significa visão, “*Kriya*”, quer dizer ação purificadora. Portanto, ação purificadora que leva à visão correta: visão correta de si mesmo e visão correta da Realidade. Eu não compreendia como uma prática respiratória poderia levar-nos a esta visão correta. A minha concepção de respiração era estritamente fisiológica e mecânica. Pulmão, ação dos músculos, balança entre pressão interna e externa, troca de gases, O₂ e CO₂. As minhas experiências relativas à respiração e psicoterapia havia me levado a relembrar eventos passados e trazido à tona emoções e sentimentos, mas nada que se pudesse dizer de uma “visão correta de si mesmo”. Talvez a minha resistência nascesse um pouco daí, o receio de entrar em contato com eventos dolorosos do passado.

Patrícia prosseguiu explicando sobre ritmos na natureza e ritmos na respiração. A natureza é repleta de ritmos e ciclos. Ao dia sucedia a noite, as estações do ano vêm e vão. Assim, também existem ritmos biológicos em nossos corpos, mentes e emoções. Quando estes ritmos estão em sintonia, nos sentimos bem e em harmonia. Quando estamos sob estresse ou doentes, a respiração perde esta sintonia com a natureza e experienciamos desconforto e tristeza. A mente oscila entre o passado e o futuro nos tornando incapazes de desfrutar do momento presente, o aqui e agora! O *Sudarshan Kriya*® elimina o estresse e as toxinas das nossas células, mente e emoções, harmonizando as emoções e os ritmos do corpo, restabelecendo a sintonia com os ritmos da natureza. Uma vez que o estresse é liberado aumenta o nível de *prāna* e, conseqüentemente, a nossa vitalidade, elevando a nossa consciência e o bem-estar.

Este momento foi colocado como muito especial e deveria ser praticado com grande respeito por se tratar de uma prática única, transmitida pelo mestre Sri Sri Ravi Shankar. A técnica foi apresentada como muito simples e sem esforço, a qual deveria ser realizada segundo os ritmos que seriam determinados pela voz do próprio mestre, em uma fita

cassete. Constitui uma sucessão de ritmos variados, realizados com um tipo de respiração, cuja técnica em si não pode ser divulgada fora dos cursos, seja por via oral, ou escrita, ou ainda por filmes. É considerada privativa das pessoas que participam dos cursos e passam a integrar a grande família da Arte de Viver. Todos os participantes, inclusive eu, assinaram previamente um termo de compromisso a este respeito, condição para ser aceito no Curso. Tal iniciativa preserva a técnica como privativa da instituição e ao mesmo tempo evita o seu uso sem orientação ou acompanhamento, o que poderia ser prejudicial, em um primeiro momento, para o seu praticante. Esta parece ser uma estratégia que tem funcionado em todo o mundo, como meio de manter a técnica privativa, e, ao mesmo tempo, demonstra um cuidado com as pessoas, que hoje eu compreendo e aceito com tranquilidade. Mas naquele dia, considerei um ato arbitrário, afinal sempre acreditei que o conhecimento, qualquer que fosse ele, deveria ser de livre acesso a todas as pessoas.

Coloquei à parte as minhas considerações sobre o que eu estava vivendo e preparei-me conforme as orientações. Cantamos o mantra OM² três vezes e em seguida a fita foi acionada, deixando ecoar uma voz doce, suave, firme e tranquilizadora. Era a voz de Sri Sri Ravi Shankar, cujo timbre era melodioso com um tom entre o feminino e o infantil. Os ritmos se sucediam na entonação do mantra *SO HAM*³. Eu procurava seguir o ritmo, mas muitas vezes não conseguia. Medo e limitação respiratória impunham quebras na minha respiração, a qual eu retomava. Eu tinha uma preocupação durante a prática: contar o número de respirações em cada ritmo, para poder fazer em casa, sozinha. Mentalmente eu ia enumerando cada respiração. E era impossível! Após muitas respirações e um tempo que me parecia longuíssimo, perdi as contas e continuei respirando. A minha mente resistia e queria continuar contando. Percebi o quanto eu era racional, metódica, queria controlar aquela prática assim como eu controlava as sessões de treinamento de atletismo quando eu mesma era atleta e quando passei a treinar outras pessoas. Naquele tempo, eu precisava contar número de passos nas provas de Saltos e Lançamentos, número de movimentos nos testes físicos, tempo em segundos, ritmo de voltas no campo, etc. Toda esta prática condicionou a minha mente de tal forma que eu não parava de contar, contar. Às vezes eu pensava que

² Om - O Om (ॐ) é o mantra mais importante do hinduísmo e outras religiões. Diz-se que ele contém o conhecimento dos Vedas e é considerado o corpo sonoro do Absoluto, *Shabda Brahman*. O Om é o som do infinito e a semente que "fecunda" os outros mantras. O som é formado pelo ditongo das vogais a e u, e a nasalização, representada pela letra m. Por isso é que, às vezes, aparece grafado Aum. Estas três letras correspondem, segundo a *Maitrí Upanishad*, aos três estados de consciência: vigília, sono e sonho.

³ Ver significado na próxima seção.

estava com algum distúrbio mental. Naquele dia do primeiro *Sudarshan Kriya*® foi a contragosto e com um certo alívio que eu parei de contar as respirações. Fez-me sentir um pouco livre, apesar da promessa de no dia seguinte eu voltar a contar as respirações até o final da prática.

Aquela foi uma sessão de respirações muito estranha. Senti várias sensações desagradáveis, como formigamento no corpo, rigidez nas mãos, dormência no corpo e principalmente ansiedade. Eu queira acabar logo com aquilo. Sentia-me cansada, respiração limitada, dor nas costas e muito medo de entrar em qualquer emoção. A voz na fita nos encorajava: “Não resista a qualquer emoção ou sentimento, deixe ir”. Eu não sentia nenhuma emoção, pelo contrário, eu sentia frieza e distanciamento de mim mesma. Mas, em certo momento, a minha mente começou a tranquilizar-se e entrei em estado meditativo muito profundo, como eu jamais havia estado antes. Mas a voz na fita nos lembrava, não durma, não medite, e eu voltava ao ritmo da respiração. E novamente eu me percebia meditando, até que chegamos ao final. Foi-nos pedido para deitarmos, mas eu preferi continuar sentada e meditar. Por quinze minutos, aproximadamente, permanecemos em silêncio. Algumas pessoas choravam. Eu procurava manter a meditação, mas vários pensamentos invadiam a minha mente. Deitei-me e por alguns instantes abandonei-me às sensações e sentimentos. Foi uma experiência incrível. Lentamente, eu me sentia mais e mais relaxada, com a mente livre de quaisquer preocupações. Uma sensação de paz muito profunda foi chegando e creio que dormi por alguns minutos, não tenho muita certeza. Até que a voz na fita nos conduziu na percepção de partes do nosso corpo, o que me deixou mais relaxada e em paz. Alguns cânticos védicos foram entoados enchendo a sala de uma vibração indescritível. Paz e alegria foram o que eu senti ao final da sessão. Surpresa, fiquei em silêncio, imóvel, como que temendo interromper aquele momento tão especial.

Foi-nos dado um tempo para compartilharmos as nossas experiências. Eu não falei nada, preferi continuar em silêncio. Eu não sabia o que dizer e não queria expor os meus sentimentos e emoções no grupo. Eu me mantinha distante de todos, separada, tinha medo de mostrar-me, medo do julgamento e da crítica. Assim, guardei tudo para mim mesma. Passei a escutar os demais, cujas experiências eram bem semelhantes nas sensações corporais, mas bem diferenciadas quanto às emoções. Algumas pessoas tiveram emoções fortes, chegando a relatar problemas que estavam vivendo no momento; outras preferiam silenciar, como eu. Percebi que o grupo relutava em falar de si, mas acolhiam as histórias com atenção e carinho.

Patrícia, a qual conduzia o grupo com determinação, segurança e amorosidade, tranquilizou a todos esclarecendo que estava tudo bem. Qualquer sensação, sentimento,

reação deve ser recebido com naturalidade, sem julgamentos. “Não resista a qualquer sentimento ou emoção; deixe que venha. O que você sente agora é apenas uma liberação do estresse e das toxinas, não se apegue a estas emoções ou sensações, o importante é como você se sente depois”. Eu me sentia muito bem, leve, descansada e uma pontinha de alegria. Apesar de todo o esforço que eu havia feito por quase uma hora e meia, eu me sentia muito bem. Uma última recomendação nos foi feita. “Bebam muita água, pois é necessário para ajudar o corpo na liberação das toxinas”.

Eu me questionava sobre a técnica, várias perguntas vinham à minha mente: qual o mecanismo desta respiração? Como atua na fisiologia da respiração? Porque sentimos estas sensações no corpo? Como se justifica a relação com as emoções? Quanto tempo dura o seu efeito? Existem efeitos colaterais? A minha mente racional, a Rejane intelectual entrava em cena. Mas as respostas eu só poderia investigar ao final do curso, quando voltasse para casa, pois a instrutora, evitava responder qualquer pergunta que entrasse em um discurso teórico. Pedia-nos para escutar sem questionar, experienciar sem teorizar, sentir sem julgar. Estimulava-nos a viver a experiência, o momento presente, o aqui e agora.

O resto daquele dia foi vivido por mim com muita leveza. Sentia-me relaxada e em paz. Dediquei algumas horas à leitura e fui dormir cedo, por volta das nove horas da noite, pensando na segunda experiência que teríamos com o *Sudarshan Kriya*®, no dia seguinte. Qual seria a minha experiência? Que emoções eu sentiria? Estas perguntas pareciam nascer de um espaço interno de medo, receio de entrar em contato com as tantas experiências dolorosas do passado. Parecia um ciclo interminável, olhar para trás e ver que as minhas histórias estavam ainda ali, espreitando-me, prontas para manifestarem-se e deixarem um rastro de dor e frustração. No dia seguinte, acordei cedo, preparei-me, saí cedo do hotel e fui comprar o lanche para o almoço que todos deveríamos levar, chegando ao local do curso um pouco antes do seu início. Não me sentia tão bem como no dia anterior. As minhas dores, angústias e cansaço estavam comigo novamente.

Após o diálogo inicial, fizemos as práticas de *ásanas* e *prānāyamas*. Em seguida, nos preparamos para o *Sudarshan Kriya*®. No intervalo, nos foi pedido silêncio total, o que propiciou uma maior interiorização do grupo. Estávamos prontos para iniciar. Cantamos o mantra OM três vezes e a voz de Sri Sri Ravi Shankar encheu a sala nos levando à respiração com ritmos. Não ousei retomar a contagem que eu havia iniciado no dia anterior, pois eu já sabia que não conseguiria chegar até o final. Apesar da minha preocupação em saber exatamente quantas respirações em cada ritmo estavam sendo feitas, renunciei a este esforço. Foi um ato de liberação da minha mente controladora. Uau! Que sensação boa eu senti, eu

estava mais livre da minha própria mente! Segui respirando, atenta a todas as sensações no meu corpo. Percebi quanto esforço eu fazia para respirar, quanto a minha respiração era curta, limitada e a minha caixa torácica rígida. Senti dores na região média do peito e nas costas, em um ponto exatamente entre as omoplatas, na altura do coração. O que significavam todas estas dores? Tentava analisar cada sensação. Novamente a razão entrava em ação e eu me pegava fugindo das sensações, sentimentos e emoções.

Tive muitas sensações no corpo, como no dia anterior. Muitas lembranças de eventos recentes da minha vida vieram à tona. Imagens relativas à separação que eu estava vivendo da minha filha, já há quatro anos, vinham insistentemente à minha lembrança. A minha memória estava sendo remexida. Toda a história relativa à sua ida para viver com o pai, em Florianópolis, deixando a mim, o irmão e meu atual marido, passou várias vezes na minha mente. Eu não queria relembrar tudo aquilo, eu queria aceitar, superar, esquecer. Mas naquele momento, durante o *Sudarshan Kriya*®, toda a dor me invadiu novamente. Sentia o peito rasgando, uma grande dor na região do coração, uma vontade imensa de chorar, no entanto, eu queria resistir. Foram minutos insuportáveis. Ao final da prática, nos deitamos. Ali com o meu corpo estendido no solo, em posição de abandono, senti que eu não podia mais segurar tanta dor. E chorei copiosamente. Todo o meu corpo tremia e vibrava na dor, a minha cabeça parecia explodir, o meu peito era uma ferida aberta. Na minha mente predominava a cor vermelha, como se eu sangrasse por dentro. Chorei muito tempo, sem vergonha. Mostrava a dor que eu não conseguia mais esconder. Eu quero a minha filha! Eu quero a minha filha! Eu quero a minha filha comigo! Eu repetia para mim mesma, silenciosamente. A minha vontade era de gritar bem alto, para o mundo todo ouvir. EU QUERO A MINHA FILHA! Dor e raiva se misturavam dentro de mim em um redemoinho que me consumia.

O cântico védico final, entoado docemente por Sri Sri Ravi Shankar, soou como uma canção de ninar e eu me senti cuidada e protegida. Lentamente me senti relaxada e uma grande paz tomou conta de mim, deixando a minha mente vazia. Os minutos finais foram recompensadores. Senti como se um grande peso houvesse sido retirado dos meus ombros. Muita leveza e tranquilidade foram chegando devagarzinho e preenchendo o meu corpo de uma vibração nova e muito agradável.

Chegou o momento de compartilhar. Depois que várias pessoas haviam falado, criei coragem e falei da minha experiência. Entre lágrimas e soluços, contei a minha história. Foi muito reconfortante ser escutada sem julgamentos e sem conselhos. Apenas aceitação e acolhimento. Ao final, senti que um pouco da dor já não estava ali, só muita saudade e um grande amor pela minha filhinha querida.

Esta experiência foi bastante reveladora. Através da prática do *Sudarshan Kriya*® núcleos profundos do inconsciente e das minhas emoções foram tocados, remexidos e expostos, trazendo à minha consciência lembranças e sentimentos que me pareciam ter sido deixados para trás há muito tempo. Iniciei a compreender o que Sri Sri diz sobre a esta prática.

Sudarshana significa visão correta. *Kriya* significa ação purificadora. Quando você pratica o *Sudarshan Kriya*® cada célula do seu corpo torna-se viva e elimina toxinas e emoções negativas que estavam armazenadas há muito tempo. *Kriya* limpa profundamente; você se torna mais energizado e mais oxigenado. Durante o *Sudarshan Kriya*® você será capaz de mergulhar no seu interior e experimentar o seu próprio Self, e ver como o Ser permeia o seu corpo, emoções pensamentos e afeta a sua saúde. Após o *Sudarshan Kriya*® as pessoas relatam que se sentem renovadas fisicamente, emocionalmente, mentalmente e elevadas espiritualmente. Elas se sentem mais centradas e livres (SRI SRI RAVI SHANKAR, apud KHULLAR & KAKAR, 2005, p. 27).

A sua afirmação se fundamenta na sua própria experiência e nos antigos textos védicos que expõem as práticas, rituais e costumes que orientam a busca espiritual na cultura hindu. De fato, é de origem indiana a mais antiga ciência sobre a respiração que a humanidade conhece, “A ciência do *Prānayama*”, como é denominada pela maioria de mestres yogues e estudiosos do Yoga.

4.4 Por Dentro da Respiração e do Poder dos Prānayamas

*Como um leão, um elefante, um tigre,
são domesticados pouco a pouco,
assim também o prāna deve ser controlado por graus,
senão destrói quem o pratica.
Todas as doenças desaparecem
graças ao prānayama realizado corretamente;
toda doença tem origem na prática errada.*

Svatmarama, Hatha-yoga-pradīpikā (II, 15-6)⁴

A Índia conhece a ciência da respiração há aproximadamente 6.000 anos. Segundo a tradição, foram os *rishis* que, em estado meditativo, tiveram a revelação dos segredos e caminhos para a iluminação, os quais foram transmitidos por via oral e posteriormente, sistematizados através da linguagem escrita. Verdade ou mito, hoje o Yoga, difundido em

⁴ *Hatha-yoga-pradīpikā* – texto de yoga tântrico.

praticamente todo o mundo, expõe uma filosofia prática que tem se mostrado extremamente eficaz para a manutenção da saúde, para o crescimento, para o autoconhecimento e para a realização espiritual do ser humano, ou liberação (*moksha*).

Sri Sri Ravi Shankar expõe sobre a respiração de modo muito simples e profundo (SRI SRI RAVI SHANKAR, 2003). A inspiração é o primeiro ato quando nascemos e a expiração será o último ato, e tudo que existe neste intervalo chama-se vida. Uma vida em que cada segundo é preenchida pelo oxigênio e, segundo o conhecimento dos Vedas, pelo *prāna*. Respirar é viver, mas o que acontece é que geralmente não temos consciência da qualidade da nossa respiração. Geralmente damos muita atenção ao nosso corpo, a perder peso, aos nossos conceitos e crenças, à nossa memória e esquecemos a fonte de vida que é a respiração. A respiração é fortemente influenciada pelo nosso estado mental, pelas emoções e por nossa atividade diária. Cada emoção corresponde uma alteração no corpo e na nossa respiração, desencadeando uma sequência de eventos internos que transformam rapidamente o nosso ambiente interno.

O campo emergente da medicina corpo/mente explica como nossos pensamentos e emoções afetam poderosamente o cérebro e as funções dos sistemas endócrinos (hormonal) e imunológicos. Esta influência é mediada por mensageiros químicos chamados neuropeptídios, que são liberados em cada emoção experimentada e rapidamente capturados pelas células dos sistemas nervoso autônomo, imunológico e endócrino, influenciando diretamente seus respectivos funcionamentos (DANUCALOV & SIMÕES, 2006; DAMASIO, 2000, 2001). Emoções “positivas” (alegria, amor, entusiasmo), por exemplo, produzem mensageiros químicos que influenciam de modo positivo o cérebro e os sistemas imunológico e endócrino, resultando em maior resistência às doenças e melhor saúde geral. Por outro lado, emoções “negativas” (raiva, medo, tristeza) produzem substâncias químicas que afetam adversamente o cérebro e os sistemas anteriormente citados, resultando em menor resistência às doenças e pior estado geral de saúde. É desta maneira que o estresse pode conduzir a alterações significativas na fisiologia e pode contribuir para um amplo espectro de doenças (doenças cardiovasculares, úlceras, asma, hipertensão etc.) quanto mudanças no campo psicológico (depressão, ansiedade, síndrome do pânico).

A respiração é a ligação entre o mundo externo da atividade e o mundo interno do silêncio, entre o corpo, mente e espírito. O conhecimento da Arte de Viver vem nos lembrar que quando não estamos conscientes da ligação entre a nossa respiração e a nossa mente, nós estamos a balia dos eventos externos e de seu efeito em nosso sistema. Mais que isso, nos propõe ferramentas que utilizam a respiração como meio de retomada do controle sobre as

nossas emoções, sentimentos e pensamentos. É mais fácil atuar sobre a respiração do que sobre a mente que é abstrata e intangível. Através da respiração e seus ritmos podemos atuar sobre a mente e o espírito, transformando a nossa vida, segundo a segundo. Os yogues afirmam que a respiração governa a mente e o corpo, mas que este autocontrole é fruto de anos de prática de observação e respiração consciente. A prática constante e intensa (*abhyasa*) é um caminho que pode apresentar obstáculos a serem vencidos com determinação e persistência, pontuado por uma atitude de imparcialidade e equanimidade, permanecendo imutável frente ao sucesso e ao falimento. Esta atitude de distanciamento também chamada *samatva* é encorajada em vários textos védicos, inclusive no *Bhagavad Gita*, e é a base do *karma yoga*, a renúncia aos frutos da ação. Isto é aceitar o resultado da ação intrapesa qualquer que seja este, pois não depende do esforço pessoal, mas da ação divina.

A respiração é muito poderosa. Está disponível a todo o momento a partir da dimensão física, mas atua em todos os níveis da nossa existência. A respiração é responsável pela eliminação de 80 a 90% das toxinas no nosso corpo, mas só utilizamos 30% desta capacidade. O resultado disto pode ser estresse e doenças, tanto a nível físico quando mental. Os campos da medicina psicossomática, da psicologia e da psicoterapia corporal já incorporaram a importância da respiração para a saúde física e psicológica (BERTHERART,1980; BRONDINO, 2002; FELDENKRAIS,1997; GAMELLI, 2001; GOLEMAN & GURIN, 1997; LOWEN & LOWEN, 1985; MINETT, 1998; PASINI, 1993; REICH, 1977; SOLDATI, 2000). É o campo da medicina corpo/mente e das práticas de medicina complementar e integrativas que mais têm se aproximado de uma visão mais ampla da importância da respiração para o bem-estar (ANDRADE, 2006; ARORA et all, 2007; BRATMAN, 1998; FRAWLWY, 1999).

O Yoga, a medicina tradicional chinesa e as várias versões do budismo têm sido algumas das fontes para superação das visões limitadas e reducionistas sobre o homem, sua multidimensionalidade, estados de consciência e saúde (ASSAGIOLI, 1988; AZEVEDO, 2003; AZEVEDO & MACEDO, 2006; BASSO & SPULTINIK, 2000; BRITO, 1996; BRONDINO, 2002; CAPRA, 1990; CREMA, 1989; CAVALCANTI, 2000; DI BIASE, 1995; DRURY, 2004; ELIADE, 1996; GERBER, 2001; GOLEMAN & GURIN, 1997; GROF & BENNET, 1992; JUDITH, 2002; MUSSO, 1999; WELLWOOD, 2003; WILBER, 2003, 2004). Novos paradigmas nascem nas ciências humanas e nas exatas, especialmente na Física, em sua maioria, alimentando-se das tradições sapienciais. Foi muito interessante para mim, ao iniciar o estudo do yoga, do pensamento de Sri Sri Ravi Shankar e dos Vedas, perceber como vários elementos e idéias que hoje estão revitalizando as ciências, já estavam presentes no

arcabouço do conhecimento das civilizações mais antigas do mundo. O Ocidente põe à prova, segundo os seus métodos, as maravilhas da antiguidade, configurando-os sob uma nova linguagem e produzindo um novo modo de entender e de atuar junto ao ser humano.

Retornando ao tema da respiração, descobri que muito eu tinha a aprender a respeito desta função fisiológica e energética sutil. A este respeito Feuerstein (2003) diz que,

No Yoga, a respiração é chamada tecnicamente de *hamsa* (cisne), e é vista como uma manifestação da Vida transcendente, do Si mesmo, que também é chamado *hamsa*. As duas sílabas dessa palavra – *ham* e *Sa* – representam respectivamente a inspiração e a expiração, bem como as correntes ascendentes e descendentes da força vital. (FEUERSTEIN, 2003, p. 392).

Este som, *ham e sa*, ou *so e ham*, tem o sentido de “Sou Ele” ou “Sou a Divindade”, como se o próprio corpo afirmasse a cada inspiração e exalação a sua natureza essencial. “Eu sou o princípio vital divino que se revela na melodia do respiro” (ZIMMER, 1993, apud ROSEN, 2003, p. 225). Esta repetição ininterrupta é considerada um mantra, *hamsa-mantra* (mantra do cisne), cuja repetição espontânea pelo processo da respiração é chamado *ajapa-gāyatrī*, isto é “o *gāyatrī* que não é recitado”. Feuerstein (2003) faz uma compilação cuidadosa de algumas *Upanishads* que se referem a este mantra e à sua prática: *Dhyāna-Bindu-Upanishad*, *Hamsa Upanishad*, *Brahma-Vydiā-Upanishad*, *Pāshupata-Brahma-Upanishad*, *Mahāvākya-Upanishad*.

É através da respiração que mantemos a vida em nosso corpo em suas diversas dimensões, física e bioquímica, através das trocas gasosas, e energética sutil, pois segundo a tradição oriental é a maior fonte de *prāna* ou *chi*. Sabemos que sem o oxigênio que transportamos através da respiração não podemos manter a vida, mas ignoramos que também não podemos viver sem o *prāna*, que existe uma respiração interna que transporta esta energia sutil de vida através de uma rede muito especial de canais energéticos chamados *nadis*, e que estes se conectam através de centros energéticos chamados *chakras* (roda, círculo). A tradição yogue enumera 72 mil *nadis* que se distribuem paralelamente aos nervos físicos, mas são três os principais: *Ida*, *Pingala* e *Sushumna*. *Sushumna* é o *nadi* mais importante, cujo significado é “a grande via”, “a estrada mestre”, “a via de Brāhma”, “fogo”. Este parte da base da coluna até o alto da cabeça, e como a coluna vertebral é a estrutura central do corpo físico, assim este canal é a estrutura principal do *pranamayakosha* (invólucro de *prāna*). São sete os principais centros energéticos, no entanto, existem outros pequenos centros que exercem cada um uma função neste transporte energético. Os principais *chakras* já são largamente conhecidos no Ocidente, mas nem sempre compreendidos em suas funções complexas de armazenamento,

distribuição, regulação e transformação energética. Cada um destes centros está distribuído ao longo do eixo vertical paralelo à coluna vertebral. *Sushumna* nos liga energeticamente ao céu e à terra, exercendo um papel fundamental na sustentação e expressão da vida física, emocional, mental e espiritual.

O sistema dos *chakras* se originou na Índia há mais de quatro mil anos. Encontra-se referência aos *chakras* nos antigos textos védicos, nas *Upanishads* mais tardias, no *Yoga Sutra de Patañjali* e mais tarde, no século XVI, em um texto de um yogue indiano intitulado *Sat-Chakra-Nirupana*. Só em 1920 o conhecimento sobre os *chakras* chega ao ocidente através do texto *The Serpent Power* de Arthur Avalon (JUDITH, 2002). Apesar de não existirem materialmente, exercem um forte efeito sobre o corpo, sendo considerados como a realização da energia espiritual sobre o plano físico, atuando sobre a atividade glandular, sobre os órgãos físicos, sobre o pensamento, emoções e comportamentos. De acordo com o seu posicionamento, os *chakras* estão associados com vários estados de consciência, a elementos arquetípicos e a construtos filosóficos.

Segundo a exposição de Judith (2002), os *chakras* mais baixos, que são fisicamente mais próximos à terra, estão relacionados aos aspectos mais práticos da nossa vida: sobrevivência, movimento, ação. São regulados por leis físicas e sociais. Os *chackras* superiores representam áreas mentais e funcionam a nível simbólico, através das palavras, imagens e conceitos. Cada uma dos sete *chackras* representa uma área importante da saúde psíquica humana, que se pode resumir como: 1) sobrevivência; 2) sexualidade; 3) força; 4) amor; 5) comunicação; 6) intuição; e 7) cognição.

Todos juntos os *chackras* formam uma espécie de escada de Jacó, que une a polaridade do Céu e da Terra, da mente e do corpo, do espírito e da matéria. Estas polaridades existem em um contínuo, onde os *chakras* são batentes ascendentes, que se concretizam ao interno dos processos vitais. Cada passo em direção ao alto se move de um bem definido estado vibracional pesado a uma forma superior, mais livre e sutil. Cada passo em direção da forma e da solidez. (JUDITH, 2002, p. 19).

É possível atuar sobre esta complexa rede energética através das práticas do Yoga, da respiração, da Bioenergética, dos exercícios físicos, da meditação, da visualização, e de tantas outras técnicas. Uma das partes ou membro do Yoga tem nos *prānāyamas* um instrumento para acessar este sistema, para o aumento da vitalidade e para o controle da mente. Nem sempre isto é reconhecido no ocidente, onde os *ásanas* são considerados como o foco principal da prática yogue. Na Arte de Viver descobri como os *ásanas* são uma preparação para a prática mais sutil do *prānāyama* e do *Sudarshan Kriya*®. O *prānāyama* é

uma técnica para entrar em contato com a energia sutil que cria, sustenta e ilumina o universo e nos liga à origem e à essência da vida (ROSEN, 2003). Nas palavras de Eliade (1996)

o yogue tenta conhecer de maneira imediata a pulsação de sua própria vida, a energia orgânica descarregada pela inspiração e expiração. O *prānayama* é, por assim dizer, uma atenção dirigida para a vida orgânica, um conhecimento pelo ato, uma entrada calma e lúcida na própria essência da vida (ELIADE, 1996, p.61).

Quando dividimos a palavra *prānayama* obtemos *prāna* e *ayama*. Literalmente *prāna* significa “exalar um respiro”. Deriva do prefixo *pra*, “para fora”, e do verbo *na*, “respirar” ou simplesmente “viver”. *Prāna*, do sânscrito, significa “respiração vital, respiração, vitalidade, vigor, energia, potência, e espírito”. O *prāna* é uma energia sutil que ocupa cada ângulo do universo, tudo o que existe é fundado pelo *prāna*. É diferenciado nos textos védicos em *prāna* cósmico indiferenciado ou “sopro vital principal” (*mukhya prāna*), “sopro vital universal” (*samasti prāna*) e “sopro vital individual” (*vasti prāna*). Mesmo que não possa ser visto ou tocado diretamente, pode ser sentido através da respiração, que é a sua manifestação física mais evidente. *Yama* significa “controle, cocheiro, rédeas”, portanto, geralmente *prānayama* é interpretado como controle, domínio, dirigir, regular, contenção da energia sutil de vida. Porém, o termo que está presente nesta palavra é *ayama*, que é definida como “extensão ou expansão no espaço e no tempo”. *Prānayama* deve, portanto, ser definido como “extensão ou expansão do *prāna*”. De fato, não é possível dominar ou controlar o *prāna*. Procurar estabelecer uma disciplina severa à respiração torna mais difícil ainda a prática dos *prānayamas*. As técnicas de *prānayamas* são um método através do qual a força da vida pode ser ativada ou regulada elevando nosso estado de energia vibratório e, conseqüentemente, levando-nos a ultrapassar nossas limitações. Os *prānayamas* são práticas respiratórias que utilizando-se das fases da respiração atuam principalmente no *pranayama kosha* (corpo de respiração ou energia vital), o qual, composto por cinco *prānas*, *prāna*, *apana*, *samana*, *udana* e *vyana*, vai influenciar o corpo físico, *annamayakosha*, todos os órgãos e sistemas (SARASWATI, 2004) e os demais corpos *manomayakosha* (corpo psicoemocional), *vijnamayakosha* (corpo de sabedoria), e *anandamayakosha* (corpo de beatitude ou bem-aventurança). A respiração, então, torna-se uma ponte de entrada para o Espírito, para o Ser (LE PAGE, 2003).

Uma respiração rítmica, calma e profunda estimula estados calmos da mente, contentamento e alegria, já uma respiração irregular, arrítmica, com interrupções provoca inquietação na mente, ansiedade, bloqueios mentais e emocionais. Os *prānayamas*

possibilitam a retomada de um ritmo respiratório natural, espontâneo e relaxado trazendo paz na mente e saúde para o corpo. A prática dos *prānāyamas* possibilitam a remoção de bloqueios a nível do corpo de energia sutil e o aumento da absorção do *prāna*. Exerce um efeito positivo na redução da atividade da mente, acalmado os pensamentos e cessando os *vritti* mentais, ou fontes das flutuações e movimentos da mente, condição necessária para iniciar o processo de descoberta de *Ātman* em si mesmo. “Quando a respiração é instável, a mente é instável; quando a respiração é estável, a mente é estável e o yogue atinge o êxtase” (SVATMARAMA, apud ROSEN, 2003, p. 45).

Desde tempos imemoriais os *prānāyamas* são utilizados para atuar sobre a consciência, como instrumento de unificação da consciência, levando-a à concentração em um ponto só. Segundo Bhoja, apud Eliade (1996),

a unificação de que se trata aqui deve ser compreendida no sentido de que, ritmando a respiração e tornando-a progressivamente mais lenta, o yogue pode “penetrar”, isto é, experimentar com toda lucidez certos estados de consciência inacessíveis na vigília e, em particular, os estados de consciência que caracterizam o sono (ELIADE, 1996, p.60).

A finalidade imediata do *prānāyama* é adquirir em primeiro lugar uma “consciência contínua” que pode tornar possível a meditação.

Com a prática diária dos *prānāyamas* aprendidos no curso Parte 1, fui aos poucos descobrindo um pouco dos benefícios possíveis, não sem alguma dificuldade. Eu estava me sentindo tão cansada e deprimida que iniciar as práticas logo cedo pela manhã me parecia um grande esforço. A esta sensação se juntava um tórax completamente bloqueado que funcionava como uma barreira à expansão dos meus pulmões. Era tanto o esforço que eu colocava que sentia dores em toda a musculatura solicitada pelos movimentos respiratórios, logo abaixo da região dos seios. A respiração era pesada e a expansão dos pulmões mínima. Cansava-me facilmente e não conseguia manter a postura da coluna, dos braços e mãos como deveria. A cada dia me confrontava com esta dificuldade, o que me desanimava mais ainda. Após seis meses de prática e percebendo alguns benefícios, iniciei a praticar *āsanas* antes de iniciar a prática dos *prānāyamas* e do *Sudarshan Kriya*®. O que contribuiu para melhorar aspectos físicos como maior flexibilidade, estabilidade na postura e um aumento de força, principalmente nas costas, abdômen e braços, diminuindo, assim, as dores no corpo. Compreendi, então, o porquê da prática de *āsanas* antes da prática dos *prānāyamas* recomendada por Sri Sri Ravi Shankar, Swami Saraswati, Svatmarama, Desikachar e outros yogues.

Com a prática contínua percebi maiores benefícios no nível da mente, experienciando, após a prática, estados de muita calma e tranquilidade, maior concentração e atenção. Era evidente o fluxo de *prāna*, o qual pode ser percebido através de uma maior vibração a nível físico e principalmente, através de um movimento de integração entre inspiração e expiração e até cessação destes movimentos, permanecendo uma respiração interna que não pode ser explicada através de palavras, mas apenas sentida. Iniciei a ter maior consciência da minha respiração, também durante o dia, atuando conscientemente sobre a mesma através das práticas aprendidas, podendo retomar um ritmo respiratório mais calmo e profundo, principalmente quando sentia que a minha respiração estava agitada, curta ou muito lenta. Estas práticas me traziam maior energia no dia a dia, tornando as tarefas menos cansativas. Sentia-me mais tranquila, relaxada e com maior disposição. De fato, estas sensações são relatadas por Eliade (1996) “como uma inexprimível sensação de harmonia, uma plenitude rítmica, melódica, um aplainar de todas as asperezas fisiológicas. Em seguida, traz um sentimento vago de presença no corpo, uma consciência de sua própria grandeza” (p. 61).

Muitos benefícios são relatados sobre a prática prolongada dos *prānayamas*, dentre eles são citados: melhora da digestão, diminui a fome e a sede, abertura dos seios nasais e canais energéticos, purificação dos corpos físico e sutil, cura de doenças e enfermidades, indigestão febre e tosse, entre outras. Na verdade, a cada tipo de *prānayama* estão associados certos efeitos e benefícios. Os *prānayamas* exercem um efeito sobre o sistema nervoso autônomo, de maneira que a respiração possa nos energizar, equilibrar e relaxar. Geralmente são classificados segundo o seu efeito refrescante, suavizante ou de equilíbrio (*Langhana*), energizante ou aquecedor (*Brahmana*) (LE PAGE, 2003). Os *prānayamas* do tipo *Langhana* diminuem o metabolismo, relaxam o sistema nervoso e originam a dominância parassimpática, resfriando o corpo e tranquilizando a mente. Os do tipo *Brahmana* produzem o efeito inverso, aceleram o metabolismo, estimulam o sistema nervoso e originam a dominância simpática, aquecendo o corpo e ativando a mente. Outros *prānayamas* são complexos e têm componentes *Langhana* e *Brahmana*. Durante a prática dos *prānayamas*, com a expansão e a contração dos pulmões, junto com o movimento do diafragma, das costelas e dos músculos intercostais ocorre uma ação vigorosa sobre todos os órgãos estimulando-os, aumentando a circulação nestes órgãos, favorecendo o melhor funcionamento dos órgãos, sistemas, e de todas as suas funções.

Swami Sivananda (1986) em seu livro *A Ciência do Prānayama* traz, em seu texto rico de detalhes sobre a prática dos *prānayamas*, efeitos e benefícios, lembra que a finalidade

mais elevada é a harmonização da vida individual com a vida cósmica, unir o *prāna* ao *apana* (um dos tipos de *prāna* individual) e levar lentamente o *prānayama* unido em direção da cabeça. Este seria o fruto maior do *prānayama*, o qual é chamado *Udghata*, ou despertar da *Kundalinī* (poder da serpente adormecida no centro psicoenergético mais baixo do corpo), o qual é acompanhado por um estado de iluminação ou de identificação temporária com *Ātma* (*nirvikalpa-samādhi*).

4.5 Sudarshan Kriya®: Eliminação do Estresse e Aspectos Terapêuticos

*“Uma mente livre de tensões,
um corpo livre de doenças,
uma mente livre de traumas e
o espírito elevado, são direitos de
nascimento de cada ser humano”.*

Sri Sri Ravi Shankar.

O *Sudarshan Kriya*® não é considerado um *prānayama*, mas um *Kriya* que se realiza através da respiração, a exemplo de outras práticas como o *Kriya Yoga* de Babaji⁵, difundido no ocidente por Paramahansa Yogananda. Em geral, os *kryas* são técnicas de purificação que transcendem a noção de higiene fisiológica pura e simples, mas purificam uma área do corpo internamente permitindo que a respiração e o fluxo de *prāna* circulem livremente. É aceito no âmbito do yoga que não só o organismo é purificado, mas também a energia e o pensamento. Segundo Kupfer (2001), as técnicas mais importantes são o *shat karma* e o *shanka prakshālana*. O *shat karma* é um conjunto de técnicas de purificação descritas no *Hatha Yoga Pradipika*, um dos textos mais conhecidos do *Hatha Yoga*. Estas técnicas são conhecidas como as seis ações: *Kapālabhāti*, *trātaka*, *navli*, *neti*, *dhauti* e *vasti*. O *shanka prakshālana* é uma forma de desintoxicação e purificação que consiste em fazer uma autolavagem completa do trato digestivo e intestinal. Os resultados desta prática se sentirão em todos os níveis do organismo: tonificação das paredes intestinais, estímulo do

⁵ Mahavatar Babaji, também conhecido por "Cristo-Yogi", é um mítico mestre espiritual e avatar que, segundo Paramahansa Yogananda, vive há séculos em reclusão invisível nas recônditas montanhas dos Himalaias, entre o Nepal e a Índia.

peristaltismo, hálito mais puro e fresco, pele mais limpa, melhora do sono, leveza, bem-estar e melhora da disposição geral.

O *Sudarshan Kriya*® vai além do que se poderia esperar de uma técnica respiratória ou *prānāyama*. A Arte de Viver veicula amplamente que limpa profundamente as células do corpo, liberando as toxinas que são trazidas pelos sistemas que regulam a atividade do corpo; atua diretamente sobre a mente e seus resíduos materiais e imateriais, como emoções negativas, pensamentos negativos, medo, raiva e outras emoções que deixam no corpo suas marcas e produtos oriundos do metabolismo e do complexo sistema psiconeurológico. É uma técnica bastante simples que se aprende no curso Parte 1 e que não pode ser repassada a pessoas que não fizeram o curso. É como um segredo reservado àqueles que estão disponíveis a empreender esta viagem de purificação e autoconhecimento. Na Antiguidade, era bastante comum, na Índia e em outros países que desenvolveram um conhecimento místico e esotérico, valer-se do “conhecimento secreto” como forma de proteger este conhecimento e evitar o uso por pessoas despreparadas para compreendê-lo e valorizá-lo. Esta é uma prática que permanece ainda em algumas organizações como A Rosa Cruz, a Self-Realization Fellowship, a Arte de Viver e entre muitos mestres espirituais indianos. Não me cabe julgar tal prática, no entanto, quanto à reserva que se faz em torno do *Sudarshan Kriya*® considero como uma medida que visa o bem da própria pessoa, visto o seu potencial em mobilizar a totalidade da pessoa em um processo de purificação que é profundo e poderoso, que nem todos estão preparados para viver.

A dimensão do mistério está presente em relação à prática do *Sudarshan Kriya*® como em outras tradições. Mistério em grego, *mysterion*, provém de *múein*, que quer dizer “perceber o caráter escondido, não comunicado de uma realidade ou intenção”, em geral está ligada à experiência religiosa, nos ritos de iniciação. Está relacionada à experiência, a um processo experimental em que a comunicação é feita a um grupo que se dispõe a isso e não simplesmente a qualquer assistente curioso (BETO & BOFF, 2008).

Tomar a decisão de inscrever-se no curso consiste o primeiro passo que funciona como uma abertura de si para um processo de tomada de responsabilidade com a própria vida, da vontade de liberar-se do estresse, da doença, e do sofrimento. É um ato de cuidado consigo mesmo, no sentido de dirigir a atenção e a ação para o próprio processo de transformação e formação, crescimento e desenvolvimento do potencial de vida, em todas as suas dimensões. Significa dar vida ao encontro com o novo, é abertura, situação existencial que comporta riscos e possibilidades. Antes de tudo, Heidegger, apud Palmieri (2000, p. 38), nos diz que “o cuidado ou cura é aquela estrutura existencial em que se dá a formação, o romance individual,

a construção subjetiva da existência, o processo através do qual o homem assume uma forma própria, um próprio modo de ser, tornando-se de algum modo si mesmo”. Dado o complexo e ambíguo significado da adesão das pessoas a este projeto autoformativo de cura de si, no curso, cria-se um contexto de acolhimento e cuidado com o grupo, onde existe uma preparação física, mental e emocional para que a pessoa realize a experiência do *Sudarshan Kriya*® com segurança e completa assistência dos instrutores e voluntários auxiliares.

A sua origem está relacionada com a criação da Fundação Arte de Viver. Gautier (2002) relata que Sri Sri Ravi Shankar, em 1982, então yogue e discípulo de Maharishi Mahesh Yogi, tomou a decisão de permanecer na Índia, não seguindo o seu mestre aos Estados Unidos, saindo da organização a que pertencera até então (Meditação Transcendental) e assumindo a responsabilidade de dar continuidade à escola *Ved Vignan Maha Vydia Peth* que havia sido criada pelo próprio Maharishi, mas que por problemas financeiros e desentendimentos com o governo indiano estava prestes a ser transferida para o norte da Índia, deixando mais de duzentas crianças sem escola. A sua opção foi dar atenção e cuidar desta escola e das crianças, a qual posteriormente deu origem à própria fundação. Inicialmente sem recursos financeiros, gradativamente os meios para mantê-la foram surgindo, o que garantiu educação para centenas de crianças. Neste período Sri Sri Ravi Shankar contava principalmente com a ajuda de seu pai, R S V Ratnam, conhecido como *Pitaji*.



Fotografia 27- O jovem Ravi Shankar com Maharishi Mahesh Yogi.

Naquele mesmo ano, Sri Sri Ravi Shankar manteve um período de dez dias de silêncio e meditação, quando, segundo seus relatos, lhe foi revelado este *kriya* que foi chamado pelo mesmo de *Sudarshan Kriya*®. Este fato aconteceu nos dias 4 e 5 de março de 1982, data que marca a criação da Fundação da Arte de Viver e a vida de Sri Sri Ravi Shankar como mestre espiritual, com apenas trinta e cinco anos de idade. Feuerstein (2003) relata que na Índia antiga a revelação era a forma que os *rishis* obtinham conhecimento sobre a realidade e sobre os caminhos para obter a iluminação ou liberação. Conhecimento este que seria derivado da própria divindade, *Brāhman*. Tal fato é impossível de ser comprovado por observadores ou estudiosos da mente. Talvez, na atualidade, prefira-se chamar tal acontecimento de intuição ou ato criativo. Independente de como tenha surgido, o fato é que logo em seguida, o próprio Sri Sri Ravi Shankar passou a ensiná-la em cursos na Índia para aqueles que buscavam o conhecimento de Si mesmo. Até então Sri Sri Ravi Shankar ensinava e praticava a Meditação Transcendental, a qual foi “criada” por seu mestre Maharishi, no entanto, acreditava que as pessoas precisavam de algo mais para impulsionar o seu processo de transformação.

Assim, por toda a década de oitenta, Ravi Shankar dedicou-se a disseminar esta técnica na própria Índia, ensinando, formando instrutores, criando cursos e construindo a Arte de Viver, Organização Não-Governamental, que hoje está atuando em 152 países de todos os continentes. Hoje, em todo o mundo, 20 milhões de pessoas já aprenderam o *Sudarshan Kriya*® e puderam experimentar os seus inúmeros benefícios. Este trabalho cresceu de forma espantosa e já na década de 90 atravessou as fronteiras da Índia e alcançou países vizinhos e distantes, com uma rede de voluntários e praticantes que é, hoje, a maior do mundo. Cinco mil instrutores já foram formados por instrutores seniores, que estão na Arte de Viver há mais de quinze anos, supervisionados diretamente por Sri Sri Ravi Shankar, cumprindo a intenção do Mestre de atingir mais e mais pessoas no mundo todo.

Mas o que acontece exatamente em nosso sistema corpo/mente/espírito quando praticamos o *Sudarshan Kriya*®? Quais os benefícios que podem ser alcançados com a sua prática? É seguro praticá-lo? Quem não pode, quais as contra-indicações? Estas e outras questões surgiram na minha mente e me levaram a aprofundar um conhecimento teórico e prático sobre o mesmo.

O *Sudarshan Kriya*® é um jogo com a respiração. É deixar que a respiração encontre o seu próprio ritmo natural e espontâneo, ritmo este que está presente na natureza, no Universo. Fora e dentro de nós. Tudo na natureza tem um ritmo: o dia segue a noite, as estações se sucedem anualmente, as plantações têm o seu tempo de semear e colher, o mar

tem o ritmo das marés, a lua tem suas fases etc. O corpo, a mente e as emoções também têm um ritmo, que hoje a ciência estuda através dos biorritmos. Segundo o conhecimento védico apresentado por Sri Sri Ravi Shankar, quando estes ritmos internos estão em sintonia entre si e com a natureza, sentimos bem-estar e harmonia. Inversamente quando o nosso ritmo interno é caótico, produzido pelo estresse, sentimos desconforto e descontentamento, e quando não restabelecido apropriadamente, evolui para doenças de menor ou maior gravidade. Inspirando e expirando, segundo ritmos específicos, liberam-se as impurezas das células que criam letargia e doenças no corpo e na mente, e criam-se possibilidades para que as células sejam impregnadas de *prāna*, ganhando mais vitalidade, estimulando o corpo e a mente a restabelecer o próprio equilíbrio. É o potencial de cura interno que todos nós temos que é carregado de energia, o qual vai atuar nos vários corpos, desde o mais grosseiro até o mais sutil. O *Sudarshan Kriya*® é conhecido tradicionalmente por usar ritmos específicos de respiração para eliminar o estresse, sustentar os vários órgãos e sistemas do corpo, transformar emoções intensas e restaurar a paz mental.

Cada célula é completamente oxigenada e preenchida com nova vida. Emoções negativas que estavam armazenadas como toxinas são facilmente eliminadas. Tensões, frustrações e raivas são liberadas. Ansiedade, depressão e letargia são transformadas. O corpo e a mente sentem um grande alívio. Após a prática se sente a mente calma mais centrada com uma visão clara de si mesmo e do mundo (BURGE & BOUCHERLE, 1996, p. 10).

Estas considerações de cunho subjetivo sobre a prática são relatadas por milhões de pessoas que praticam a técnica *Sudarshan Kriya*®, o que por si só seria suficiente para validá-la como uma abordagem holística de prevenção e cura do estresse e de várias doenças psicossomáticas.



Figura 1 – Representação da limpeza de toxinas que ocorre nas células com a prática do *Sudarshan Kriya*®.

Quando iniciei a prática, pensei que era apenas uma técnica já conhecida no âmbito do yoga, com um novo nome. Assim como eu, muitas pessoas confundem o

Sudarshan Kriya® com outros *prānāyama* como *kapalabhati*⁶, ou ainda com o Renascimento de Leonard Orr, ou com a hiperventilação. Posteriormente compreendi que o *Sudarshan Kriya*® é uma técnica única com benefícios específicos e somente através da experiência é possível conhecer as suas características e compreender o seu verdadeiro significado e ação no corpo, na mente e no espírito. A respeito da comparação que se faz com a hiperventilação, Verma (apud BURGE & BOUCHERLE, 1996) explica que o *Sudarshan Kriya*® é muito mais complexo em sua natureza e os resultados são completamente opostos àqueles obtidos com a hiperventilação. A pessoa com hiperventilação sofre um aumento considerável do gás carbônico alveolar desencadeando um processo ventilatório que pode produzir resultados nefastos como palpitação, sensação de falta de ar, formigamento e dormência em pernas, braços e lábios, sensação de morte iminente e, algumas vezes, perda de consciência (desmaio). Inversamente, após a prática do *Sudarshan Kriya*® são relatados estados de relaxamento profundo com sensação de rejuvenescimento e revitalização.

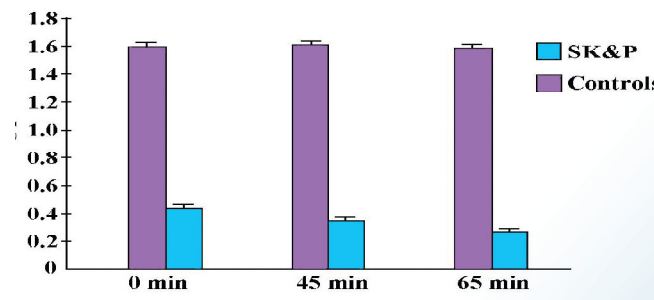
O *Sudarshan Kriya*® tem interessado vários pesquisadores do Instituto Nacional de Saúde Mental e Neurociência na Índia, e dos Estados Unidos, principalmente, os quais têm desenvolvido estudos com a intenção de compreender melhor a fisiologia da técnica e seus efeitos sobre os sistemas físicos e a psique humana. Apesar de estar vivenciando na prática os benefícios de tal técnica, sobre os quais relatarei logo mais, a minha eterna curiosidade e o meu lado mais racional não resistiu a conhecer estes estudos.

O Centro Internacional de Pesquisas e Promoção da Saúde da Arte de Viver (Art of Living Foundation's International Research and Health Promotion Center-IRHPC) promoveu o *Simpósio Internacional em Sudarshan Kriya*®, *Prānāyama e Consciência* em março de 2002, em Nova Délhi, Índia, quando foram divulgadas algumas das principais pesquisas que evidenciam os efeitos da prática do *Sudarshan Kriya*®. Um estudo sobre o efeito do *Sudarshan Kriya*® nas funções cerebrais observou um incremento significativo das ondas beta nas regiões frontal esquerda, occipital e média do cérebro, comparada com um grupo controle de não praticantes do *kriya* ($p < 0.05$). Este resultado foi interpretado como um aumento da concentração e da atenção nos praticantes do *Sudarshan Kriya*®. Um estudo similar foi realizado com cinco mulheres da mesma faixa etária e condições sociais

⁶ Kapalabhati è um dos seis shatkarmas, ou técnicas de limpeza e purificação. Do sânscrito kapal significa "crânio" e bhati significa luz ou brilhante, e também "percepção" ou "conhecimento". Então kapalabhati é uma prática que traz um estado de clareza na região frontal do cérebro. A limpeza ocorre no corpo físico, nas vias respiratórias e no corpo de energia, no nível dos nadhis.

econômicas durante a prática, encontrando no eletroencefalograma um aumento da atividade das ondas *alpha* com uma persistência da atividade das ondas *beta*. Esta concomitância das atividades das ondas do cérebro *alpha* (14-17 Hz) e *beta* (14-28 Hz) indica um estado de relaxamento acontecendo simultaneamente a um estado de alerta elevado (BHATIA, 2002). O resultado deste estudo é muito interessante, pois desmistifica a idéia de que o relaxamento necessariamente é um estado em que a mente está passiva e com a atenção diminuída, motivo pelo qual o relaxamento tem sido às vezes evitado em situações em que a atenção é necessária. Várias pesquisas têm investigado os efeitos do *Sudarshan Kriya*® sobre o cortisol, o hormônio do estresse. Em um destes estudos pessoas que praticam o *Sudarshan Kriya*® regularmente foram comparados com iniciantes na prática, mostrando que aqueles que praticam regularmente apresentam um nível de cortisol sanguíneo mais baixo que os não praticantes, o que foi considerado uma evidência de que os primeiros sofrem menos estresse na vida diária. Estudos adicionais demonstraram que quem pratica regularmente desenvolve maiores níveis de relaxamento e de resiliência ao estresse (GANGADHAR & JANAKIRAMAIAH, 2002). Um grupo de policiais em treinamento, considerado com altos níveis de estresse, teve o nível de lactato sanguíneo medido antes da primeira sessão de *Sudarshan Kriya*®, e, imediatamente após, quando foi observada uma queda significativa dos valores do lactato sanguíneo e uma melhoria da ação antioxidante após a prática (45 min e 65 min), sugerindo um elevado grau de relaxamento nos sujeitos da pesquisa (SHARMA et al, 2002, apud ART OF LIVING FOUNDATION, s/d, p. 2) (Gráfico 1).

Gráfico 1 – Diminuição do lactato sanguíneo após uma sessão de *Sudarshan Kriya*® em policiais com alto nível de estresse (SHARMA et al, 2002).



Investigando os efeitos do *Sudarshan Kriya*® sobre o sistema imunológico e sobre as células T que atuam como defesa natural contra as células cancerígenas, ficou evidente o efeito do *Sudarshan Kriya*® em produzir um aumento destas células em pacientes

com câncer, indicando um incremento das defesas imunológicas neste processo (DAS & KOCHUPILLAI, 2002). Outro estudo abordou o efeito sobre os radicais livres, os quais estão implicados em várias doenças e enzimas antioxidantes, indicando ser uma defesa natural contra os radicais livres. Foi identificado um aumento significativo das enzimas superóxido dismutase (SOD), catalase, glutathione peroxidase, em praticantes regulares do *Sudarshan Kriya*®, quando comparados com não-praticantes. Este estudo indica que os primeiros possuem uma melhor condição de defesa contra a ação dos radicais livres e suas consequências sobre o estado de saúde (SINGH et al, 2002).

Trampuz et al (2002) desenvolveu uma complexa pesquisa pré-pos-experimental com grupo de controle com o objetivo de avaliar os efeitos neuropsicológicos, benefícios terapêuticos e exequibilidade clínica do Programa Básico da Arte de Viver e dos Encontros Regulares da Arte de Viver (*Satsangs*) em pessoas com quadros de depressão. Os resultados demonstram efeitos positivos nos estados psicofísico e psicossocial dos participantes. Os três estudos confirmam claramente a influência do programa da Arte de Viver nos indicadores biopsicológicos investigados através da tecnologia *Gas Discharge Visualisation* (GDV), os quais foram confirmados pelo uso de uma escala de auto-avaliação do estado psicofísico dos participantes quanto ao humor, à sensação de cansaço, ao estado físico e ao estado psíquico. Anteriormente, Newman (1998, apud TRAMPUZ et al, 2002) havia evidenciado uma taxa de remissão de estados depressivos da ordem de 68-73% em pacientes com depressão. Estes efeitos apareceram em três semanas de prática do *Sudarshan Kriya*® e persistiram ao longo do tempo, por três meses após, tempo em que os pacientes permaneceram estáveis e assintomáticos. Outro estudo foi realizado comparando a terapia com drogas antidepressivas, a terapia com eletrochoque e a prática do *Sudarshan Kriya*®, evidenciado que as técnicas da Arte de Viver são mais efetivas que os outros tratamentos. Nenhuma destas terapias comparadas foi estatisticamente mais efetiva que as técnicas da Arte de Viver.

Um estudo piloto financiado pelo *Ayurveda Resources from New York* estabeleceu um efeito favorável do Programa da Arte de Viver em indivíduos com HIV/AIDS (*The Art of Living Health Initiative*, apud TRAMPUZ ET ALL, 2002). Esta pesquisa indicou um decréscimo da *lymphadenopathy*, melhora da digestão, diminuição das dores, menor nível da depressão, aumento da clareza mental e de sentimentos de paz.

The Morehouse School of Medicine estudou o efeito do programa sobre a hipertensão e a obesidade. Os resultados preliminares demonstraram um decréscimo da pressão arterial e no peso corporal, com uma média de 13.5 kg em 12 semanas. Foi registrado

também um estado de maior calma e uma melhor resposta ao estresse do dia a dia (*The Art of Living Health Initiative*, apud TRAMPUZ et all, 2002).

Outra pesquisa, realizada pelo *Paradigm Consulting Group*, estudou a influência do programa da Arte de Viver nas funções psíquicas de jovens delinquentes. As análises mostraram importantes mudanças positivas e estatisticamente significativas após os cursos quando comparadas ao grupo controle, quanto à melhoria da autoestima, melhor atitude frente à família, regras e obrigações sociais, avaliação da autoeficiência. Os participantes também demonstraram uma maior autocrítica frente às próprias ações do passado e às atitudes com os outros (SUAREZ, 2002).

Efeitos positivos também foram obtidos em pacientes com esclerose múltipla, em pacientes dependentes de álcool (VEDAMURTHACHAR, 2002) e fumo (RALHAN, 2002), sendo considerada uma técnica efetiva na redução dos efeitos danosos provenientes destes quadros, e, também, terapêutica na prevenção e cessação de comportamentos dependentes de drogas e álcool.

4.6 Caminhando para o Ser com o Sudarshan Kriya®

A prática diária do *Sudarshan Kriya*® tem me levado a recantos jamais imaginados. Não são espaços materiais ou exteriores, mas recantos dentro de mim mesma. Após dois anos e meio de prática são evidentes as diversas transformações pelas quais passei e estou passando. O primeiro desafio que enfrentei foi estabelecer o hábito cotidiano de levantar mais cedo que o costume e fazer a sequência de respirações do “*kriya* de casa” que nos é dado nos últimos dias de curso. Cumprir esta prática cotidianamente, naquele período, me custava um grande esforço, pois me sentia cansada e deprimida. Às vezes, levantar-me da cama pela manhã, era um grande esforço, as atividades que eu deveria realizar no dia me pareciam enfadonhas, chatas e sem sentido. Somente a obrigação de levar meu filho à escola e ir para o trabalho me levavam a enfrentar o dia. Levantar mais cedo, então, tornou-se uma nova obrigação que eu cumpria com dificuldade, na esperança de que eu pudesse obter os benefícios, que eu já havia experimentado na prática do *kriya* longo durante o curso.

Os primeiros meses foram os mais difíceis. Depois de vencer a inércia ao levantar-me, ao sentar-me para a prática, deparava-me com as dores e o cansaço no corpo. Era um grande esforço manter a coluna ereta, os braços alinhados na postura correta, mãos paralelas ao solo e cabeça ereta, para a prática dos *prānāyamas*. Em seguida, para a prática da *bhastrika*, com movimento dos braços para cima e para baixo, abrindo e fechando as mãos,

requeria um grande esforço. Meu Deus! Eu que fui atleta, fazer estes simples movimentos me deixavam exausta. A prática do *kriya* parecia uma eternidade, não terminava nunca! Além de todo este mal estar físico, as emoções eram remexidas. Ondas e ondas de sentimentos, lembranças, sensações corporais me invadiam e tornavam os vinte minutos de prática um tempo muito longo. Ao final, tudo desaparecia, e uma sensação de bem-estar e paz tomava de conta e tudo era esquecido. Iniciava a meditação com a mente muito tranquila e o coração leve. Era um jogo de opostos: torrente e tempestade, calma e paz. Frente a tais sentimentos e sensações, fazia a promessa a mim mesmo de acordar no dia seguinte, na hora e sem lamentações.

As sensações no corpo eram de naturezas diversas: às vezes, formigamento, sensação de inchaço, picada, calor, dormência, mãos enrijecidas, inúmeras parestesias que desapareciam ao final da prática. No início eu tinha um pouco de medo de que tais reações aumentassem e não desaparecessem, mas elas sempre desapareciam, deixando uma sensação muito boa de relaxamento. Aos poucos, as aceitei com tranquilidade. Estas sensações são muito comuns na maioria das pessoas que iniciam a prática do *Sudarshan Kriya*®, mas segundo os instrutores, devem ser vistas e aceitas com naturalidade, são apenas reações do corpo, do sistema físico, que variam de pessoa para pessoa e tendem a desaparecer com a prática.

Mas o que mais me mobilizava eram as lembranças e emoções. Quase todos os dias minhas emoções eram tocadas profundamente. Momentos de dor e sofrimento eram revividos, a minha história pessoal de perdas, separações e abandono eram trazidos à tona, novamente, apesar dos anos de terapia. Ainda estava tudo ali, no inconsciente e provavelmente influenciando as minhas ações e reações no mundo. Quase todos os dias eu chorava durante a prática do *kriya*, acessando núcleos mais profundos das minhas experiências do passado. Vivi um processo de limpeza, distanciamento e superação de tais eventos, despertando dentro de mim, um sentimento de profunda gratidão por tudo o que eu havia vivido. Tudo fez parte da minha caminhada para este momento de autoconhecimento. Os personagens significativos da minha vida, meu pai, minha mãe, meu primeiro companheiro, irmãos e irmãs, tornaram-se companheiros de jornada. A raiva, o medo, o ódio começaram a serem substituídos pela compreensão, compaixão, alegria, esperança e gratidão pela vida. Creio que um ano de prática do *Sudarshan Kriya*® trouxe mais crescimento emocional, equilíbrio e centramento que dez anos de terapia. É claro que o processo terapêutico me trouxe grandes benefícios e me levou a um patamar que contribuiu para que o

Sudarshan Kriya® atuasse. Como teria sido esta prática de um ano, se eu não houvesse feito terapia? Jamais vou saber, pois esta foi a minha história, o meu percurso de vida.

Quando eu me dei conta, levantar cedo para respirar já não me exigia esforço. A prática passou a ser agradável e prazerosa, sem lutar contra o cansaço ou as dores. Sentia uma nova energia que preenchia o meu corpo e me motivava a estar mais plenamente no dia-a-dia. Sorrir era muito mais fácil e os problemas se tornaram mais leves. Os dias tristes ainda existiam, mas eu aceitava tudo com mais tranquilidade e paciência. As dores no corpo já não prendiam tanto a minha atenção e o cansaço era bem menor. Quando voltei da Índia, em março de 2006, introduzi na minha prática diária, uma sequência de yoga retirada do livro *Yoga in Daily Life*, de Swami Maheshwarananda (2005), trazendo bons efeitos a nível físico, como: maior flexibilidade e mobilidade articular, melhoria do processo digestivo, maior força e resistência muscular. Passei a iniciar a prática das respirações me sentindo mais relaxada e com a mente mais tranquila. Eu estava praticando o Yoga, em casa, de forma autônoma, o que me deixou muito feliz. Senti-me mais confiante para continuar o meu percurso.

Eu já meditava há aproximadamente seis anos. Com a prática do *Sudarshan Kriya*® as minhas meditações diárias tornaram-se mais fáceis. Na prática, aprendi que o *Sudarshan Kriya*® é uma técnica poderosa para a realização do estado meditativo. Inúmeras vezes me percebia meditando durante a prática da respiração ritmada, principalmente durante o *kriya* longo. Este aspecto revelou-se como aquele de maior profundidade, além do corpo físico, das sensações, das emoções, da dimensão energética sutil. Ao meditar, entro em um espaço interior de silêncio. Ausência de barulhos e rumores dos pensamentos, das emoções. Chego mais próxima de um núcleo interno indescritível, por frações de segundos, e novamente estou com os pensamentos e sentimentos. Este movimento interno é presenciado por uma dimensão interna que observa placidamente, sem julgamentos (às vezes), sem expectativas (às vezes), sem inquietude (às vezes).

O que pensar, o que fazer, o que sentir tornam-se obsoletos frente à imensidão do silêncio. É ali no silêncio que sinto estar realmente em mim mesma. A alegria é mais fácil e o desejo não existe mais. É pura quietude e plenitude de ser. Este momento, no entanto, é fugaz e ao mesmo tempo premente, pois deixa uma impressão de verdade de existir. Este estado parece coincidir com o estado de beatitude (*ananda*) descrito nos textos védicos, estado do Ser, *Ātman*.

Praticar o *Sudarshan Kriya*® diariamente é uma aventura. Cada experiência é diferente. Não existe uma regularidade, um padrão que se manifesta. Cada dia é uma surpresa, que pode não trazer nenhuma sensação ou experiência marcante, ou pode ser um momento

surpreendente ou renovador. O importante de tudo é o crescente bem-estar, clareza mental, positividade, alegria, maior saúde, tranquilidade e, porque não dizer, felicidade, que se manifestam na vida. Está sendo assim comigo e com milhões de pessoas no mundo. Os depoimentos a este respeito são abundantes, registrados e divulgados, principalmente via internet. Eis alguns exemplos:

“Após nove anos trabalhando como chefe de departamento de uma assessoria de imprensa, o estresse começou a afetar o meu corpo. Devido ao estresse, meu sistema imunológico caiu para seu nível mais baixo. Eu não era só afetada por doenças corriqueiras, como também tive HPV. Sabe-se que o HPV tem grande probabilidade de se transformar em câncer, caso o vírus se aloje no útero. Por cinco anos, verrugas e lesões espalharam-se pelo meu corpo, especialmente nas membranas e mucosas. Elas sumiam por algum tempo, mas retornavam ainda mais fortes, quando meu nível de estresse aumentava. Participei do Curso da Arte de Viver e após algumas práticas do Sudarshan Kriya®, as lesões desapareceram completamente”. Beatriz Goyoaga, Argentina. (Hoje é instrutora e coordenadora nacional da Argentina).

“Na atual velocidade e agitação do mundo dos negócios, facilmente perdemos nosso centro, o que influencia diretamente nos resultados que pretendemos obter. O Curso Arte de Viver me ajudou a sair dessa zona de turbulência e adquirir a calma necessária para a correta observação dos fatos”. Otto Stoeterau, Engenheiro, São Paulo.

“Como profissional, preciso ser ao mesmo tempo analítico e criativo. Clareza mental e disposição são essenciais. Esse programa me deu as ferramentas necessárias para aumentar essas habilidades e, ainda, obter mais saúde e bem-estar.” Willian Hayden, Analista de Sistemas, NASA, EUA.

Fiz os exercícios no final da semana. Tive um pouco de dificuldade para me concentrar, mas foi legal. Percebi que passei sábado e domingo muito tranquila e leve. Espero continuar assim com esse silêncio na mente que faz muito bem. Agradecida”. Cláudia, interna da penitenciária Feminina de SP.

“Tive que fazer os exercícios sozinha. Foi ótimo. Senti a leveza da alma. Agora sei que posso fazer só e continuar com esse exercício até o fim de minha existência. Obrigada.” Eliane, interna da penitenciária Feminina de SP.

“Sábado: eu fiquei muito feliz, calma, muito paciente. Domingo: eu fiquei tranquila e com uma paz comigo mesma. Hoje, Segunda: estou calma. Esta aula está me mudando muito”. Margareth, interna da Penitenciária Feminina de SP.

“Final de semana foi bom. Está sendo muito bom. Cada dia melhor que outro. Cada dia mais livre, mais leve”. Andrea, interna da Penitenciária Feminina de SP.

“Desde que começou este curso, faz 5 dias que não tenho mais tristeza, depressão. Estou mais animada. Obrigada!”. Denise, interna da Penitenciária Feminina de SP.

“Adorei! Me deu paz, amor, amizade, esperança e mais otimismo. São coisas que sabemos que existem dentro de nós, mas às vezes ficam “adormecidas”. Esse curso serviu para reanimar tudo isso... e muito mais! Beijos. Obrigada.” Ana Paula, Rio de Janeiro.

“O curso me ensinou a relaxar através da respiração e, principalmente, demonstrou que é possível juntar pessoas bem diferentes e desconhecidas e fazer, em pouco tempo, com que se admirem, se respeitem, se aceitem e vejam que existe amor entre elas.” Carlos Gustavo, Rio de Janeiro.

“O curso da Arte de Viver fez uma diferença enorme no meu dia a dia. Me sinto mais segura, feliz, muito diferente do que eu era antes. O que eu não consegui com medicamentos em quatro meses, consegui em apenas 6 dias no curso. Foi maravilhoso.” Beatriz, Rio de Janeiro.

“Gostei muito. Nestes seis dias já diminuí a dose de remédio de dormir. Em três noites seguidas me lembrei dos sonhos, o que é raríssimo. Estou muito calma.” Maria Regina, Rio de Janeiro.

“O momento agora ficou mais consciente se transformou em um presente de perceber o essencial da vida, de nós, de quem amamos, e de quem nem conhecemos. Nos olhos dos outros vi a mesma alma. Compaixão para comigo e com os outros. TRANSFORMAÇÃO. Arte do encontro. Arte de conhecer. Arte da fé. Arte de Viver.” Márcia Valéria, Rio de Janeiro.

“O Curso Arte de Viver, através das práticas de respirações diárias, dos exercícios de compartilhar e de compaixão me trouxe mais para perto de mim e conseqüentemente dos outros. Estou mais em contato com o coração, sinto mais clareza nos meus relacionamentos. Sinto-me fazendo parte de um todo, mais energizada e tolerante.” Ana Tereza Barrocas, Designer, Rio de Janeiro.

“Fazer o curso Arte de Viver foi a decisão mais sábia que já tomei em meus 42 anos de vida. Mergulhei profundamente em meu ser e descobri que toda a tranqüilidade, alegria e paz que buscava desesperadamente estavam simplesmente dentro de mim.” Ana Elizabeth Teixeira, Advogada, Salvador (Hoje é instrutora e coordenadora nacional de cursos no Brasil).

4.7 A ONG – A Família Mundial que Mais Cresce no Mundo

A Arte de Viver é uma organização internacional, sem fins lucrativos, de cunho humanitário, social e educacional, que atua em mais de 150 países, reconhecida e creditada internacionalmente, atua como consultora do Conselho Econômico e Social (ECOSOC) das Nações Unidas (ONU) e da Organização Mundial de Saúde (OMS), participando de uma grande variedade de comitês e atividades relacionadas à saúde, educação, desenvolvimento sustentável e resolução de conflitos. Sri Sri Ravi Shankar fundou também inúmeras organizações globais com o objetivo de servir e elevar os valores humanos em todos os setores da sociedade: A Associação Internacional para os Valores Humanos (1997), que tem como cofundador S.S; Dalai Lama, o Instituto de Desenvolvimento Rural (2001), o *Sri Sri Ravi Shankar Vidya Mandir* e o *Ved Vignan MahaVidyaPeth* (1981).

Segundo Shirisha Shankar (2005), em um estudo antropológico sobre a Arte de Viver, esta é uma instituição espiritual que integra um movimento indiano de resgate da nacionalidade e da tradição espiritual Hindu, após os diversos descaminhos políticos e sociais vividos com o domínio da Inglaterra, e a emergência de uma crise cultural e espiritual nos séculos XIX e XX. As principais organizações criadas na Índia com o objetivo de resgate dos valores tradicionais da cultura hindu, inclusive acusadas de extremismo, foram a *Rashtriya Seva Samiti* (RSS) ou Serviço Nacional para a Sociedade, e a VHP ou *Vishwa Hindu Parishad* (Organização Hindu Universal). Outras instituições foram criadas na Índia sob a guia de um mestre espiritual, os quais alguns deles se tornaram conhecidos no ocidente, dentre elas: o *Ashram* de Osho, 1970, em Poona; a Organização Sathya Sai, de Sai Baba, em Puttaparthi, Andra Pradesh; o *Ashram* de Sri Aurobindo, Auroville, em Pondicherry; a *Self Realization Fellowship* (O Caminho da Auto-realização), de Paramahansa Yogananda; a *Divine Life Society* (Sociedade para uma Vida Divina), de Sivananda, em Rishikeshi, 1936; e a Ordem Ramakrishna, de Swami Vivekananda, 1897.

Para Hansen, apud Shankar (2001), a Arte de Viver de Sri Sri Ravi Shankar e as demais organizações espirituais que mobilizaram um grande número de devotos das classes médias e altas criaram e refletem o crescimento de afirmação de uma identidade Indiana. Um movimento pós-colonial que evita o uso da palavra religião, preferindo a palavra espiritual que parece ser mais segura, secular e não remete a nenhuma religião específica.

A Arte de Viver, com sedes em mais de 150 países, tornou-se, em 25 anos, a maior ONG em número de voluntários e também a que mais cresce. O que significa funcionar

a partir de voluntários, foi algo que comecei a conhecer e a entender participando dos cursos, na viagem à Índia, e principalmente tornando-me voluntária. A palavra voluntário já nos indica que não existe vínculo empregatício, obrigações estabelecidas, mas uma participação por vontade própria. Mas como é possível manter em funcionamento uma organização internacional de tal porte na base da vontade própria dos seus voluntários? Não há um risco de interrupções, desorganização, ineficiência nas ações? Quem mantém tudo isso em movimento? A minha experiência enquanto professora e gestora de universidade pública aponta para a necessidade de processos de gestão organizados, sistematizados, ações de planejamento a curto, médio e longo prazo, que nem sempre conseguem se concretizar. Planejamento e gestão são processos complexos que exigem conhecimento da realidade, intencionalidade, projeção de finalidades e métodos, principalmente profissionais qualificados e capacitados. No entanto, a Arte de Viver, vem atuando na contramão de princípios organizacionais, contando com pessoas com qualificação, ou não, capacitados, ou não. O que se vê é uma grande vontade de servir, de participar, seja em que tarefa for. Os voluntários vinculados à Fundação trabalham com dedicação e amor ao que fazem de uma maneira que eu jamais havia visto.

É com esse pessoal que inúmeros projetos educativos, formativos, sociais, de assistência, têm sido realizados no mundo. Na Índia, muitos mestres de espiritualidade, yogues, mantêm instituições, *ashrams*, escolas, projetos de várias naturezas, no entanto, nenhuma se equipara à Arte de Viver, em abrangência e à diversidade de ações. A Arte de Viver é uma instituição que integra o tradicional e o moderno de um modo inigualável. Utiliza-se da cultura moderna no âmbito da comunicação e marketing para comunicar e levar ao mundo a mensagem e as técnicas mais antigas da cultura védica. Em seus cursos mantém a tradição oral de ensino através de seus instrutores, os quais são aprendizes da Arte de Viver e da vida espiritualizada. Livros são publicados em várias línguas, vídeos e cd's são editados com palestras de Sri Sri Ravi Shankar, cd's com *bhajans* e *mantras* são instrumentos de popularização de mantras védicos antigos. A intenção maior é tornar acessível aos povos a sabedoria e as práticas internas do Yoga dos grandes mestres hindus.

Estar na Arte de Viver para mim tem sido um reaprender sobre relações humanas, sobre conviver, sobre a ação e o serviço desinteressados, sobre a minha própria mente, e, principalmente, sobre a alegria de viver. É uma *sangha*, como os hindus denominam uma associação, comunidade, um grupo de pessoas que convivem com um mesmo objetivo, o de ajudar a si mesmo a encontrar o caminho para a felicidade, e ajudar a humanidade a reencontrar o caminho de si mesmo. É na comunidade, conduzindo as atividades da Arte de

Viver, que estou encontrando oportunidades de redesenhar-me, de vivenciar situações que trazem desafios para experimentar novas posturas e atitudes frente à vida e frente aos outros.

A Fundação Internacional Arte de Viver nasceu na Índia, em 1982, e em 1989 abriu uma sede nos Estados Unidos, país que, depois da Índia, congrega a maior organização e instrutores. Foi a partir desta primeira expansão que se espalhou para o mundo todo. A estrutura é gerida pelos instrutores e voluntários, que estão ligados diretamente ao Mestre Ravi Shankar. Os instrutores seniores cumprem o papel de guiar os instrutores mais jovens e auxiliar na tomada de decisões. Em visita à Argentina, em 2006, pude conhecer mais de perto como funciona uma sede de médio porte. O que mais me chamou a atenção foi a vitalidade, a confiança e a dedicação que os instrutores mais antigos têm para com o trabalho. Em apenas um mês de preparativos e divulgação, os argentinos organizaram um evento de grande porte que contou com a presença de Sri Sri Ravi Shankar. Um curso Parte 2, ou Avançado, foi realizado com a presença de 800 pessoas provenientes de vários países da América do Sul; um curso introdutório ao Yoga e aos conhecimentos da Arte de Viver, realizado em duas noites consecutivas, para aproximadamente 400 pessoas, além de palestras abertas ao público no principal teatro de Buenos Aires, visitas, entrevistas etc. Para realização de eventos deste porte uma rede de voluntários se mobiliza, cada um fazendo o que pode, inclusive hospedando pessoas em suas próprias casas, como aconteceu comigo.

Eu nunca gostei de hospedar-me na casa de desconhecidos. Eu tinha sempre a sensação de distanciamento das pessoas, de intrusão, de estar incomodando. Dessa vez, em Buenos Aires, decidi enfrentar este padrão de comportamento, que no fundo é o medo de não ser aceita, dificuldade de entrar em contato com as pessoas, e até certo orgulho, disfarçado de reserva pessoal. Aquela foi uma experiência muito importante. Eu e mais duas outras brasileiras, fomos muito bem acolhidas por uma voluntária argentina, Izabel, e seu filho, Gustavo. Em poucas horas, fiz novos amigos, compartilhei sonhos, dúvidas, histórias de vida e muita esperança de ser feliz. Vivemos o verdadeiro sentido do “Eu te pertencço”, e de que somos uma família mundial, como nos é sugerido na Arte de Viver.

Aqueles dias foram vividos com grande contentamento. A família da Arte de Viver quando se reúne é uma grande celebração. Serviço e celebração. É possível encontrar profissionais liberais como engenheiros ou advogados, limpando o chão, ou carregando móveis e cadeiras, ou, ainda, sendo recepcionistas. Todas as tarefas são importantes e necessárias e a disposição de fazer voluntariamente quebra todas as barreiras de posição social e de competências profissionais. Muitas vezes, em eventos diversos, limpei banheiros, limpei salões, vendi livros e objetos no *Divine Shop* (lojinha da Arte de Viver), cortei verduras, servi

no restaurante. Devo confessar que a alegria de estar fazendo algo com o grupo e para o grupo era imensa. É assim que cada um faz a sua parte na construção de uma comunidade espiritualizada. Tão diferente do trabalho que faço hoje na Universidade... Na Universidade, hoje prevalece o individualismo, a competição, a disputa, o confronto através do conhecimento, o isolamento e a divisão, começando pela divisão departamental. As pessoas hoje não são felizes no trabalho, raramente encontra-se alguém que se sente feliz no ambiente do trabalho. Trabalho é sinônimo de atividade penosa. Na Arte de Viver, trabalhar tem o significado de servir com amor. Estar envolvido em um projeto social é uma expressão natural de amor e cuidado, E isso faz uma grande diferença. A Arte de Viver tem por objetivo transformar a vida de pessoas com base no fortalecimento dos valores humanos, promovendo educação, saúde, melhoria da qualidade de vida e desenvolvimento individual e social. Beneficiam-se quem realiza estes projetos e quem recebe a ação. É uma via de duas mãos. É transformando que se transforma, é dando que se recebe, como já nos ensinava São Francisco de Assis. É na prática que se transforma a realidade humana, social e cultural.

Para Sri Sri Ravi Shankar,

Serviço é a expressão do amor. Sirva da forma que puder. Pergunte-se: como posso ser útil para as pessoas ao meu redor e para todo o mundo? Então, seu coração começa a florescer e um nível completamente novo se inicia. O melhor *seva* é ajudar alguém a entender esta eterna natureza da vida. (ARTE DE VIVER, 2008, p. 69).

Encantam-me o conteúdo e a metodologia dos projetos sociais. Veja, o Programa nas Prisões ou de Gerenciamento de Estresse e Reabilitação em Penitenciárias e Institutos de Menores em Conflito com a Lei cuida da difícil tarefa de reabilitação, redução da violência e da dependência de drogas em penitenciárias e institutos de menores infratores. É o primeiro dessa natureza com alto índice de efetividade em reabilitação de internos de alta periculosidade. Histórias de vida são narradas onde ocorre a eliminação do estresse acumulado ao longo de uma vida, a superação de ódio e da raiva, a recuperação da auto-estima e a adoção de uma nova postura diante de suas vidas e da sociedade. O programa cuida também dos problemas decorrentes dos altos níveis de estresse dos funcionários do sistema penitenciário, promovendo a melhora da qualidade de vida da equipe e da segurança dessas instituições. Mais de 200 mil internos, menores e funcionários da área de segurança já participaram deste programa nos Estados Unidos, América Latina (Brasil, Peru, Argentina), África, Rússia, Índia, Europa e Ásia (ARTE DE VIVER, 2008). O Programa de Treinamento de Jovens Líderes (YLTP) oferece um programa para que a juventude menos favorecida

desenvolva habilidades de lideranças e transforme suas comunidades em células independentes e produtivas. O programa contribui para a transformação de áreas e comunidades pobres de países em desenvolvimento, capacitando e treinando os jovens com habilidades de liderança para promoverem melhora da qualidade de vida e autosuficiência econômica de suas comunidades. Até 2006 já haviam sido atendidos 40.000 jovens, somente na Índia.

Um dos projetos mais robustos que estão acontecendo atualmente é o programa 5H, o qual lida com os principais problemas das comunidades localizadas nas áreas mais pobres do mundo através de cinco enfoques principais: Saúde (atendimento de saúde gratuito), Habitação (construção de moradias dignas), Higiene (água potável e condições sanitárias para todos), Valores Humanos (desenvolvimento sustentável através da educação de Valores Humanos, fortalecendo as pessoas ética e espiritualmente), Harmonia na Diversidade (unindo as diversidades e superando preconceitos). Índia, África do Sul, Indonésia, Polônia, Kosovo, Estados Unidos e América Latina são algumas das áreas atendidas por este programa que tem como fim a visão de Sri Sri Ravi Shankar de que é um direito de todos viver livre da pobreza, da doença, e do estresse na mente, onde prevaleça a paz e a harmonia. Objetivo semelhante tem o Programa de Desenvolvimento Rural, o qual leva aos jovens da região rural, da Índia, a oportunidade de treinamento profissional em várias áreas e, ainda, prática de yoga, meditação e treinamento físico, formando lideranças e ajudando-os a contribuir com o desenvolvimento sustentável da região em que vivem.

E o que dizer dos programas de Alívio do Estresse e do Trauma nas regiões atingidas por guerras, desastres naturais e terrorismo? O projeto atuou e atua no Iraque, em Nova York, após o 11 de setembro, nas áreas afetadas pelo *Tsunami*, na Ásia, pelo furacão *Katrina*, nos EUA, na China após o terremoto ocorrido este ano, no Kosovo, destruída por conflitos étnicos, em Kashmir e em Jakarta. Existem também programas especiais para o atendimento de crianças (Cuidando das Crianças) com oferta de educação gratuita onde não existem escolas públicas, alimentação e assistência médica regular; e para mulheres (VISTA-India), oferecendo treinamento profissional em costura, leitura e escrita, higiene pessoal, yoga e meditação. Sri Sri Ravi Shankar diz que as mulheres são a força de uma comunidade, quando elas estão com saúde e fortalecidas, com elevada autoestima e têm uma vida com dignidade e bem-estar, toda a comunidade é beneficiada e cresce em bem-estar.

No Brasil, alguns projetos sociais têm sido realizados. Em Duque de Caxias, Rio de Janeiro, em 2003, em parceria com a Instituição Ojoabá (vinculada ao Programa de Erradicação do Trabalho Infantil – PETI) foram ministrados cursos para mais de 500 jovens,

de 7 a 17 anos, e 100 mães de três comunidades de Duque de Caxias, reduzindo o estresse e a violência e melhorando a saúde e a qualidade de vida da população. Também foram realizados programas de capacitação e redução do estresse para jovens na comunidade da Rocinha, em 2005, e na comunidade do Complexo do Alemão, 2007. A partir de 2006, vários programas nas prisões têm sido realizados no Rio de Janeiro, São Paulo, Salvador e Recife, inclusive para grupos de menores em conflito com a lei. Em São Paulo, Salvador e Rio de Janeiro também têm sido realizados programas de redução do estresse e melhoria da qualidade de vida através do seminário Respiração, Água e Som em comunidades carentes, cooperativas e associações de moradores. Por ocasião das enchentes em Santa Catarina, em 2008, a Arte de Viver esteve presente na região, através de seus voluntários, dando assistência material e promovendo cursos de redução do estresse pós-traumático.

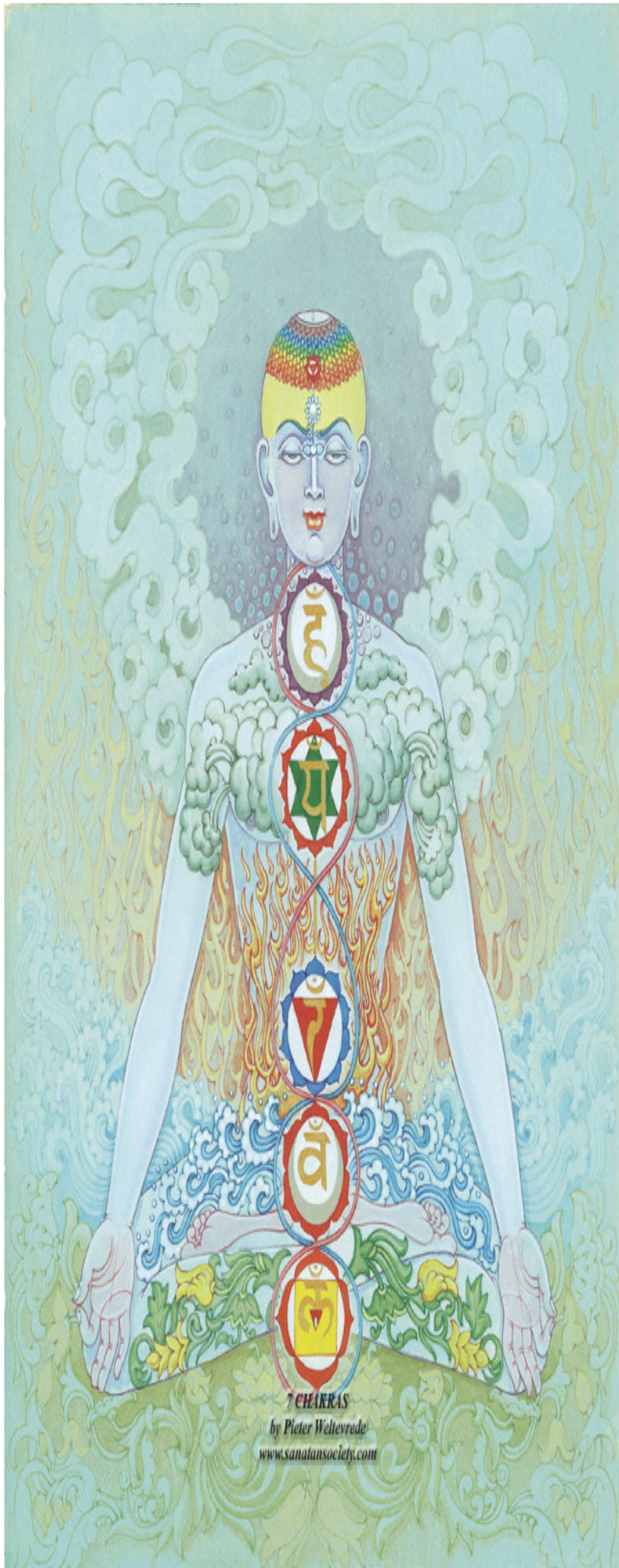
Conhecer os projetos sociais e educacionais da Arte de Viver me levaram a entender a dimensão desta organização e o poder do Mestre Ravi Shankar. Um poder que vem do seu exemplo enquanto ser humano e do amor que dedica à humanidade. Dos voluntários que conheço, todos querem fazer algo na Arte de Viver, todos querem contribuir de alguma forma, mesmo que seja um trabalho simples. Tornar-me voluntária, para mim, foi um processo lento, já que não havendo um grupo da Arte de Viver no Ceará, não havia o que fazer. Aprendi a ser voluntária viajando para os cursos na Bahia e Rio de Janeiro, e convivendo com os voluntários novos e antigos. Exemplo de voluntarismo e amor pelo mestre é Iracema, da Bahia, hoje instrutora. Iracema, uma jovem negra, longos cabelos cacheados negros, pequenina de estatura e grande em amor e sabedoria, é, para mim, o maior exemplo. Dedicou-se à Arte de Viver desde que fez o primeiro curso ocorrido em Salvador, em 1998, e desde então participa da divulgação e está presente como voluntária e assistente em quase todos os cursos Parte 1 e 2 que acontecem em Salvador. Cuida de todos os novos respiradores com suavidade e amorosidade, antecipando cada necessidade do instrutor e do grupo. Nutricionista e especialista em cozinha vegetariana, geralmente é a responsável pela alimentação nos cursos residenciais.

A Arte de Viver chegou ao Brasil em 1998 pelas mãos de José Peixinho, professor universitário e empresário baiano, que conheceu Sri Sri Ravi Shankar, em Los Angeles, por ocasião de uma palestra sobre Respiração e a Arte de Viver. Imediatamente lhe veio a idéia e o desejo de trazer este programa formativo para o Brasil, falando pessoalmente com Sri Sri Ravi Shankar sobre a possibilidade de sua vinda ao Brasil. Naquele ano não foi possível a sua vinda, mas designou uma instrutora para iniciar os trabalhos da Arte de Viver em Salvador. Assim como o Brasil se expandiu da Bahia para o resto do país, a Arte de Viver também

fincou as suas primeiras raízes em solo baiano. Eng-An, uma excelente instrutora de nacionalidade taiwanesa, mas criada na Argentina e com formação nos Estados Unidos, cumpriu a tarefa de trazer os conhecimentos e práticas da Arte de Viver para o Brasil, aqui permanecendo até 2006, ano que dá início à segunda fase da Arte de Viver no Brasil. Ouvindo as histórias aqui e ali, conversando com os voluntários mais antigos e convivendo com os instrutores, criei uma linha do tempo para A Arte de Viver no Brasil. Uma primeira fase, que se dá desde a realização do primeiro curso em 1998, e que se caracteriza por ações de divulgação e realização de cursos parte 1 e avançados na Bahia, Aracaju, Rio de Janeiro e São Paulo, a qual chamei de fase de implantação. Nesta fase também foi criada a Arte de Viver, enquanto uma organização não governamental, com sede em Salvador, e liderada pelo próprio Peixinho. Formou-se a primeira instrutora brasileira, Patrícia Freitas, a qual teve Eng-Nan como orientadora e supervisora. Esta é uma fase de crescimento em que venceu vários obstáculos que qualquer instituição recém-criada enfrenta.

A partir de 2005, a sede principal deslocou-se para o eixo Rio de Janeiro/São Paulo, motivado pela permanência de Eng-An naquela cidade, pelo grande crescimento de praticantes e pela emergência de novas lideranças. Iniciou-se, então, uma segunda fase que se pode chamar de consolidação, ou seja, a Arte de Viver no Brasil cresceu o suficiente para ter suas cinco sedes regionais, Bahia, Rio de Janeiro, São Paulo, Fortaleza e Recife e para ter um grupo de 19 novos instrutores que se formaram em 2008. Hoje atua sob a liderança de um instrutor brasileiro e uma equipe de instrutores e voluntários organizados por região e cidades. As metas incluem ampliação do número de pessoas a serem atingidas, a expansão para outras cidades, a ampliação de projetos sociais, a oferta de cursos nas prisões, em comunidades de baixa renda, para jovens em situação de risco ou em conflito com a lei, cursos para crianças e jovens.

A Arte de Viver enquanto família mundial, como é a visão de Sri Sri Ravi Shankar, cresce todos os dias com a chegada de centenas de pessoas que buscam um caminho para encontrar a si mesmo, uma vida livre de estresse e a felicidade. Sinto-me membro desta família e gostaria que todas as pessoas que conheço e amigos pudessem também iniciar esta viagem maravilhosa e experimentar este caminho de descoberta e evolução espiritual.



7 CHAKRAS

by Pieter Weltevrede
www.sanatansociety.com

5 TRANSFORMAÇÕES NO CAMINHO DO SER: VIAJANDO ATRAVÉS DOS SŪTRAS E VIVENDO A ESPIRITUALIDADE

A viagem aos sete níveis da existência iniciada no Curso Parte 1 continua em todos os cursos da Arte de Viver. Cada vivência nos remete a experienciar camadas de nós mesmos. É um mergulho no autoconhecimento, uma reflexão sobre as dimensões do ser humano em nós. Observar, reconhecer, compreender e ter consciência de cada uma destas dimensões anima o percurso, às vezes tranquilo e prazeroso, outras vezes difícil e doloroso. Esta é uma viagem em que se apresentam dificuldades e obstáculos. Este capítulo mergulha em aspectos mais profundos desse processo: a vivência do conhecimento apresentado em forma de *sūtras* e as transformações possíveis nesse caminho.

5.1 Primeiro Obstáculo: Reconhecendo os Vṛtti da Mente e o Estado de Nirodha

Nossa consciência é como um lago. E as faculdades internas da mente são como um turbilhão lá dentro.

Sri Sri Ravi Shankar

A minha história na Arte de Viver é uma viagem em torno da ampliação da minha consciência. A cada curso, a cada nova experiência, uma porta se abria e me levava a vislumbrar novos espaços internos e possibilidades de novas relações na vida e com o mundo. Espaços antes já percorridos, mas agora revisitados com novos olhares. Lembro que no primeiro Curso Parte 1 que fiz, o conhecimento apresentado em forma de *sūtras*¹ não me tocou. A minha mente estava embotada, confusa, resistente. No entanto, eu não tinha consciência do quanto a minha mente vivia em um estado de confusão. Daqueles dias ficaram as práticas respiratórias, os *pranāyamas* e o *Sudarshan Kriya*®. A minha viagem aos sete níveis da existência estava apenas iniciando e se concentrou apenas nos dois primeiros níveis: o corpo e a respiração. No Yoga Sutra de Patañjali a prática de *āsanas* e *pranāyamas* integram

¹ A forma de *sūtras* é uma linguagem muito antiga e considerada de extraordinária eficácia na expressão de ideias filosóficas, corporificando o máximo da arte da condensação (TAIMNI, 2006). Um *Sūtra* é uma composição de afirmações aforísticas que, juntas dão ao leitor como que um “fio” com que amarrar todas as idéias importantes de uma escola de pensamento (FEUERSTEIN, 2003).

o conjunto de práticas externas ou *bahiranga yoga*, práticas preliminares, que juntamente com os *yamas e niyamas* preparam o corpo e a mente eliminando todas as impurezas que entram em nosso sistema e eliminando os ativadores subliminares (*samskāras*) embutidos na nossa mente (AZEVEDO, 2007) e tornando-nos aptos ao *samādhi*. Estas práticas externas fortalecem progressivamente a nossa vontade em um esforço denominado *tapas*: purificação, autodisciplina e austeridade. Geralmente, *tapas* é traduzido como

Desejo ardente de purificar cada célula do nosso corpo e cada célula de nossos sentidos, para que estes e o corpo possam se tornar permanentemente puros e sadios, sem deixar qualquer espaço para que impurezas entrem em nosso sistema (IVENGAR, 2007, p. 91).

Na Arte de Viver de Sri Sri Ravi Shankar, o *Sādhana*, ou práticas espirituais diárias, não se restringe aos *āsanas pranāyamas e Kriya*, mas constitui uma abordagem integral do Yoga, e, como tal, a mente é uma das dimensões a serem cuidadas, exploradas, conhecidas, experienciadas e dominadas. Atuar sobre a mente, remover a ignorância que nos impede de ver a realidade, desenvolver clareza mental, propiciar o autoconhecimento e despertar a nossa verdadeira natureza são a essência desse caminho. Estes objetivos eu já conhecia, pelos estudos desenvolvidos em grupos de estudos do *Bhagavad Gītā*, e cursos de Vedanta realizados em Fortaleza. Porém, eram apenas conceitos na minha mente. Eu acreditava que já estava em um estado de grande clareza e consciência. Mas eu estava muito enganada...

No Yoga são considerados quatro níveis de atividade inferior da mente e um quinto e mais elevado nível, denominado *nirodha*, caracterizado por atenção consistentemente focada, sem ser perturbada por outros pensamentos ou distrações externas. Ocorre uma total absorção em um objeto ou direção, em que as outras atividades mentais cessam e que nada mais possa penetrá-la. Neste nível, mente e objeto parecem se fundir numa unidade. Somente atingimos *nirodha* pelo sucessivo reconhecimento e pela conquista das atividades mentais de nível inferior (DESIKACHAR, 2006). Este é o tema central dos *Yoga Sūtras* de Patañjali, texto clássico no campo do Yoga, que está focado na mente, em quais são suas qualidades e como podemos influenciá-la.

Vyasa, comentando os *Yoga Sūtras* de Patañjali (BHARATI, 1986), discute os níveis da mente (*cittabhūmi*), os quais correspondem a vários estados da minha própria mente, vivenciados em várias fases da minha vida. Que surpresa e que decepção ver-me quase retratada nestas descrições! O primeiro nível, chamado de *ksipta*, é aquele em que

pensamentos, sensações e percepções vão e vêm em rápida sucessão. Mal temos consciência deles e não possuem um fio condutor que os liguem. Típico pensamento que muitas vezes considerei, fruto de uma inteligência vivaz, mas que, na prática, nada produziam de concreto. Na cultura hindu geralmente este nível de pensamento é comparado a um macaco bêbado que pula de galho em galho. O segundo nível da mente é chamado de *mūdhā*. É um estado da mente de imobilidade e letargia, como um grande elefante em sono profundo, sem movimentos, por horas a fio no mesmo lugar. Este é um estado em que qualquer tendência para agir, reagir, observar, praticamente desapareceu. Pode ser causada por uma decepção profunda, perda de ente querido ou outras dificuldades da vida. Pode ser considerada como um estado depressivo profundo. *Vikṣipta* é o terceiro estado da mente em que há movimento, mas o movimento carece de propósito consistente e de direção. “A mente se depara com obstáculos e dúvidas. Ela alterna entre saber o que quer e a incerteza, entre autoconfiança e insegurança” (DESIKACHAR, 2006, p. 187). Este é o estado mental mais comum no qual tenho vivido constantemente. Quantas vezes eu me vi e me vejo oscilando entre direções na vida, entre pequenas escolhas do cotidiano, entre dúvidas, dúvidas e mais dúvidas. O quarto nível de atividade da mente é *ekāgrāta*. Neste, a mente se aproxima de um estado de clareza, pouco suscetível a distrações e com relativa estabilidade. Tem uma direção a seguir, um foco, o qual pode ser ampliado até alcançar o nível mais elevado *nirodha*.

É também Vyāsa (BHARATI, 1986) quem apresenta a relação entre os modos diversos da consciência² e a predominância de um dos três *gunas*. O homem, a sua vida e a sua consciência, assim como o cosmo em sua totalidade, são emanações de uma só e idêntica *prakṛti* (natureza), emanações que se diferenciam somente pela predominância de uma das três modalidades constitutivas das substâncias, os *gunas*. Os *gunas* são para o Yoga o alimento e a condição da vida psíquica e mental (ELIADE, 2007). Quando predomina *sattva* (pureza, iluminação através da interpretação da compreensão), a consciência se manifesta como *prakhyā*, exprimindo-se com vivacidade, estado de clareza mental e de serenidade.

² Esta forma de explicar os estados da mente e da consciência diverge sobremaneira da abordagem da ciência oficial. Na atualidade, os estudos da consciência têm interessado antigas e novas áreas do conhecimento e pensadores, principalmente na área da saúde. No Ocidente existe uma forte tendência em investigar a consciência e a mente como produtos da atividade cerebral, investigando as relações entre estados de consciência, emoções, bases biológicas e neurológicas (DANUCALOV & SIMÕES, 2006). Esta tendência é fortemente criticada por Ken Wilber (2004, 2006, 2007), o qual tem se dedicado a estudos no campo das tradições sapienciais e à constituição de uma Psicologia Integral.

Quando *rajas* (energia) predomina, a consciência é *pravrtti*, é ativa, plena de energia, atenta e volitiva. Quando a predominância é de *tamas* (pesada, escura), a consciência é *sthit*, é inerte, submersa em um estado de repouso e de torpor.

Em janeiro de 2007, tomei consciência plenamente de como a minha mente e o conjunto dos meus pensamentos eram a fonte de todas as minhas angústias, tristezas, indecisões, ações e não ações. Toda a minha vida era um reflexo, consequência de toda a confusão mental que reinava no meu mundo interno. A minha formação escolar, esportiva e profissional, não contribuiu objetiva e efetivamente para uma educação para a vida, ou uma educação emocional e ética. Recebi uma educação bancária, como definiu Paulo Freire (1983), aquela educação informativa, prioritariamente intelectual, e, posteriormente, uma formação profissional tecnicista voltada exclusivamente para as competências técnicas de um profissional do esporte.

Na visão "bancária" da educação, o "saber" é uma doação dos que se julgam sábios aos que julgam nada saber. Doação que se funda numa das manifestações instrumentais da ideologia da opressão - a absolutização da ignorância, que constitui o que chamamos de alienação da ignorância, segundo a qual esta se encontra sempre no outro (FREIRE, 1983. p. 67). Nessa concepção:

O educador é o que educa; os educandos, os que são educados; o educador é o que sabe; os educandos, os que não sabem; o educador é o que pensa; os educandos, os pensados; o educador é o que diz a palavra; os educandos, os que a escutam docilmente; o educador é o que disciplina os educandos, os disciplinados; o educador é o que opta e prescreve sua opção; os educandos os que seguem a prescrição; o educador é o que atua; os educandos, os que têm a ilusão de que atuam; o educador escolhe o conteúdo programático; os educandos, se acomodam a ele; o educador identifica a autoridade do saber com sua autoridade funcional, que opõe antagonicamente à liberdade dos educandos; estes devem adaptar-se às determinações daquele; o educador, finalmente, é o sujeito do processo; os educandos, meros objetos (FREIRE, 1983, p.68).

Somente na idade adulta, por meu próprio interesse e necessidade, voltei-me para a busca do autoconhecimento e para uma visão integral da educação. Esta tomada de consciência aconteceu no curso de formação de instrutores da Arte de Viver (TTC1 – *Teaching Trainin Course 1*), no qual fui aceita em 2007. Após um ano e meio de práticas e participação em eventos da Arte de Viver, decidi que eu queria ser instrutora e assim poder iniciar o trabalho da Arte de Viver em Fortaleza. Cheguei ao curso decidida a superar minhas limitações, fortalecer-me física e emocionalmente e aprofundar a minha prática espiritual. Já no primeiro dia fomos confrontados com a tendência da mente de enredar-se nas histórias da vida, que nos leva a permanecermos presos no passado e, conseqüentemente, vivermos no

presente com a mente dispersa e limitada pelas impressões do passado, que no Yoga são chamados de *vāsanās*, considerados ativadores subliminares (*samskāras*) que constituem a parte mais profunda da mente humana, o subconsciente (FEUERSTEIN, 2003). Rajshree, a nossa instrutora, indiana de nascimento, mas crescida e formada nos Estados Unidos, iniciou o curso pedindo que nos apresentássemos. Em um amplo salão, em um centro de treinamento, antigo convento cristão, no bairro de Santa Teresa, Rio de Janeiro, de onde víamos a baía de Guanabara e o Pão de açúcar, cada uma das pessoas presentes apresentou-se, contando de si, da vida, o que fazia e porque queria ser instrutor da Arte de Viver. A solicitação era de que fôssemos breves e objetivos, mas o que aconteceu foi que várias pessoas descortinavam várias informações, faziam rodeios para falar de si, contavam longas histórias, elencando dados confusos, demonstrando sentimentos de dúvida e insegurança. Várias pessoas diziam não ter certeza de querer serem instrutores, não sabendo por que exatamente tinham vindo ao curso. Em poucos minutos, Rajshree, com sua perspicácia e clareza, fez-nos compreender o quanto este discurso nascia de nossas mentes confusas, tagarelas, preocupadas e indecisas. Comecei, então, a perguntar-me o quanto eu também vivia em um emaranhado de pensamentos, lembranças, preocupações. As práticas de *pranāyamas*, *Sudarshan Kriya*® e meditação me levavam diariamente a um espaço de calma e tranquilidade interior, mas que nem sempre eu conseguia prolongar por todo o dia. Aquele era um período em que eu vivia buscando o equilíbrio, a paz interior, mas vivia ainda na ansiedade, em um estado de insatisfação, *dukha*, como é chamado no Yoga.

Desenvolver este estado de clareza mental, que se coloca além das dúvidas e das incertezas, passou a ser um dos primeiros objetivos do curso. A todo o momento, nos era solicitada clareza na fala e agilidade na ação. De fato, essas duas dimensões estão interligadas, uma mente que pensa demais, pondera demais, analisa longamente, pode acabar perdendo-se nos próprios pensamentos, presa na dúvida, e bloqueando a ação na vida. Quantas vezes eu vivenciei este processo! Quanta insatisfação e perda de energia podem ser geradas pela inércia e a indecisão! Lembrei-me o quanto, no mundo educativo, a dimensão do planejamento é valorizada. Modelos lineares, racionalistas e baseados no controle da ação didática têm sido predominantes nos últimos trinta anos. A prática do planejamento às vezes imobiliza a vida da escola e da sala de aula, que permanece presa às atividades previstas. A escola e a universidade, de um modo geral, têm se mostrado impermeáveis às novas experiências de

planejamento do tipo participativo ou segundo uma racionalidade limitada³. Transformar a minha ação no campo profissional tem sido uma das minhas metas, nos últimos anos, no entanto, reconheço o quanto tenho permanecido presa em ideias, planos, projetos, análises etc. O resultado de tudo isso tem sido poucas ações concretas. O mesmo acontece na vida universitária. Organizada a partir de departamentos, as reuniões muitas vezes se tornam longas discussões sobre ideias, pontos de vista, confrontos entre mentes que nem sempre estão dispostas a considerar o ponto de vista do outro. A tomada de decisões coletivas é, muitas vezes, dificultada e adiada pela incompreensão mútua e pontos de vistas fixos. Falta uma disposição interna para a compreensão mútua, para uma comunicação baseada na empatia e numa simpatia intersubjetiva (MORIN, 2000) que requer abertura e generosidade. O diálogo, segundo Freire (1980), é um encontro entre seres humanos, não pode existir sem um profundo amor e nem sem humildade, fé no ser humano e nem sem esperança. Senti profundamente como tudo isso está ausente na vida da universidade. Parece que somos um amontoado de mentes que não conseguem se comunicar, e que estamos centrados no próprio ego focalizando o próprio sucesso material e intelectual.

Com esses pensamentos, comecei a descobrir a possibilidade de rapidamente tomar uma decisão, agir sem ponderar longamente, confiar no imprevisto e conviver com a incerteza. A cada nova atividade proposta me confrontava com a minha tendência de ficar pensando longamente, sobre o que dizer, sobre o que fazer, como falar, gerando uma ansiedade que crescia e uma sensação de frustração. Debati-me longamente, até que um dia rompi com este padrão e agi sem pensar. Foi uma experiência muito boa. Deveríamos fazer uma pequena palestra introdutória sobre o Curso Parte 1 para os demais participantes, uma atividade de simulação. Decidi ser uma das primeiras a apresentar e sem seguir um esquema preparado anteriormente. Iniciei, com muito nervosismo, com a primeira ideia que me passou pela cabeça e fui desenvolvendo livremente. Para minha surpresa, foi uma boa apresentação e que me trouxe muita energia e alegria. Uma experiência inédita para mim, que nas minhas apresentações gastava horas estudando, preparando as temáticas, as quais sempre eram seguidas a risco. Essa foi uma primeira experiência libertadora. Senti-me muito livre e

³ Racionalidade limitada é um conceito que se origina no campo organizacional e formativo e questiona a validade teórica e empírica dos modelos clássicos de racionalidade baseados sobre o princípio de racionalidade absoluta. A concepção de racionalidade limitada formulada por Simon (apud LIPARI, 2002) se baseia na ideia de que é impossível para o homem, face à limitação objetiva de sua própria mente, encontrar soluções ótimas aos problemas. Portanto, se funda em racionalidade local, ou seja, condicionada por múltiplos vínculos (essencialmente do tipo cognitivo e ambiental) que, sendo em grande medida incontrolláveis, reduzem a possibilidade de se conseguir resultados ótimos.

natural, descobri uma espontaneidade na minha fala e nos meus movimentos que há muito eu não sentia.

Havíamos iniciado o curso de instrutores. Um processo formativo a partir da experiência, que a cada nova atividade ou vivência proposta nos conduzia a romper limites, agir de modo diferente e, principalmente, mergulhar em nós mesmos. Fomos questionados sobre nossos pontos fortes e fracos. O que gostaríamos de transformar? Como nos sentimos hoje frente à vida. Eram tantas as minhas insatisfações naquele período... Comecei a listar várias coisas no campo pessoal, familiar e profissional. Os pontos fortes indicavam uma personalidade forte, desejosa de crescer e aperfeiçoar-se, compreensiva, tolerante, amorosa, bondosa, responsável, verdadeira nas relações e positiva. Os pontos fracos mostravam dificuldades de longa data principalmente relativas ao campo emocional. A minha vida interior parecia oscilar entre elementos opostos e contraditórios que no cotidiano se manifestavam como comportamentos e ações em constante conflito. Assim era a minha relação com o meu filho que oscilava entre a permissividade e a disciplina rigorosa, entre a aceitação e a não aceitação. Assim era a minha vida no trabalho, oscilando entre adequação e inovação, entre medo e confiança, aceitação e rejeição, ação e protelação, decisão e indecisão, concentração e dispersão. Saltou aos meus olhos uma grande dificuldade que eu vivia naquele período: a capacidade de perseverar na dificuldade, de seguir em frente apesar dos obstáculos, de completar projetos e tarefas. Porém, o meu maior ponto fraco estava sendo a tese de doutorado iniciada na Itália e inconclusa, a grande dificuldade de escrever que eu estava enfrentando, um completo bloqueio da escrita.

Esse foi o primeiro momento marcante de um processo de auto-reflexão ou investigação de si, que no âmbito do Yoga é chamado de *ātman vichāra*. Durante os quinze dias do curso, em caráter intensivo, totalizando aproximadamente dezenove horas diárias, cada atividade de grupo, em duplas ou individuais, era uma proposta de desafio de ultrapassagem dos pontos fracos ou de fortalecimento dos pontos fortes. O curso foi se delineando como um programa complexo de promoção de mudanças e transformações em todos os níveis da existência: corpo, respiração, mente intelecto, memória, ego e Ser. Na verdade, um processo que iniciando na prática tocava esses níveis da existência e resvalavam para a vida em todas as suas dimensões e relações. Aquele espaço-tempo transformou-se em um microcosmo ou *setting* pedagógico, enquanto uma específica organização de espaço, tempo, objetos e regras (SALOMONE, 1999) que abrigavam nossas experiências, angústias, medos e esperanças. Criou-se uma inter-relação entre conhecimentos, práticas, vivências e relações do cotidiano que ampliavam as oportunidades de crescimento, mudanças e ampliação

da consciência. Ancorado em uma interação educativa sustentada pela sabedoria, autoridade e cuidado da instrutora, abria possibilidades para a participação dos componentes do grupo descortinando um processo de autoreflexão, uma contínua relação entre experiência e sua elaboração, uma reflexão sobre si mesmo.

Acordávamos às 4h da manhã e às 4h30 já estávamos todos no salão, quarenta e cinco respiradores desejosos de tornamo-nos instrutores do Curso Parte 1 da Arte de Viver. Iniciávamos as práticas de *āsanas*, *pranāyamas*, *Sudarshan Kriya*®, e meditação, totalizando duas horas de *tapas*. Estas práticas eram repetidas novamente no final da tarde, totalizando uma hora e meia de Yoga e mais meia hora de corrida e caminhada. Apesar do cansaço que me causava, percebi uma grande melhoria desde a viagem à Índia, a exatamente um ano da data do curso. Naquele período eu jamais seria capaz de cumprir este programa. Eu estava me sentindo outra pessoa, mais saudável, mais disposta, sem tantas dores pelo corpo, mas consciente que ainda havia muita estrada para percorrer antes de sentir-me bem nos demais níveis.

O Seva ou serviço desinteressado era um dos momentos importantes das atividades diárias. Por duas horas ao dia, uma pela manhã e outra à tarde, tínhamos uma tarefa de limpeza e manutenção do centro de treinamento, ou de ajuda na cozinha, na preparação da alimentação ou lavagem de pratos, o que fosse necessário. A recomendação era que durante o serviço pensássemos sobre nossos pontos fracos e imaginássemos que estávamos transformando-os naquele mesmo momento. A princípio, tudo isso me parecia sem sentido, porém, uma das regras que havíamos concordado no início do curso era a de seguir as instruções da instrutora. Assim comecei a cumprir a tarefa. Tal exercício se mostrou de grande poder transformador. A cada gesto de arrancar ervas daninhas no jardim, de limpar sujeiras, cortar legumes, adubar e aguar as flores, juntamente com o simples pensamento de liberar um hábito ou comportamento indesejado me trazia emoções, lembranças, e, por fim, deixava uma sensação de liberdade. Ultrapassar o cansaço, o tédio da repetição ou a negatividade da mente que trazia pensamentos contraditórios, passou a ser um objetivo. Assim, a cada dia me sentia fortalecida e o serviço se tornava mais leve, mais divertido, mais prazeroso. Com a mente concentrada apenas na tarefa, descobri a alegria de estar servindo sem interesse algum. O grupo funcionava em sintonia e cuidando, ajudando, compartilhando, eu sentia um grande senso de pertencimento e alegria.

Nas outras atividades, diferentemente, nos era solicitada muita atenção e concentração. Atividades de comunicação em grupos, simulação de atividades de ensino dos *pranāyamas*, jogos criativos, atividades de representação teatral, tudo feito em um ritmo

dinâmico, requeria total envolvimento e ação imediata. Comecei, então, a compreender e vivenciar um dos primeiros conhecimentos que é apresentado no Curso Parte 1: **A mente oscila constantemente entre o passado e o futuro, mas somente o presente existe, e nele está a alegria e a felicidade.** Se pararmos para observar o nosso pensamento, facilmente evidenciamos a veracidade desta afirmação. O fluxo do nosso pensamento é como um rio que passa cuja água pode assumir diversas tonalidades. Às vezes a água é mais turva, outras vezes menos turva, e ainda pode ser límpida, completamente livre de impurezas. Esta é uma analogia que mostra como a qualidade dos nossos pensamentos pode variar. Além de oscilar entre o passado e o futuro, a nossa mente varia entre a positividade e a negatividade. A tendência a se apegar ao negativo é muito forte, muitas vezes esquecendo completamente aspectos positivos de um evento, fato ou situação. Essas variações e oscilações são chamadas *virtis*.

A oscilação entre o passado e o futuro nos leva constantemente a um mundo irreal já que o passado já não mais existe e o futuro ainda não chegou. A essas oscilações correspondem sentimentos e emoções. Se lembrarmos algo bom do passado, sentimos emoções agradáveis, permanecemos quase que glorificando o passado, porém, se a lembrança é de um fato ruim ou desagradável, associadas a essas lembranças estão presentes sentimentos ou emoções ruins, como raiva, ódio, pesar. É incrível como o passado mais antigo ou o que ocorreu mais recentemente reaparece continuamente em nossa mente. A mente fica presa em lembranças e memórias que existem somente na própria mente. Cria-se um mundo à parte em nós mesmos, o mundo do que nos aconteceu, que às vezes torna-se tão forte, tão presente que continuamos vivendo o passado. Analogamente, cria-se o mundo do futuro em nossa mente: o que faremos logo mais, ou amanhã, ou depois, ou mesmo daqui a anos. Planejamentos e preocupações sobre o futuro arrastam-nos no rio do que ainda é apenas imaginação, de modo exacerbado, deslocando nossa vida para o que ainda está por vir, e que talvez nunca aconteça como imaginamos. Entre passado e futuro nos perdemos do que está acontecendo no aqui e agora, no átimo presente, o único momento que é real. Viver no aqui e agora com atenção plena e consciente é considerado a maior arte de viver. É no momento presente que está o real da nossa vida e a alegria, a felicidade.

Hoje muito se fala do viver no aqui e agora, mas creio que se fala como um conceito, uma ideia, não como uma prática de vida. O mundo contemporâneo que nos impõe um ritmo cada vez mais acelerado, estimula a oscilação da mente e a inconsciência. O futuro como projeto, o consumo como estilo de vida, o virtual como meio de comunicação se contrapõem a um estilo de vida centrado no aqui e agora. A cultura oriental chega, então, ao

ocidente, para nos ensinar a arte de viver o momento presente. Uma arte do equilíbrio e da clareza na mente. Foi nos cursos da Arte de Viver e neste curso de instrutores, especialmente, que realmente passei do conceito para a prática. Percebi o quanto a minha mente voava lá e cá, girava em torno de lembranças, preocupações, projetos, sentimentos de medo e raiva, esperança e desesperança, otimismo e pessimismo. Percebi os meus padrões de pensamentos, emoções e sentimentos que tanto me cansavam, trazendo confusão, cegueira e inércia nas ações. O pior de tudo é que não reconhecendo esses padrões, estes se tornam reais na nossa mente, passam a fazer parte de nossa subjetividade como se fossem imutáveis, parte do nosso eu. Observar, reconhecer e aceitar esses pensamentos como padrões, principalmente no *sādhana*, foi o primeiro passo para iniciar a transmutação.

Na Arte de Viver aprendi que estamos constantemente questionando o momento presente. Um dos *sūtras* é: **o momento presente é inevitável**. Significa que o que acontece no momento presente é a vida e quando acontece, neste átimo de segundo, é irreversível, é inevitável. O agora é tão rápido que quando percebemos já passou, acabou. Um novo momento já chegou e já passou também. Quando algo acontece e não nos agrada, geralmente não aceitamos e reclamamos, lamentamos, deixamos que a raiva e a insatisfação tomem conta da nossa mente. Permanecer neste estado de não aceitação prolonga o nosso conflito interno e externo, trazendo novas conseqüências, principalmente a nível físico e psíquico. É sabido que emoções negativas fortes produzem os hormônios do estresse, adrenalina, noradrenalina e cortisol. A nível psíquico são produzidos novos *vr̥tti*, ou oscilações na mente, nos sentimos insatisfeitos, intranquilos, talvez ansiosos e angustiados. Perdemos a nossa paz na mente. Aceitar o momento presente, que é inevitável, é sabedoria e traz paz na mente, salva a nossa mente das emoções e dos pensamentos negativos. Com a mente em paz é muito mais fácil ver a situação com clareza e tomarmos uma decisão. Permanecer no conflito prolonga o nosso mal estar e pode até nos levar a agir de modo impensado e inadequado.

Não aceitar o momento, as situações e as pessoas como elas são sempre foi um padrão de comportamento muito forte em mim. Assim, eu vivia em constante conflito no campo pessoal, familiar e profissional. Não aceitando um fato ou evento, eu simplesmente permanecia com a mente presa na situação. Reclamações, críticas e acusações eram frequentes, o que me tornava muito infeliz e insatisfeita. Eu vivia desejando que tudo ocorresse segundo o meu ponto de vista, a minha vontade, a minha ideia ou concepção. Hoje, vejo que eu era uma pessoa controladora, egoísta e infeliz. A ânsia pelo controle é uma tendência em nosso comportamento que oculta muito medo, carência afetiva e comumente está associado a um comportamento defensivo. O exercício de auto-observação e prática da

aceitação da diversidade, das situações em geral, independente se corresponde ou não à minha expectativa passou a ser primeiro um esforço cotidiano, e depois uma atitude natural. É claro que muitas vezes me aborreço com eventos, fatos e pessoas, porém a atenção consciente ao momento presente me leva a perceber quando estou persistindo na não-aceitação, gerando conflito na mente. A aceitação é o primeiro passo para a ação correta. **Aceitar pessoas, situações e eventos como eles são** é outro *sūtra*. Aceitar traz uma paz na mente instantaneamente, elimina o conflito interno e os *vṛtti* mentais. A aceitação cria um espaço interno para um sentimento positivo frente às pessoas e eventos, possibilita o diálogo, a compreensão e a ação adequada ou correta. Traz-nos de volta ao momento presente onde podemos encontrar a paz e a alegria. Essa atitude, aparentemente simples e fácil, pode necessitar um grande esforço emocional, no entanto, é extremamente poderosa. Pode transformar a qualidade da nossa mente e da nossa vida.

E o que dizer da negatividade que há muito eu combatia na minha vida? Eu tinha uma forte tendência em olhar a vida e ver somente o lado ruim, negativo, doloroso e sofrido. Era como viver no lodo, no pântano, sem esperança. Este mundo interno condicionava toda a minha vida com a desconfiança em relação ao mundo e às pessoas, ao futuro, o qual parecia sempre negro e pior do que o presente. Neste mundo só havia espaço para a tristeza, para a depressão e o desânimo. Mente, sentimentos e emoções eram como uma extensão umas das outras. Durante o curso, percebi que apesar das recentes transformações que eu havia conseguido com as práticas diárias, existia um sentimento profundo de falta de confiança na vida e uma necessidade de parar, descansar, jogar tudo para o alto. Na verdade, percebi que este era outro padrão mental que eu carregava comigo e que havia se tornado um grande peso. Comecei a perceber que viver no momento presente trazia um grande poder interno, um poder contínuo que enfraquecia as oscilações da mente. Não escutar o burburinho e o tagarelar da mente, que possuía um ritmo que nem sempre coincidia com este espaço interno mais profundo que eu estava descobrindo, enfraquecia os *vṛttis* da mente. Eu estava fortalecendo o papel do “observador” dentro de mim. Em todas as práticas meditativas, o observador de si mesmo e da própria mente, tem um papel fundamental para o progresso do praticante.

A contemplação do corpo e da respiração, a contemplação das sensações e dos sentimentos, a contemplação do estado de ânimo (raiva, ódio, desejo, indolência, ansiedade, alegria, etc.) e a contemplação dos processos de conhecimento, nos levam a identificar uma “testemunha”, um ser, uma condição espiritual de distanciamento e de transcendência (LAMPARELLI, 2003, p. 69).

Há alguns anos eu exercitava a observação dos pensamentos durante a meditação, porém não havia percebido os meus padrões mentais como padrões. Estes não eram qualificados ou questionados. Essa nova percepção ampliou a consciência de mim mesma.

Eu estava em pleno processo de autoconhecimento e da chamada purificação mental comum às práticas orientais do Yoga, do Budismo e do Taoísmo. A atenção pura, distanciada, sem julgamentos, sem preconceitos de si mesmo, levou-me a perceber a possibilidade do intervalo entre o sentir e o julgar, entre a sensação e a atividade avaliativa, a reatividade habitual da mente. Nesse sentido, o estado de atenção consciente me estava permitindo passar do nível discursivo-mental ao nível intuitivo-experiencial. Lamparelli (2003) explica esse estado como uma possibilidade de:

colher uma sensação nua ou um estado de ânimo puro: desejo, calma, ódio, confusão, apego, ansia, ilusão, amor, desilusão, etc. Quando a atenção consciente é aplicada aos vários conteúdos mentais (os conceitos, as idéias, as imagens, as fantasias, etc.) nos revela que o que provamos não é mais induzido principalmente pelo externo, mas é sempre mais um produto da interioridade e das suas interpretações (LAMPARELLI, 2003, p.71).

Passei, então, a praticar o estado de atenção consciente em alguns momentos do dia, o que se mostrou fundamental para desenvolver a capacidade de escutar o ambiente, o corpo, a mente, o meu próprio ser. A minha presença no mundo passou a ter outra qualidade. A partir da presença da mente passei a sentir-me mais segura, mais centrada e mais ativa, com uma ação mais decidida e rápida. Percebi que as minhas ações deixaram de ser reativas e tornaram-se mais espontâneas, mais livres, mais equilibradas, mais criativas. A cada dia eu me sentia mais em equilíbrio e mais alegre.

5.2 Segundo Obstáculo: Entre Ego, Apego e Desapego

O desapaixonamento é a ausência do estado febril. O desapaixonamento o faz estável e firme no seu caminho.

Sri Sri Ravi Shankar

A viagem na dimensão do ego, para mim, foi e está sendo a mais instigante e sofrível. Todos têm uma imagem de si mesmos, uma forma de mostrar-se ao mundo, de agir e reagir, e nem sempre estamos dispostos a reconhecer o lado sombra de nós mesmos. O trabalho e as vivências em grupo, na Arte de Viver, nos propiciam momentos de amizade, de

diálogo e de críticas autênticas. Um jogo de projeções que problematiza nossa identidade, às vezes tão fixa e estruturada. Neste jogo, me confrontei com o que pensava sobre mim mesmo e sobre o que os outros veem em mim. Passei, então, a observar cada ação, comportamento, desejo, gosto e aversão, cada pensamento, opinião, visão que eu manifestava. O exercício de questionar-me, iniciado na terapia, já há alguns anos, se renovou.

Estou compreendendo, nesse processo, que o ego é o que está no centro de mim. Quando falo *eu*, é o ego quem fala em mim. Eu gosto, eu quero, eu sou, eu fiz, eu estou, eu sei, eu não sei, eu não vou, eu penso. O ego é o centro de mim no estado de vigília, quando estou acordada em relação com o mundo e com as pessoas. O ego também quer estar sempre no centro. Nesse exercício de ser observado, questionado, investigado, nascem resistências de todo o tipo: não quero, não sei, não posso, não dá, não é importante. Sentimentos de medo, raiva, desconfiança, necessidade de fuga, tensões, dores no corpo e até dor de cabeça. O ego é aquela parte de mim que não quer ser questionada, que afirma, tem certeza, me traz segurança no mundo e me impulsiona para a vida. Necessário e indispensável, me mantém em conexão com o mundo exterior, dá direção à minha vida. No entanto, o ego também é quem me separa do mundo e das pessoas, quem criando esta máscara que se mostra me torna não natural, encobre as minhas fraquezas. Segundo o Vedanta e a filosofia hindu, o ego é o principal obstáculo à descoberta do Ser, *Ātman*.

É o ego quem constrói o apego às coisas do mundo. Apego (*rāga*), no contexto dos Vedas, é desejar ter, possuir, querer. Segundo Taimni (2006, p. 124) é uma “atração que se sente por qualquer pessoa ou objeto, quando qualquer espécie de prazer ou felicidade é derivada daquela pessoa ou objeto”. Constitui uma das principais fontes de *avydiā*, ignorância da Realidade. Esta ignorância é a maior fonte do sofrimento humano ou *kleśas* (TAIMNI, 2006). Em geral, aceitamos os nossos apegos como necessários, reais e constituintes da nossa vida. Na cultura hindu é vista como uma permanente busca pelo estado interior de *ānanda* ou felicidade. Por termos perdido a fonte direta interna, passamos a buscá-la no mundo exterior, e qualquer coisa que ofereça uma sombra disso, uma felicidade ou prazer comum, torna-se querida para ela. E na minha vida, também, existem vários apegos: a minha família, o meu corpo, o meu carro, o meu filho, a minha filha, a minha casa, o meu marido, as minhas roupas, o meu computador etc. Coisas e pessoas são consideradas como nossas. As necessidades materiais e o mundo dos afetos parecem nos condicionar, levando-nos a identificarmo-nos com objetos e pessoas que passam a fazer parte de nós, da nossa identidade, da nossa consciência. Se as possuímos, sentimos prazer, satisfação, se não as possuímos sentimos dor e sofremos. O apego está na base da sociedade de consumo e na modalidade de viver voltado

para o ter, conforme nos é apresentado por Fromm (2000). Este autor aprofunda-se nos meandros do que ele denominou o caráter mercantil, uma postura alienada do homem que mira à aquisição egoísta e se nega ao dar, compartilhar qualquer coisa. “Ele experimenta a si mesmo e sempre cada vez mais como um sujeito vazio, que não consegue deixar de substituir o seu ser Ser ou o seu ser sujeito pela posse dos objetos” (p. 9). “Eu sou o que tenho” é o lema de quem substitui a experiência de si mesmo pelo apego aos objetos, valores materiais e não materiais (direitos, verdade, conhecimento, crenças, instrução, filhos, saúde, doença etc.)

Por ocasião deste curso de instrutores, tive uma forte experiência que me fez compreender tudo isso. Vivíamos um processo interativo guiado por Rajshree, em que todos deveriam receber e fazer críticas uns aos outros. Uma pessoa sentava-se na frente, enquanto as demais falavam palavras que caracterizassem as fraquezas ou defeitos dessa pessoa. No primeiro momento, fiquei apavorada, pensava insistentemente “não quero ir, estou com medo, o que vão dizer de mim?”. Naquele instante eu ainda não sabia, mas era o meu ego que estava gritando, querendo fugir. Por aproximadamente duas horas vivi esta angústia. Até que resolvi ir para “a cadeira dos réus”, como eu havia intitulado o lugar onde eu deveria sentar. Assim, “tremendo nas bases”, cheguei até lá, sentei-me, encarei os colegas do grupo. A enxurrada de críticas atingiu-me como uma bomba, a cada nova palavra, sentia-me desmoronando: rígida, orgulhosa, distante, supercrítica, dona da verdade, egoísta, fechada em si mesma. Inúmeras eram as críticas, a maioria das quais apaguei da minha consciência. Eu estava ali, chorando, escutando, em um esforço de aceitar, mas ao mesmo tempo rejeitando, debatendo-me entre a raiva, o medo e a vontade de que tudo acabasse imediatamente. Até que um dos colegas disse-me que eu não lutava pelo que eu queria. Ouvir isso, de uma pessoa que se parecia com o pai da minha filha, que até hoje não mora comigo, despertou em mim uma grande explosão emocional. Urrei, gritei, xinguei! Da minha boca saíam palavras que eu não pensava, eram palavras cheias de sentimentos, de emoções, de ódio, de raiva, muita agressividade guardada por anos emergiu ali naquele instante. Chorei, soluzei ininterruptamente por longos minutos que pareciam infundáveis, pois a dor era insuportável. Todo o meu corpo era em revolta: braços, punhos e pernas se agitavam e se contorciam. Ao final, a minha respiração se tranquilizou, ficou mais profunda e me senti calma e em paz. Algo dentro de mim havia se transformando profundamente. Eu já não sentia tanta saudade da minha filha, surgiu uma aceitação, um distanciamento deste sentimento de querer estar junto dela. Confrontei-me com o maior apego que eu tinha e com o maior sofrimento que era produzido por este. Foi uma experiência incrível. Fui tocada no ego, o reconheci. Toda a dor que eu ainda sentia diluiu-se, me senti limpa nos sentimentos e muito livre. Creio que pelo menos uma parte das causas dos

meus sofrimentos foi eliminada nessa experiência. A partir de então, passei a considerar os apegos sob outra ótica. Aprendi que os apegos são apenas desejos, mas que realizá-los, possuir os objetos de desejos é apenas uma contingência da vida, não é a própria vida. Compreendi o sentido profundo do desapego (*vairāgya*). O deixar ir os objetos de desejos é uma sabedoria, uma arte de viver que cessa os *vṛtti* mentais trazendo muita tranquilidade na mente e liberdade interior. Saraswati (2001, p. 106) denomina este estado como *vairagyam* “um estado sereno da mente caracterizado pela total objetividade em relação às coisas do mundo, os objetos dos sentidos”. O desapego, ou desapaixonamento, é consequência natural da discriminação entre o que é essencial e supérfluo para a própria felicidade e bem-estar. É o cessar da ilusão sobre a fonte da felicidade. A verdadeira felicidade não está nos objetos e pessoas. Estas são fonte de gratificações temporárias, mas não são duradouras. Percebi que o lugar de onde nascem estes apegos é apenas uma parte de mim, mas não é todo o meu ser. Relativizar o ego passou a ser um exercício no meu dia a dia. Nem sempre é fácil, mas procuro encontrar formas de fazê-lo, e tenho encontrado algumas atitudes importantes: escutar mais e falar menos, aceitar a adversidade, aceitar pessoas, situações e lugares como são, agir no momento adequado e com consciência, observar sem julgamentos, praticar a renúncia aos apegos e aos desejos, dar opinião sem imposição, reconhecer que a minha opinião não é a verdade, ser ridícula sem medo, não dar tanta importância à aparência física, aceitar os meus defeitos.

Nos Vedas essa disponibilidade para relativizar o ego, ou melhor, “ausência do sentimento do ego” é denominado *anahankara*, estar livre da identificação do *eu* individualizado. *Ahankara* é a palavra sânscrita que indica o conceito de individualidade, de *eu*, quando se coloca o prefixo *Na*, nega este sentido de *eu*. Não significa uma destruição total do *eu* individualizado, como alguns pensam, mas é um estado interno de minimização do ego e de suas características (apego, narcisismo, orgulho), necessário para o autoconhecimento, para conhecer a verdade do Ser (SARASWATI, 2001, p. 112). A presença do ego é o resultado da completa ignorância do Ser. Essa é uma concepção completamente oposta à visão da psicologia ocidental que “ênfatisa a necessidade de haver um ego forte, definido em termos do controle dos impulsos, autoestima e competência no funcionamento mundano” (WELWOOD, 2003, p. 53). Não é minha intenção discutir os diversos conceitos do ego no campo da psicologia ou da psicanálise, pois foge ao escopo desta meditação autobiográfica. Limite-me a reconhecer a utilidade da dimensão do ego como uma dimensão mental transitória que tem a sua utilidade no mundo considerado real, mas que, como diz Welwood (2003), é uma mera imitação da nossa verdadeira natureza, um jeito de tentar ser. Para o

Yoga, e para o Vedanta, o caminho para a auto-realização prescinde de um ego forte, e nos orienta para um estado de não-ego ou desidentificação da total fixação no ego.

A minha jornada na Arte de Viver tem me permitido entender que estar em *ahankara*, ou na centralidade do ego, é um estágio de nosso percurso na vida, e não um princípio organizador da consciência, definitivo e indispensável. Nas práticas de *Sudarshan Kriya*® e de meditação ultrapasso a sensação de eu consistente e permanente, desta sensação de um eu central, e experiencio outra dimensão da existência. Um espaço interno de plenitude, equilíbrio, harmonia, espaços vazios que se situam entre as sensações, pensamentos, percepções. Nesse estado de consciência diferenciado o ego se retrai, perde sua centralidade. É um estado de paz.

Sri Sri Ravi Shankar (2004) diz que o ego é como um sonho. Um sonho existe até que cesse de existir. O ego é uma artificialidade necessária, é ser não-natural. Forma-se por volta dos dois ou três anos de idade, e antes disso você está num estado de amor total, inocente e repleto de felicidade. O ego então funciona como uma cobertura, o que o conhecimento e as práticas fazem “é despi-lo dessa casca e fazer com que você seja novamente uma criança; natural, simples e inocente. Quando você é natural, simples e inocente, não existe ego” (SRI SRI RAVI SANKAR, 2004b, p. 44).

O ego não é uma substância, mas sim uma não-substância como a escuridão. A escuridão é apenas falta luz. Não há coisa alguma que possa ser chamada de ego e que tenha substância. Você pode dizer que é apenas falta de maturidade ou falta de conhecimento genuíno. E como o ego pode ser vencido? Através da auto-observação, de um melhor conhecimento de si mesmo e através de um mergulho profundo de si próprio pela meditação (SRI SRI RAVI SHANKAR, 2004b, p.44).

5.3 Terceiro Obstáculo: Aceitando a Impermanência e a Vontade Divina

Os contatos (dos sentidos) com os objetos trazendo frio e calor, alegria e tristeza, são de curta duração (vêm e vão), impermanente, Arjuna.

(2.14 Bhagavad Gītā)

Por toda a minha vida, as impressões do passado sempre foram muito fortes na minha mente. Por um longo tempo vivi presa nos eventos dolorosos, não os deixava ir. Havia até certo prazer em relembrar, rememorar, tanto que estes assumiam quase uma presença real na minha vida. Constantemente a lembrança e a dor estavam em mim. Para mim, os

acontecimentos não passavam, permaneciam tão reais como quando haviam acontecido. Tomei consciência dessa tendência na minha mente progressivamente, ao participar de vivências no Curso Parte 2 e nos cursos de instrutores.

Em uma vivência no Curso Parte 2, formamos pares e nos foi solicitado falar sobre os nossos aborrecimentos, o que nos irrita, o que não suportamos. Enquanto uma pessoa fala sobre os aborrecimentos a outra apenas diz: **tudo passa, isso também vai passar**. Na minha primeira experiência neste exercício, o elenco de aborrecimentos era enorme. Tudo na minha vida me aborrecia, em todos os aspectos da minha vida, pessoal, profissional, familiar e amizades. A sensação que eu tinha era que todas essas situações nunca iam mudar, era um grande peso na minha vida e eu precisava me afastar delas, mudar de vida, de trabalho, de marido, até de país. Havia uma idéia de permanência dos eventos muito forte na minha mente. Porém, ouvir a frase “tudo passa, isso também vai passar” causava uma contradição na mente. A repetição contínua deste *sūtra* deixou em mim a necessidade de refletir sobre a contradição que eu estava percebendo. Enquanto eu sentia que nada mudava na minha vida, essa frase ressoava e me levava a duvidar da minha própria crença.

Essa concepção de mudança e impermanência dos eventos está presente em vários sistemas filosóficos do ocidente e do oriente, desde tempos antigos. Parmênides e Heráclito, na Grécia, já apontavam a transformação inerente à natureza e aos fenômenos da vida. Em todo o Oriente, desde a Índia, China, Japão, Tibete, Tailândia e outras culturas, esta é uma verdade fundamental de várias tradições filosóficas. A vida é transitória, todos os fenômenos, bons ou ruins, são transitórios. Cada pensamento, opinião, idéia, visão é transitória e impermanente, tudo está mudando o tempo todo. Realmente, se observamos atentamente a nossa realidade, a história das civilizações, da Terra e do Universo, a nossa história, da nossa família, das instituições, percebemos que nada permaneceu, não está permanecendo e nunca permanecerá como foi um dia.

Tudo é efêmero, transitório, mutável, perecível. Tudo se transforma sem cessar. A noção de impermanência (*anicca*) constitui o fundamento do ensinamento do Buda, e foi esse insight inicial que o empurrou a deixar o palácio em busca do caminho pela iluminação.

A Impermanência, na visão Budista, compreende a totalidade da existência condicionada, variando numa escala que vai do cósmico ao microscópico. No ponto extremo dessa escala, a visão do Buda revela um universo com dimensões imensas evoluindo e se desintegrando em ciclos repetitivos sem um princípio que possa ser determinado – “muitos ciclos cósmicos de contração, muitos ciclos cósmicos de expansão, muitos ciclos cósmicos de contração e expansão”. No ponto médio dessa escala, a marca da impermanência se manifesta na nossa inescapável mortalidade, essa nossa condição de seres atados ao envelhecimento, enfermidade e morte,

possuidores de um corpo que está sujeito “a ser gasto e pulverizado, à dissolução e desintegração”. E no outro extremo da escala, o ensinamento do Buda revela a impermanência radical que só pode ser observada através da atenção prolongada daquilo que é experimentado no momento presente: o fato de que todos os elementos do nosso ser, corporal e mental, estão num processo contínuo, surgindo e cessando em rápida sucessão, de momento a momento, sem nenhuma substância persistente subjacente. Durante a própria observação eles estão sujeitos à “destruição, desaparecimento, decadência e cessação” (BODHI, 2008, p. 3).

Somente a nossa mente quer agarrar os eventos como permanentes e trazê-los constantemente à nossa consciência. É outra forma do apego em nossa vida. É uma atitude do ego ilusório. Esta é uma das aprendizagens mais importantes que eu estou vivendo, o desapego (*vairāgya*). Deixar ir, soltar os sentimentos, as lembranças e as emoções. Todos os eventos já não mais existem. Tudo já mudou. Eu mesma, as situações, os objetos, as pessoas, todas já se transformaram. Esta foi e está sendo uma experiência muito libertadora. Sinto-me livre, sinto que as tensões no corpo se dissolvem, e nasce uma nova forma de estar no mundo e com as pessoas. Tenho mais alegria interior, mais naturalidade, mais clareza mental. Principalmente, sinto mais afeto pelas pessoas e pela vida. Os sentimentos negativos, de medo, raiva, ódio e preocupação se dissolvem. O meu dia-a-dia se tornou mais leve e agradável. Já não me aborreço como antes, vejo como cada momento é novo e diferente. As situações mudam constantemente, as pessoas mudam, os sentimentos mudam, a minha percepção se transforma. A realidade para mim é como um jogo, uma dança, movimento que vai e vem, expressões variadas de eventos que se manifestam e se transformam em seu próprio ritmo, às vezes rapidamente, outras vezes mais lentamente. E eu quero dançar com a vida, celebrar e festejar, deixar vir a alegria que cresce em mim a cada dia.

Outra vivência aborda a história de vida pessoal de cada participante. É solicitado que contemos a nossa história de vida em alguns minutos, entre sete e nove minutos, e em terceira pessoa. A primeira experiência com esta vivência foi muito difícil. Não consegui falar na terceira pessoa. Sentia que aquela história era a minha história e só poderia ser contada em primeira pessoa. Ao contar um pouco desta história, emoções fortes vieram, principalmente nas fases da infância e na idade adulta, relativas aos momentos mais traumáticos de abandono e separação de pessoas queridas, como meu pai. Aqueles eventos ainda estavam muito fortes em mim, apesar do longo processo de psicoterapia. Percebi que eu permanecia apegada a estes eventos e estava fortemente condicionada por eles. Para mim, eles ainda não haviam passado, estavam na minha vida presente. Para Monteiro (2006), pela narração da história a mente se revela, é um vasculhar na memória, nas lembranças, no próprio imaginário, nas imagens mentais. É uma tendência da mente apegar-se ao negativo, aos acontecimentos com

elevada carga emocional. A memória é reforçada ou inibida pelos estímulos emocionais, talvez em um ato de preservação, nos levando a afastarmo-nos das situações de riscos e repetirmos o que nos causa prazer.

Mas o que é a nossa história senão imagens nas nossas mentes? Relembrar, explorar os eventos, as emoções, nos faz reconhecê-las, porém a maior sabedoria é deixá-las ir, liberar-se das influências dos registros impressos na nossa memória, no nosso corpo. O *Sādhana* da Arte de Viver, tem me proporcionado esta limpeza, esta dissolução dos eventos dolorosos, de modo natural e contínuo. A última experiência de contar a minha história de vida em um curso Avançado foi muito simples, espontânea e leve. Falando na terceira pessoa vivi um descentramento, um distanciamento do ego e de seus pensamentos. Vivi a alegria de sentir-me além dos eventos que já não mais existem. Reencontrei a força interior que me guia na vida.

A Arte de Viver me levou a compreender que a vida e o universo têm uma sua dinamicidade própria. Tudo está acontecendo de modo perfeito, existe um fluxo que é dado pela própria natureza, um ritmo próprio que, segundo a visão *Sāmkhya*, provém dos modos de existir da natureza em suas três formas ou energias (*gunas*): *satwa*, *rajas* e *tamas*. Esta concepção coincide com as hipóteses da física quântica, a qual postula um universo em constante e perpétua vibração. Não se pode controlar nem dirigir este ritmo. Este ritmo é o modo de existir da fonte universal de toda a realidade, *Brahman*, Deus, energia cósmica, ou como se queira denominar. Controlar o fluxo da vida e dos eventos é uma grande ilusão do Ego, da nossa mente inferior. Deixar que os eventos sigam o seu fluxo, agir sem desejar os frutos da ação, confiar e entregar são atitudes de *Iśhvara-pranidhāna*, um dos conhecimentos fundamentais dos Vedas. No contexto do Yoga *Iśhvara -pranidhāna* tem dois significados: o primeiro corresponde a uma das três práticas preliminares do Yoga, juntamente com *tapas* (austeridade), *svādhyāya* (auto-estudo), as quais são necessárias para o progresso no caminho do Yoga; o segundo significado corresponde a um dos *niyamas* (observâncias ou disciplinas) que devem ser praticados regularmente e em qualquer circunstâncias. De um modo geral, estes dois significados se completam e se unificam na vida do praticante. Significa o reconhecimento de um Deus supremo e a submissão à sua vontade (TAIMNI, 2006).

Segundo uma visão ateísta essa prática parece algo dogmático, envolvendo uma aceitação cega dos acontecimentos, os quais seriam governados pela vontade das próprias pessoas envolvidas ou por fatores possíveis de serem controlados ou manipulados. No entanto, a minha experiência de crescimento espiritual tem me mostrado uma dimensão mais profunda da vida. Por mais que queiramos dirigir ou controlar os fatos, eventos e fenômenos

da vida, isto é impossível. O princípio da incerteza está presente todo o tempo e a todo o momento. Existe uma dimensão que está além do controle do homem, da sua vontade e da ciência. Aceitar este princípio transcendente tem um sentido maior que um esforço mental superficial do homem religioso comum para submeter-se à vontade de Deus. A prática de *Ishvara-pranidhāna* é um dos meios de dissolução de *ahamkara* (ego) pela sistemática e progressiva fusão da vontade individual com a vontade de *Ishvara*, destruindo a própria raiz da ignorância e do sofrimento. Através desta prática, a qual deve ser feita com alegria e desapego, tenho redescoberto a beleza de deixar a vida acontecer. Confiar e entregar não significa uma atitude passiva, não nos exime de uma ação correta no mundo. Pelo contrário, reafirma a necessidade de uma ação, no entanto, nos ensina que os frutos da ação não nos pertence.

Esse ensinamento também está contido no *Bhagavad Gītā*, é a essência do *Karma Yoga*⁴:

Sua escolha é somente quanto à ação, jamais quanto aos resultados das mesmas. Não tenha o resultado da ação como seu motivo, tampouco esteja sujeito à inação. (2.47).
Estando firme no yoga, abandonando o apego, tendo a mesma atitude frente ao sucesso e à derrota, que você pratique ações, *Dhanañjaya*. Esta atitude de equilíbrio é chamada yoga. (2.48).

Um dos aspectos mais importantes é o abandono das expectativas, do desejo de recompensas pelos nossos atos. Estes, enraizados no nosso ego, são fonte de inquietude, infelicidade e sofrimento. Agir sem expectativas renunciando aos frutos da ação significa ir além das próprias necessidades e dos próprios interesses. Reconhecer essas motivações é o primeiro passo. Dedicar todas as ações do Divino é outra dimensão de *Ishvara-pranidhāna*. É considerada uma grande virtude, uma disposição autotranscendente, um espírito de entrega de si mesmo. Quando transcendemos o próprio ego nasce naturalmente a vontade de servir o outro, uma ação amorosa de cuidado, proteção de todos os seres humanos e não-humanos. O *Bhagavad Gītā* dá a esse ideal o nome de *loka-samgraha*, que significa reunir o mundo, ou seja, proteger e nutrir todos os seres neste planeta e em qualquer lugar (FEUERSTEIN, 2003). Esta prática está na base da vida dos grandes mestres ou santos, independente da religião. Gandhi, Jesus, Buda, Madre Teresa de Calcutá, Vivekananda, Ramana Maharishi, São

⁴ Karma Yoga – Yoga da ação. Um dos principais tipos de Yoga, que consiste na prática autotranscedente de ações conformes ao ser íntimo (*sva-bhāva*) da pessoa e às suas obrigações morais (*sva-dharma*) (FEUERSTEIN, 2003).

Francisco, Santa Teresa d'Ávila e Sri Sri Ravi Shankar, entre outros, são exemplos de *Karma Yoga*. União com o divino, esta é a essência do Yoga, e o objetivo final a ser alcançado no estado de *samādhi*. Nesse sentido, existe uma conexão entre o aspecto de devoção nos ensinamentos religiosos e o Yoga.

5.4 Quarto Obstáculo: Ātman Vichāra: Autoconhecimento ou Autoinquirição

Svadhyaya é um dos componentes do Yoga. Essa palavra em sânscrito possui dois significados: o estudo dos Vedas, das escrituras sagradas, e o estudo de si mesmo. Na Arte de Viver, ambas as dimensões estão presentes como caminho de realização espiritual. Já no primeiro curso, o Curso Parte 1, esta proposta de autoconhecimento, também denominada *ātman vichāra*, é colocada através de várias questões para ser objeto de reflexão em casa, e posteriormente no grupo. Quem sou eu? O que sou eu? Onde estou? Quando cheguei neste planeta? Quanto tempo eu pretendo ficar? O que gostaria de fazer nesse tempo? O que preciso para ser feliz? Quando vou ser feliz? Estas são perguntas simples, mas ao mesmo tempo profundas, pois traz reflexões sobre o que é o gênero humano e eu mesmo como parte desta humanidade, questão básica do campo filosófico. A resposta, no entanto, durante o curso, não deve ser buscada nas teorias sobre a vida ou no pensamento filosófico produzido pela humanidade. As respostas são inúmeras e variadas, dependendo do enfoque, do pensador, do tipo de abordagem filosófica. A intenção é levar cada um dos participantes, cada um de nós, a pensar sobre si mesmo e encontrar dentro de si a resposta. São questões dirigidas à consciência e não ao intelecto. A resposta está no Ser.

Um processo muito poderoso é realizado durante o Curso Parte 1. Em pares, perguntamos ao parceiro, um por vez, a seguinte pergunta: Quem é você? Quem é você? Devemos responder com uma palavra de cada vez. Esta pergunta feita repetidas vezes me fez descobrir muito de mim. Iniciei com o nome, profissão, sexo, idade e prossegui buscando definições objetivas de mim mesma. Características da personalidade, do caráter, sentimentos, emoções, o que possuo, papéis sociais foram elencados. Entrei em um *loop* mental em que comecei a buscar até definições que pareciam não serem sobre mim. Repeti características; estas não valiam mais. Elenquei características opostas ou contraditórias às que já havia enumerado, até que cheguei à total ausência de palavras. Confrontei-me com o vazio. Não sabia mais quem eu era. Eu era tudo o que havia dito, e ao mesmo tempo não me sentia nenhuma daquelas características. Eu percebi que era tudo e ao mesmo tempo nada. O que sou realmente está além de todas essas definições e características. Percebi que além do meu

corpo, do intelecto, da memória e do ego, apenas sou. Existe uma consciência dentro de mim que observa, está presente, em plena atenção e que nunca muda. Desde que tomei consciência sinto que sou essa presença interna que não envelhece. Às vezes ela está escondida, não a sinto, como que estivesse encoberta. É no espaço meditativo que reencontro o observador ou testemunho o espírito, *Ātman*. Ken Wilber (2004) cita este exercício de autoindagação como uma prática fundamental do Vedanta. Este autor, apoiado em Sri Ramana Maharshi, explica que as respostas que apresentamos são meras ideias, objetos de percepção, e que devemos buscar quem vê esses objetos e idéias, quem produz estes pensamentos. É um exercício de meditação que à proporção que girando sobre si mesma em busca de uma resposta, a mente se aquieta, levando-nos a mergulhar em um silêncio mental. Este é um silêncio sem objeto produzido pela atenção ativa, pelo vigilante estado de alerta, pela indagação intensa é um *Bodhimandala*⁵, pois no mesmo ponto em que nenhuma resposta, imagem ou objeto mental está próximo, você estará aberto para ver o Real num lampejo. Este silêncio, ou cessação, abre a porta para a percepção infinita.

Este é um processo em que a maioria das pessoas que o vivem relata experiências semelhantes. Intelectualmente temos conceitos na mente, sobre quem é o homem, quem somos, mas estes conceitos são um conhecimento externo, não são de dentro para fora. As práticas na Arte de Viver me têm permitido sair de conceitos sobre a espiritualidade, para descobrir esta dimensão espiritual em mim mesma. Esta foi uma das primeiras experiências que tive de percepção direta, aquela percepção que acontece quando a mente se aquieta e cessa a percepção do mundo como realidade objetiva, um tipo de conhecimento que nasce da unificação entre o conhecedor e o objeto a ser conhecido.

Quem sou eu? Esta é a pergunta fundamental e recorrente da minha existência hoje. Quero encontrar esta resposta além do intelecto. Sinto e sei que não sou apenas um corpo, um complexo energético, uma mente, uma memória ou um intelecto. Objetivamente aceito que sou também uma dimensão transcendente à matéria. As minhas antigas concepções materialistas sobre a realidade, a vida, a existência, o homem não fazem mais sentido para mim. As minhas pequenas experiências vividas na prática do *Sudarshan Kriya*®, na meditação, levaram-me a vislumbrar além da realidade exterior objetiva. Também creio que o autoconhecimento vai além da compreensão da dimensão psíquica, como a psicologia empírica propõe, a exemplo das abordagens comportamentalistas, cognitivistas, gestálticas,

⁵ Em seu significado original, do sânscrito, indica a realização da iluminação, ou ainda a postura meditativa adotada pelos Budistas.

inclusive a Psicanálise Freudiana. Estas abordagens têm reduzido o fenômeno da consciência a um aspecto do fenômeno. As novas abordagens transpessoais, como a Dinâmica Energética do Psiquismo, a Psicologia do Profundo, a Psicossíntese, a Psicologia Integral, a Psicologia do Despertar, aproximam-se de uma visão integral do ser humano. Estas veem à consciência como um fenômeno extraordinariamente rico e complexo que abrange “todo um espectro, que vai do pré-pessoal ao pessoal e ao transpessoal, do subconsciente ao autoconsciente e ao superconsciente, do id ao ego e ao Espírito” (WILBER, 2007, p. 15), colocando como objetivo e finalidade a realização do Ser em sua plenitude. Esta abordagem transpessoal, segundo Wilber (2006) assumiu como uma de suas tarefas a investigação científica desses estádios mais elevados do desenvolvimento humano e espiritual inspirando-se nas tradições contemplativas, na filosofia perene, e chegando a conhecimentos convergentes e semelhantes. Segundo Assagioli (1988), é chegado o momento de considerar em exame a parte superior do inconsciente: o super consciente e o Ser espiritual, ambas as dimensões negadas e removidas pela psicologia até então. Este fato é fruto do materialismo teórico e prático do homem ocidental e da ciência empirista e positivista.

Viver em plenitude - este é o meu objetivo. Realizar a descoberta da essência divina em mim tornou-se para mim o projeto, o objetivo, o norte da minha vida. Este é o sentido que anima a minha vida hoje. Qual o sentido de acumular bens? Qual o sentido de ter poder na sociedade? Qual o sentido de ter status social? Qual o sentido de realizar projetos? Qual o sentido de viver buscando realizações uma atrás da outra? Todas estas atitudes nos trazem um bem, uma realização pessoal, benefícios para outras pessoas, no entanto a alegria e o bem-estar decorrentes são passageiros. Logo após aparece outra necessidade, e assim iniciamos o percurso de ação novamente. A esse mecanismo de busca-realização-felicidade-sofrimento, em um ciclo que se repetem ininterruptamente, os Vedas apresenta dentro de uma teoria denominada de *kleśas*, principalmente no texto *Yoga Sūtra* de Patañjali.

II – 3 *Avidyāsmītā-rāga-dveṣābhīniveśāh kleśāh.*

Falta de percebimento da Realidade, o senso de egoísmo ou “egoidade”, atrações e repulsões em relação aos objetos e o forte desejo de viver são as grandes aflições ou causas de todas as misérias da vida (TAIMNI, 2006, p. 111).

A filosofia dos *kleśas* é uma análise da causa subjacente e fundamental, da miséria e do sofrimento humanos, e do modo completo de como esta causa pode ser eficazmente eliminada. Componente fundamental da filosofia do Yoga, não pode ser comprovada pelos métodos comuns da ciência ou pelos padrões comuns da academia científica. O único modo

de verificá-lo é seguir a senda utilizada pelos descobridores originais e esboçada no *Yoga Sūtra* de Patañjali.

No *Ashtavakra Gītā*, o sábio *Ashtavakra* diz que:

A tua verdadeira natureza é perfeitamente unitária, livre, consciência sem ação; o testemunho de todas as coisas – sem apego, sem desejos, em paz. É somente a ilusão que te mostra envolvido em outras condições. Medita tu mesmo como consciência imóvel, livre de todos os dualismos, abandona a idéia errada de ser só uma consciência limitada; qualquer objeto interno ou externo é falso. Tu estiveste longamente enganado da identificação com o corpo. Distingue com a lâmina do conhecimento: “eu sou consciência”, e sê feliz, meu caro. (ASHTAVAKRA GĪTĀ, 2008)

Assim, continuo buscando as minhas realizações pessoais e profissionais, mas com a consciência de que fazem parte da minha vida, são paralelas, acontecem concomitantemente à minha busca maior de autorealização espiritual, fazem parte do caminho, da viagem, da aventura. A inquietude da Alma tornou-se mais premente que a inquietude do corpo, ou que a inquietude da mente, ou que a inquietude das emoções. A busca pelo Divino em mim tornou-se o motivo mais precioso na minha vida. Sem essa busca falta o vínculo básico com a realidade material e relativa da vida, o que nos põe em movimento na roda de *samsara*. A tradição hindu e o budismo acreditam que esta vida concreta é mera ilusão, *māyā*, no entanto, enquanto o homem viver na dualidade, esta realidade continuará existindo para a humanidade. Já o campo do Yoga não questiona essa realidade objetiva. É real para o homem e fundamento de sua vida na terra. Transcender os limites dessa realidade material e os limites da própria mente encontrando o Ser divino em si mesmo só pode acontecer nesta realidade, por isso estamos aqui.

5.5 Vivendo a Espiritualidade, segundo os 18 Princípios de Sri Sri Ravi Shankar

Fazendo essa retrospectiva da minha história de vida tomei consciência de quanto eu vivia centrada no ego. O ego e os meus desejos e necessidades eram toda a fonte das minhas ações, não-ações, sofrimentos, tristezas, alegrias, realizações. Esta forma de viver tornou-se limitada para mim, quero ir além dos contornos de uma vida de limites. O único caminho que acredito hoje é o caminho da realização espiritual. A vida tem o sentido mais elevado de voltar-se para a manifestação na realidade desta espiritualidade no cotidiano, nas relações com as pessoas, com a família, no trabalho, na rua, na comunidade, no próprio grupo de crescimento. Integrar ou fazer uma síntese entre as diversas dimensões de mim mesma, o

fora e o dentro, o externo e o interno, o superficial e o profundo, a aparência e a essência passaram a ser um desafio. Nem sempre é fácil viver segundo o princípio espiritual, tantos são os obstáculos, as adversidades, as contradições. É necessária atenção plena, consciência no momento presente para não ser sugada pelos padrões de comportamento, hábitos arraigados, formas de pensar estabelecidas.

Sri Sri Ravi Shankar nos apresenta uma visão de espiritualidade naturalizada, isto é, ancorada no Ser e que se manifesta na corporeidade, na mente, na totalidade do ser humano, dirigindo e direcionando os pensamentos, as sensações, os sentimentos e as ações das pessoas. Uma espiritualidade que pode ser vivida no cotidiano, neste universo, neste mundo nesta natureza, aqui mesmo (SOLOMON, 2003). Como guia, este Mestre nos oferece os 18 Princípios Espirituais para a Vida. Estes têm me guiado, neste caminho. Os princípios espirituais nos conectam com os valores humanos e a necessidade de uma ação segundo uma ética espiritualista.

Quando é dada atenção ao aspecto espiritual da vida de alguém, isso traz responsabilidade, um senso de pertencimento, compaixão e cuidado com toda a humanidade. O espírito segura e sustenta a vida. Torna você forte e sólido. Quebra as estreitas fronteiras de casta, credo, religião e nacionalidade, e lhe dá uma consciência da vida presente em todo o lugar. Somente através dessa consciência, dessa elevação da consciência, que as guerras podem ser eliminadas e os direitos humanos restaurados no mundo de hoje. (SRI SRI RAVI SHANKAR, 2000b, p. 15).

Os 18 Princípios Espirituais de Sri Sri Ravi Shankar são: Confiança; Pare de culpar os outros e a si mesmo; Elogie os outros e a si mesmo; Sinceridade; Responsabilidade; Abra mão do passado; Aceitação; Confirmação de sua própria morte; Impermanência da vida; Confiança na Divindade; Unidade da Criação; Sua natureza é paz e amor; Equilíbrio; Autoinquirição; Desapaixonamento e maturidade; Apreciação da beleza; Adoração e honra; A vida é inextinguível⁶.

Para mim a vida tornou-se um laboratório, é o lugar para experimentarmos novas ações, atitudes, crenças e relações. Ampliação da consciência significa também atuar na realidade para transformar-se e transformar a realidade. Neste sentido a filosofia de Sri Sri Ravi Shankar, assim como o Yoga em geral, é extremamente revolucionária. Estamos nessa realidade para construir nossa subjetividade, e na convivência com os demais tornarmos-nos

⁶ Os 18 Princípios de Uma Vida Espiritual são apresentados no Anexo A.

agentes de transformação coletiva. Na base desta ação transformativa está a perspectiva de realização do Ser e uma ética da espiritualidade, ou princípios espirituais.

Os princípios espirituais de Sri Sri Ravi Shankar são uma luz para nortear o nosso caminho. Requer um mínimo de vontade de progredir na senda espiritual, nos dando oportunidade de vivenciar novas formas de ser. Ser a partir do Ser, o núcleo mais profundo de nós mesmos. Nas atitudes simples como aceitação, não culpar os outros ou a si mesmo ou confiar em si mesmo e na divindade, esconde-se a sabedoria e o poder do Ser. O Ser ou *Ātman*, o Divino no homem, não deseja sobressair-se entre os demais, não deseja machucar ninguém, não tem medo, raiva ou ódio. O Ser é livre de desejos, apegos, sentimentos ou pensamentos negativos. Não estando identificado com as dimensões inferiores da mente é puro e intocável. É *Sat-Cit-Ananda*. Existência, Verdade e Bem-Aventura, Felicidade.

A ação segundo esses princípios nos faz experimentar a dimensão do Ser e, juntamente com a prática diária de limpeza, purificação, meditação, nos empurra para novas formas de viver. Prepara o terreno interior para o florescimento das qualidades do Ser. É fonte de paz e alegria. Como a Flor de Lótus, o Ser floresce mesmo em águas impuras.

Sri Sri Ravi Shankar sempre diz em suas palestras que “a vida é entusiasmo, amor e alegria”. Estas qualidades são inerentes à natureza do Ser, portanto, nascem espontaneamente em nós quando nos livramos do estresse e de todas as suas conseqüências sobre o corpo e a mente. São qualidades espirituais. Geralmente temos a concepção de que o amor é um sentimento. Às vezes sentimos amor, outras vezes não. Queremos amor, receber mais do que dar. Será um sintoma da nossa cegueira ou ignorância sobre a nossa verdadeira natureza? Diferenciamos o amor: amor de mãe e pai, amor de filho, amor de marido/esposa, amor de irmão, amor de amigos. Todas estas pseudomanifestações do amor são nada mais que formas de apego, paixão, e, portanto, fonte de sofrimento e mudanças constantes. Sri Sri Ravi Shankar diz que existe apenas um amor, aquele que nasce do Ser, um amor incondicional, puro, voltado para a totalidade da criação, para a Unidade de Tudo. “Na sua essência, você é amor. Todos nós somos constituídos de uma substância chamada amor... O ego está cobrindo a nossa essência, que é o amor, assim como uma semente está coberta por uma casca” (SRI SRI RAVI SHANKAR, 2004b, p. 45).

O amor é a essência de toda a existência, esta é a mensagem de Sri Sri Ravi Shankar, assim como foi a de Jesus: “Deus é amor”. O amor é onisciente e permeia todas as coisas, assim como Deus. A divindade está presente em todos os lugares. Existe apenas um único tipo de amor, que também pode se manifestar como medo, raiva, ódio e sob forma de todas as emoções conhecidas (SRI SRI RAVI SHANKAR, 2004b, p. 47).

Imagine um mundo em que a humanidade vive essa natureza amorosa de forma espontânea, sem medo, sem culpas, sem preconceitos. Imagine um mundo em que a vida seja vivida com entusiasmo e alegria. Cada segundo, um motivo de alegria, confraternização, celebração. Este é o mundo imaginado por Sri Sri Ravi Shankar. Todos os seus esforços hoje são para levar a humanidade a este estado do Ser. Quando se vive em amor e alegria, as situações de sofrimento, violência, pobreza e miséria são insuportáveis. O amor movendo o mundo significa também uma ação incessante de superação dos inúmeros problemas que assolam a humanidade.

Segundo a cultura védica, cada ser traz em si uma centelha divina, então nada mais correto que cuidar do divino em nós mesmos e nas outras pessoas, na natureza, no Universo. Tudo e todos estão interligados. Daí nasce a responsabilidade como princípio espiritual. Tudo nos pertence e nós pertencemos uns aos outros. Vivemos em uma rede indestrutível e inexorável.



6 PRIMEIRAS APROXIMAÇÕES PARA UMA PEDAGOGIA DO SER

As belas palavras de quem não coloca em prática o que predica são como flores coloridas mas sem perfume.

Dhammapadha – Fiori, Buddha

O início desta pesquisa autobiográfica foi movida e marcada por uma crise na minha vida, nas dimensões pessoal, profissional e espiritual. Para mim era impossível continuar, era urgente uma mudança. Pensei em várias possibilidades de mudança no âmbito externo: mudar de profissão, mudar de país, separação conjugal etc. A palavra crise origina-se do sânscrito, do prefixo *kri*, que também está em *kriya*, e que significa limpeza, purificação. Esses anos imersos nas práticas da Arte de Viver abarcam perfeitamente este significado. Foi como uma onda que nasceu lentamente, mas que progressivamente foi avançando, crescendo e progressivamente foi me transformando de dentro para fora. Essas transformações, como relatei nos capítulos anteriores, foram acontecendo e influenciando a minha vida pessoal, possibilitaram um processo de espiritualização e naturalmente expandiu-se para as minhas relações com a minha família, com os amigos e com o mundo. A crise se mostrou como um universo criativo, construtivo, na direção de novas possibilidades e realizações.

Nesta seção abordarei as transformações, ou inovações, que estão em curso na minha vida profissional, do ponto de vista paradigmático e prático. Impossibilitada de viver na contradição entre o ser e o fazer tornou-se urgente a integração dos conhecimentos, saberes e valores no meu cotidiano na universidade, na sala de aula, nas atividades de pesquisa e extensão. Estas inovações e mudanças não aconteceram de um projeto pensado ou sistematizado. Nasceram quase que intuitivamente no curso da ação didática, nas emergências e contingências do cotidiano. Algumas dessas estão apenas no seu início, outras em processo de amadurecimento. Caminham para uma maior estruturação e consolidação no processo formativo dos profissionais de Educação Física no qual sou docente.

Assim, mundo da vida e mundo formativo se entrelaçam em uma articulação vital em que a pessoa e a profissional caminham de mãos dadas em busca da felicidade e do bem-estar na vida e na profissão. Para mim não tem sentido que estes dois mundos caminhem em direções contrárias. Ser feliz na vida pessoal e infeliz na profissão cria uma cisão interna que mais cedo ou mais tarde desestabiliza a pessoa. O contrário também é verdadeiro. Alcançar o sucesso profissionalmente com uma vida pessoal sofrível é, no mínimo, uma frustração. Ser

feliz está no centro do Ser, e como tal irradia-se em todas as direções. Busco esta felicidade do Ser e permito que a vida me mostre o caminho das realizações, nas oportunidades, nas dificuldades e nas novidades.

A noção de mundo da vida, originária da fenomenologia husserliana, mas também de toda a filosofia pós-kantiana externa à concepção positivista, tornou-se importante para a teoria da ação social e também para a pedagogia. Segundo Massa (1997) não se pode pensar o mundo da formação excluindo o mundo da vida. “O que nos leva a colher contemporaneamente seja os diversos significados vitais da formação, seja os significados formativos dos diversos modos de vida” são estes últimos, de fato, a influenciar constitutivamente no mundo da ação e da projeção formativa, a torná-lo um novo mundo vital (MASSA, 1997, p. 19). Vida e formação são processos orientados por objetivos vitais, e é sobre esses que recaem os objetivos específicos da formação. A formação se dá como sucessão de acontecimentos da vida e os seus significados são relativos a uma certa história de vida, enquanto cada história de vida é compreensível somente nos termos de uma certa história de formação. No mundo da formação organizada se apresentam seja a história de vida seja a história de formação do sujeito, em um intrincado constitutivo.

6.1 Aceitando o Cotidiano

*Como de um monte de flores se pode obter
várias guirlandas, faz das ocasiões da tua vida
guirlandas de nobres ações.*

Dhammapadha – Fiori, Buddha

A Universidade Federal do Ceará é a instituição na qual estou como professora de Educação Física há vinte e oito anos. Por ocasião da criação do curso de Licenciatura em Educação Física, nós, professores de Educação Física, fomos transferidos da Coordenadoria de Educação Física, Esportes e Lazer, vinculada à Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis para a Faculdade de Educação - FACED, no ano de 1993, há quinze anos. Naquele período eu fui uma das mais entusiasmadas no planejamento e na concretização de todo o processo de criação e implantação do curso. Eu estava feliz, confiante, esperançosa com as novas possibilidades do trabalho formativo que estávamos iniciando. Por alguns anos, a FACED foi um espaço de bem-estar, de convivência construtiva e de criação da nova realidade de trabalho. Porém, nos anos que se seguiram após o meu retorno da Itália, os anos de crise, aquela FACED

transformou-se aos meus olhos. Tudo me incomodava, me irritava, me perturbava. Desde a estrutura física, as pessoas, os processos organizacionais, as reuniões, os alunos, o dia-a-dia passou a ser uma tortura para mim. Eu estava sempre cansada, e cada dia de trabalho era uma batalha a ser vencida. Eu vivia me lamentando e reclamando. O meu desejo era transformar aquela realidade. Mas como? Como toda instituição, a FACED há os seus problemas de estrutura física, de gestão, formativos etc. Nos últimos anos estes problemas foram agravados pela expansão a nível de ensino de graduação, pós-graduação, novos laboratórios, projetos de pesquisa e extensão, sem uma devida expansão do número de salas de aula ou outros espaços adequados ao funcionamento do curso de graduação em Educação Física e Educação Musical. A cada novo esforço de mudança a realidade se mostrava resistente, imobilizada. Na verdade, era uma luta entre o meu ego, entre o que eu achava, o que eu acreditava, o que eu queria que fosse. A minha mente intranquila, inquieta, negativa se projetava no mundo e me restituía uma imagem semelhante. O meu ego queria impor um controle sobre uma realidade que possui uma complexidade e uma dinâmica própria.

Somente quando comecei a me sentir mais tranquila, após o Curso Parte 1 e a prática diária do *Sudarshan Kriya*®, comecei a ter consciência de que as minhas inquietações e insatisfações sobre o meu cotidiano estavam relacionadas ao meu mundo interno. Comecei a perceber que eu não me irritava tanto com os problemas e as dificuldades do cotidiano. Comecei a aceitar a realidade, as pessoas, a situação como elas são, e este foi um primeiro passo importante para que a minha atitude mudasse. Passei de uma atitude passiva de acusação, atribuição de culpa, reclamação e lamentação para uma atitude proativa, para uma ação efetiva quando necessária e possível. A felicidade e o bem-estar que eu começava a sentir na minha vida me fizeram ser mais alegre no trabalho, com as pessoas, com os colegas, com os alunos. Passei a sorrir mais, comunicar-me com mais leveza e abertura para o outro. Saí de uma preocupação comigo mesmo, de uma atitude fechada em si mesmo, para uma abertura para o mundo. Percebi que mesmo em meio aos problemas e às dificuldades do dia-a-dia existem eventos agradáveis, que cada problema é apenas uma oportunidade de criar uma solução com a mente positiva.

Comecei a olhar para o outro, alunos, colegas, servidores, com um novo olhar. Todos nós estamos na mesma condição de sofrimento, de dúvida, de inquietações, de estresse. Todos nós estamos vivendo a mesma situação, no mesmo contexto, com problemas e dificuldades semelhantes. Somos todos seres divinos que perdemos a conexão com a fonte. Todos estamos em busca da felicidade. Não é acirrando os conflitos e as incompreensões, não é lutando uns contra os outros que encontraremos a solução dos problemas pessoais e

institucionais. O campo relacional passou a ser um espaço privilegiado para o exercício de relativização do meu ego. Com a atenção no momento presente passei a perceber quando eu mesma estava agindo a partir do ego, quando eu estava sendo controladora, quando eu estava querendo impor a minha verdade e a minha vontade. Escutar passou a ser mais importante que falar. Geralmente falamos muito e não escutamos o que o outro quer nos dizer. A nossa mente constantemente julga, interpreta, preconcebe a fala do outro criando uma barreira para uma escuta autêntica. Geralmente falamos sobre a palavra do outro em um embate de palavras quase insano. Queremos a todo custo dizer, falar. No entanto, a escuta é condição *sine qua non* para o diálogo. Creio que o ego interpreta o diálogo como um intercâmbio de palavras, o Ser o interpreta como um intercâmbio de escuta. É no silêncio da escuta, no intervalo entre as palavras que o diálogo autêntico pode acontecer. Hoje esta é uma das práticas que faço no cotidiano: escutar sem julgar, sem preconceber, sem interpretações apressadas. Sabemos que a recepção de uma fala se dá sempre a partir de uma interpretação própria, no entanto, a qualidade da mente que escuta a mensagem é fundamental para uma leitura da mensagem do outro. Uma mente confusa incluirá na sua interpretação elementos de confusão, uma mente calma e tranquila estará mais receptiva e com maiores possibilidades de uma interpretação mais clara e objetiva. A disponibilidade à compreensão do outro, para mim, passou a ser fundamental como modo de encontrar verdadeiros elementos de diálogo e de uma prática construtiva.

Certamente a realidade da FAGED continua sendo problemática, no entanto não assumo a total responsabilidade pelas mudanças imediatas e urgentes. A minha visão de responsabilidade se enriqueceu com os conhecimentos da Arte de Viver. A responsabilidade que sinto e assumo pelo meu ambiente e contexto de trabalho é respeitosa da responsabilidade e do papel do outro. Não é totalitária e imposta, mas na medida justa das minhas possibilidades e consciência. Na vida estou aprendendo a importância de se transformar a si mesmo para transformar a realidade. Estou reconhecendo como é fundamental chegar a Si mesmo, ao Ser, para termos uma vida feliz nos diversos contextos relacionais. Sair da ilusão do ego para o Ser é o caminho para encontrar a paz em si e poder contribuir para a paz e a felicidade no mundo. Estou começando pelo que está ao meu redor.

A minha atitude frente ao trabalho mudou de uma atitude de fuga para uma participação efetiva. Liberada das reclamações e da negatividade, o estresse que parecia estar fora, nas atividades externas, se revelou intrinsecamente ligado a uma atitude interior. Abracei as minhas atividades cotidianas com mente positiva e proativa, assumi novas responsabilidades, inclusive uma chefia de departamento e a retomada do doutorado. As

atividades didáticas prosseguiram a partir de uma disponibilidade renovada para o ensino e a formação humana, descortinando-se a construção de uma pedagogia espiritualista radicada na esperança e na utopia de transformação pessoal, coletiva e social.

6.2 Relação Educativa Autêntica: Presença, Afetividade, Autoridade e Diálogo.

A minha experiência em sala de aula, seja no âmbito escolar, seja na universidade ou nos espaços não-formais, foi marcada por algumas contradições e ambiguidades no campo relacional. A relação educativa é a base onde se assenta o processo de ensino e de aprendizagem, porém, nem sempre esta é valorizada e discutida com profundidade no processo de formação dos professores. A relação educativa é potencialmente um elo desencadeador de mudanças, à medida que atinge o ser humano naquilo que lhe é fundamental: a importância de sentir-se reconhecido pelo outro. A existência é uma relação vivida entre pessoas, portanto, não se realiza no homem de maneira isolada, mas somente na vida entre o eu e o tu, é reciprocidade (BUBER, 1979). A relação entre os seres humanos, portanto, é essencialmente subjetivadora. “Relação é reciprocidade. Meu TU atua sobre mim mesmo assim como eu atuo sobre ele. Nossos alunos nos formam, nossas obras nos edificam” (BUBER, 1979, p.18).

O homem se torna EU na relação com o TU. O face-a-face aparece e se desvanece, os eventos de relação se condensam e se dissimulam e é nesta alternância que a consciência do parceiro, que permanece o mesmo, que a consciência do EU se esclarece e aumenta cada vez mais (BUBER, 1979, p.32).

A minha formação inicial e a pós-graduação não me prepararam para a relação educativa nem para a gestão da classe. Na verdade fui aprendendo no fazer, na experiência do que funcionava e do que não funcionava, na descoberta de saberes e competências. A contradição de base que identifiquei após alguns anos de prática como professora foi em relação ao par de opostos diretividade/não-diretividade e às atitudes consequentes autoritarismo/permisivismo. Os modelos e estilos de ensino que vivenciei na minha própria formação, e que geralmente orientam e servem como modelo para o professor foram, na sua maioria, fundados em uma autoridade forte. O ensino em uma escola religiosa e a formação esportiva e universitária são os exemplos principais na minha história de formação. Porém, por alguns anos, na escola média tive experiências com professores largamente permissivos. Entre o final dos anos 60 e o início dos anos 80, a escola brasileira realmente oscilou entre

essas tendências de ensino, marcada que foi pelo sistema militar instaurado no Brasil, pela abertura política e pelos ventos da escola nova que insistiam a chegar na sala de aula. Uma necessidade de libertação das amarras da ditadura motivou a educação brasileira a inserir-se em um movimento de renovação pedagógica, optando por novas abordagens didáticas não-diretivas, mais democráticas e abertas. Assim, na sala de aula eu oscilava constantemente entre dirigir, controlar, avaliar com rigor, punir, atitudes típicas de um ensino autoritário, e entre uma ação não-diretiva sem cobranças de frequência, pontualidade, cumprimento de tarefas no tempo devido, ensino participativo em todas as suas etapas, aceitação indiscriminada de comportamentos inadequados. A minha inserção na FAGED aprofundou esta contradição ao perceber que a maioria dos professores opta por uma grande liberdade por parte dos alunos em sala de aula. Porém, nenhum destes modelos me pareciam adequados para um processo de ensino de sucesso e não me deixavam satisfeita e feliz. O ensino com autoridade me trazia medos de estar sendo autoritária e o ensino com liberdade me trazia medos de perder o controle do processo. Fantasmas que me acompanhavam de um semestre a outro, de uma disciplina a outra.

Essa contradição na minha prática profissional refletia também a minha subjetividade cindida entre dois *eus*: um mais racional e rígido e o ou outro mais natural e em busca de expressar-se com maior liberdade. Cada vez que eu oscilava para um dos lados a minha insatisfação crescia. Gerir a relação educativa e o grupo classe implica lidar com as próprias emoções e as emoções dos alunos. Não é uma relação neutra e isenta de humores, sentimentos e afetividade. Principalmente quando eu não estava me sentindo bem, em equilíbrio, o esforço empreendido era maior, assim como o impacto sobre o meu bem-estar. Mais uma vez percebi a importância de o professor ser capaz de autogerir o estresse, de viver um processo de autoconhecimento e de um constante cuidado de si mesmo. Manter a serenidade no cotidiano é uma competência básica para o educador.

Outro aspecto que acompanhava estas duas tendências era o que eu pensava sobre os alunos. Por um lado, eu os julgava como desinteressados, descompromissados com o processo formativo em que estavam inseridos, oportunistas, uma interpretação que nascia de um sentimento de frustração, de raiva, de indignação contra o desrespeito que eu acreditava que os alunos tinham com a instituição e com os professores. Este julgamento não se assentava em dados objetivos da vida dos alunos, ou dos seus motivos e justificativas. Eu me sentia impotente no processo de ensino, incapaz de promover uma transformação ou aprendizagem dos alunos, na direção que o meu ego queria. Era na verdade uma projeção sobre o que eu sentia sobre mim mesma, impotência de transformar a situação em que eu

vivia. A atitude permissiva, por sua vez, se apoiava em uma tendência compreensiva, protecionista, que também se assentava sobre um julgamento sem bases reais, mas fundadas nas minhas próprias suposições a respeito dos alunos que assumiam aos meus olhos a imagem de vítimas do contexto social e educativo. Afinal, eu acreditava que a falta de compromisso com a vida da sala de aula e a ausência do processo formativo se davam por razões de sobrevivência, problemas de saúde na família etc. Essas posturas eram acompanhadas de um grande envolvimento emocional que invadia a minha mente e a minha vida privada, causando um desgaste pessoal insuportável.

A saída desta gangorra entre atitudes e modelos opostos de ensino começou a se dar por ocasião da minha participação no primeiro curso de formação de instrutores da Arte de Viver (TTC 1), em janeiro de 2007. Durante o curso me deparei com uma instrutora que, ao início, me amedontrava com o que me parecia excessos de autoridade e em outros momentos me surpreendia com sua amorosidade e atenção individual a cada um de nós. Aos poucos, fui descobrindo as nuances da sua didática, a sua segurança na condução do grupo, a sua clareza mental que se expressava na sua fala, a sua tranquilidade mesmo nos momentos mais conflituosos. Chamou-me atenção a sua capacidade de escutar quando necessário, de silenciar a voz do grupo nos momentos de confusão, de usar a sua autoridade quando necessário com naturalidade e firmeza. Rajshree Patel é uma instrutora excepcional. É uma das instrutoras mais antigas da Arte de Viver, toda a sua formação como instrutora se deu diretamente com Sri Sri Ravi Shankar, ou sob a sua supervisão, e hoje é uma das principais instrutoras que tem como responsabilidades, principalmente, expandir os ensinamentos de Sri Sri Ravi Shankar no mundo e a formação de novos instrutores na América do Sul e Estados Unidos. Participar de quatro cursos com ela, nos últimos dois anos, foi, para mim, um privilégio. Com ela, além de concluir a formação e poder atuar como instrutora da Arte de Viver, estou reaprendendo a ser uma profissional da educação. A sua atuação como educadora mostrou-me o valor da autoridade legítima, mas que somente é possível de ser exercida por uma pessoa que reúna as qualidades necessárias que identifico como equilíbrio interno, clareza mental e uma grande capacidade de julgamento moral. Qualquer autoridade que nasça de uma vontade de poder, de sentimentos de raiva, ódio ou medo, arrisca-se a tornar-se uma atitude autoritária sem fundamento. A partir desta experiência formativa, iniciei a perder o medo de submeter-me à autoridade e ao mesmo tempo de exercer a minha própria autoridade em sala de aula. Um desdobramento importante desse processo foi o aumento da minha segurança interna em vários aspectos da minha vida, inclusive em sala de aula. Com maior

clareza mental ficou mais fácil e ágil o processo de tomada de decisões e a sustentação dessas decisões em situação de conflito ou de tensão.

Acredito que o professor deve o ser exemplo do que queremos ver nos alunos, assim como Gandhi nos diz que “Nós devemos ser a mudança que desejamos ver no mundo”. O mesmo nos lembra Paulo Freire (1997) quando nos apresenta os saberes necessários á prática educativa: “ensinar exige a corporeificação das palavras pelo exemplo” (p.38). Assim, o primeiro princípio da minha pedagogia tornou-se uma atenção plena aos meus próprios atos, pensamentos, palavras. Atenção constante às ações e reações, aos fenômenos psíquicos tais como a frustração, os mecanismos de defesa de racionalização, projeção, reações contrárias e compensações tão frequentes na profissão docente (BERTOLINI, 1995). A reatividade em geral nasce da incapacidade de suportar, gerir ou solucionar uma situação de conflito, dependência, frustração ou falimento. Aceitar a situação como ela é nos leva a manter a serenidade, a clareza e o equilíbrio frente a estas situações de incerteza, favorecendo a tomada de decisão em ação.

Percebi claramente que os alunos que estavam nas disciplinas que eu ensinava na universidade sofriam os mesmos processos que eu havia percebido em mim mesma. Viviam confusos, divididos entre situações, indecisos, a mente sempre oscilando entre pensamentos diversos que se manifestava na falta de concentração em sala de aula, na impontualidade, na falta de vínculo e compromisso com o processo formativo. O meu olhar sobre os alunos mudou radicalmente e os vi como seres espirituais aos quais eu estava inexoravelmente ligada. Todos estamos ligados, interrelacionados em uma rede humana, espiritual, moradores que somos desta comunidade terrestre, planetária e do Universo. O sentimento de pertença à grande família que habita o planeta Terra se fez presente. Os alunos na universidade também são membros desta família e como tal estão inseridos no processo formativo com todo o seu ser, inteiros. Os meus sentimentos com relação aos alunos mudaram drasticamente. A responsabilidade que sempre senti como obrigação do ofício de ser docente se tornou uma responsabilidade que nasce do amor por todos os seres e pelas pessoas que estão ao meu redor. Conduzir os alunos às metas e finalidades educativas tornou-se uma intenção consciente e necessária ao meu Ser. O trabalho docente transformou-se em uma prática de sustentação da vida no outro, e de espaço de desenvolvimento de todas as dimensões do ser humano para que possa ser pleno e feliz.

A educação, no entanto, tem nos levado a privilegiar as dimensões instrumentais, cognitivas, procedimentais e atitudinais, excluindo o ser espiritual do processo. No âmbito acadêmico, estamos condicionados por uma educação objetivante, coisificante, informadora

em que a relação gira em torno de funcionalidades, tarefas, produção do conhecimento, aprendizagens desencarnadas. Alunos e professores são como atores que recitam papéis amorfos destituídos de humanidade e espiritualidade. A relação educativa, determinada pela subjetividade humana marcada pela alienação, pela ignorância de si mesmo, pelo individualismo e a perda de vínculo com o outro, aprofunda a coisificação da vida no processo formativo. Tornou-se urgente, então, para mim, outro modo de estar na sala de aula: construir as condições e viver uma relação educativa autêntica fundada na presença recíproca, na abertura para o outro, na escuta autêntica, na compreensão, no diálogo, na veracidade, na confiança e no compromisso. É o exemplo do professor nas palavras, nas ações, nos sentimentos que permitem a construção dessa relação no âmbito do ensino. Este foi o meu primeiro passo na direção de uma ressignificação e de busca de sentidos da minha prática educativa.

6.3 Formação Humana, Arte de Viver e Cuidado Educativo

Sri Sri Ravi Shankar (2004b) diz: “Na sua essência você é amor. Todos nós somos constituídos de uma substância, que é amor (p. 45). O amor é a essência de toda a existência” (p. 47). Quando o estresse e as pressões se dissipam, nós nos tornamos mais amorosos, cresce o senso de pertencer e nasce uma atitude natural de cuidado com a natureza, com todos os seres e com o outro. A sala de aula e a prática educativa, então, se tornaram para mim um espaço de cuidado educativo que nasce com uma atenção profunda para com o aluno e tem como finalidade maior acompanhá-lo, conduzi-lo, possibilitar o seu crescimento pleno em todas as suas potencialidades e a descoberta da dimensão espiritual em si mesmo. O processo formativo transformou-se de uma prática de formação profissional para um espaço de formação humana integral aproximando-se de uma concepção de educação inspirada no paradigma holístico, na pedagogia fenomenológica de Piero Bertolini, no paradigma da complexidade, na filosofia da educação de cunho espiritualista, na Psicossíntese de Roberto Assagioli, no paradigma transpessoal, na Pedagogia do Corpo, e principalmente na Yoga de Sri Sri Ravi Shankar. Sem perceber a amplitude das transformações que eu estava realizando, a sala de aula, o encontro do grupo formativo tornou-se um palco de construção de uma ação didática que caminha para uma pedagogia do Ser, a partir do Ser e para o Ser. Uma educação não só para a vida profissional, mas para a vida.

A vida é dinâmica, não é estática. É movimento, energia, atividade em um fluxo incessante de eventos e situações que envolvem e solicitam o ser humano em toda a sua

totalidade, todos os seus recursos e possibilidades: corpo, mente, sentidos, emoção, energia e espírito. São vários os domínios de experiência da vida humana cotidiana: vida social, vida individual, vida familiar, vida profissional, vida privada. Uma vida marcada pela dialética, pluralidade, diversidade, impossibilidade, impermanência, incertezas que desafiam o sujeito a realizar experiências, descobrir-se como um-ser-no-mundo, sendo si mesmo, em relação com o mundo, constituindo-se sujeito; se realizada no âmbito da possibilidade, se configura como um «ser possível» na efetividade da existência. O ritual de construir a própria vida encerra a alquimia da transformação, da autotransformação, um caminho artesanal de relação com o mundo, um voo silencioso ou não, um caminhar imperceptível ou não, multicolorido e fascinante. E como qualquer criação requer disciplina, determinação, dedicação que pode nos revelar os frutos saborosos das nossas realizações, o encontro com o ideal desejado.

A Arte de Viver é algo que se aprende, se adquire com a prática, a experiência, a vivência da pessoa por si mesma, ainda que possa ser ajudada ou provocada por outros. É experiência de si no mundo, é relação com o outro, é convivência, é experiência compartilhada em uma rede de socialização, complexa e interdependente. Uma rede que é inevitável e necessária à universalização do humano. Arte de Viver é formação, região central da vida individual, aventura de busca da própria subjetividade, criação e construção dialética de si mesmo, feita de negação e síntese, radicalmente histórica, que “eleva o espírito subjetivo à verdadeira vida espiritual”, autopoiese do ser em toda a sua complexidade, processo evolutivo que se abre à possibilidade, que permite um fazer-se de uma dialética de transformação da pessoa nos seus múltiplos aspectos, mudança de valores, busca do sentido de si mesmo no mundo.

A formação se radica na existência, e se implicam mutuamente. A formação faz parte da existência de modo essencial no momento que aparece como uma prática intencional ou não, necessária à sobrevivência dos indivíduos. “A Formação é a dimensão originária do *tornar-se homem do homem*, do seu vir a ser *o próprio poder ser*. Como tal há uma extensão máxima, isto é a extensão da vida do indivíduo. Onde há vida há formação, no crescimento e no declínio (FADDA, apud PALMIERI, 2000, p. 13).

A formação é essencialmente integrada à existência no momento em que dessa faz parte a possibilidade: a possibilidade, para cada indivíduo, de poder ser aquilo que é e não outra coisa, a partir da própria efetividade. A possibilidade existencial é possibilidade formativa, autoformativa: tem a ver com a construção do ser, com a capacidade de relacionar-se consigo e com o mundo dando senso a si e ao mundo, dando forma ao mundo e contemporaneamente dando-se forma. Uma forma sempre mutável, porém possível, aberta a novos horizontes, a novas experiências. Uma forma, todavia, exposta ao risco de fechamento, cristalizações: lá onde as

possibilidades existenciais não se mantenham, mas venham sufocadas pela concretude e da mera facticidade das coisas (PALMIERI, 2000, p. 13).

Formação é *Bildung*, formação em seu sentido mais amplo: “um trabalho sobre si mesmo, cultivação dos próprios talentos para o próprio aperfeiçoamento. Essa mira fazer da individualidade, uma totalidade harmoniosa a mais rica possível, totalidade que permanece ligada para cada um ao próprio estilo pessoal, à própria originalidade. A *Bildung* é, portanto, a vida no sentido mais elevado” (FABRE, 1999, p. 133-134). No campo da fenomenologia a Arte de Viver e formação se identificam como produção da própria vida, implicação recíproca do eu e do mundo, experiência de busca de si mesmo, consciência de si, esforço de humanização do indivíduo, de “buscar um conteúdo o mais elevado possível ao conceito de humanidade na nossa pessoa” (VON HUMBOLDT, apud FABRE, 1999, p.134).

“A existência implica o cuidado, antes de tudo é cuidar” (HEIDEGGER, apud PALMIERI, 2000, p.13). Em geral o cuidar é relegado a um âmbito natural: o cuidado dos pais, da família, ou ainda como terapia, assistência, uma ação, uma intervenção intencional para ajudar a eliminar ou prevenir uma situação de dano ou doença. Além de uma ação que acontece naturalmente na vida e em âmbito terapêutico, o cuidar é essencialmente formação e educação já que são práticas ligadas à existência. Segundo Fadda (apud PALMIERI, 2000, p. 13), “a formação faz parte essencialmente da existência no momento em que aparece como uma prática intencional, ou não, necessária à sobrevivência dos indivíduos”. Neste sentido, a possibilidade de formação individual depende dos cuidados educativos recebidos.

O cuidar, então, estabelece uma relação radical com a formação e a educação, portanto, deve ser pensada enquanto campo pedagógico, objeto pedagógico, o que nem sempre tem acontecido, mesmo presente no imaginário educativo e sujeita à obviedade da sua presença na existência. Pouco se fala no cuidado como categoria pedagógica em âmbito escolar ou extra-escolar, este, por suas características reeducativas deveria preocupar-se de sua ação educativa em termos do cuidar, mas não é o que acontece. Na prática educativa o cuidar tem sido esquecido, removido, negado. O cuidar tem sido excluído, paira na sombra de propostas pedagógicas que privilegiam o planejamento educativo, a construção do conhecimento, a formação para o trabalho, dentre outros objetivos educacionais. Prevalece a tendência de restringir o cuidar à educação infantil e compreender o cuidar e o educar como mera associação de duas diferentes funções: uma relativa ao zelo por boa alimentação, segurança física e cuidados com higiene e saúde; outra, preocupada com o repasse de conhecimentos e normas de comportamento, além do cumprimento de regras pelos futuros cidadãos.

Os primeiros passos para compreender e instituir o cuidar como uma categoria pedagógica se dá na década de 90, em âmbito europeu, tendo como ponto de partida a concepção de cuidar como estrutura da existência presente em *Ser e Tempo*, de Martin Heidegger. Tendo sido o primeiro a conceber a relação entre o cuidar e a existência, abriu o caminho para reflexões sobre “o sentido do cuidar, a relação entre cuidar e efetividade, cuidar e possibilidade, cuidar e emoções, pensamento, conhecimento, entre cuidar e ação, relação, entre cura e tempo, entre cura e projeto: entre cura e formação existencial” (PALMIERI, 2000, p. 16).

O fenômeno do cuidar aparece em *Ser e Tempo* como fenômeno filosoficamente relevante e ontologicamente fundado: é no Cuidar (ou Cura) que Heidegger entrevê a estrutura existencial do homem, o ser do Ser-no-mundo, a partir do qual individuar o horizonte no qual se possa compreender o sentido do ser-no-mundo e do ser em geral.

A Cura aparece como aquilo em que se manifesta o ser que no homem existente está sempre presente: é mais que uma ação, que uma prática; é alguma coisa que tem a ver com o modo em que concretamente se desvela a existência de cada indivíduo. É a condição necessária para que a existência se desenvolva, tome forma, e para que as ações aconteçam... É uma condição essencialmente temporal (PALMIERI, 2000, p. 22).

Heidegger parte de uma reflexão sobre o que é o ser e o que significa em relação à concretude da vida, à possibilidade de compreensão do homem, a historicidade do homem para além de suas identificações com categorias lógicas ou tradicionalmente metafísicas. O homem já aparece como ser possível na efetividade da existência, o que o define é uma relação, uma possibilidade, uma abertura, uma efetividade em devenir. “A existência não é reduzível a mero fato, mas fundamentalmente definida por ir além do já dado, por um relacionar-se ao possível, pela escolha, pela intencionalidade mais radical: a existência é *ec-sistentia*, é transcendência” (HEIDEGGER, apud PALMIERI, 2000, p.23). A sua análise coloca em crise a costumeira separação de homem e mundo, de sujeito e objeto: o ser do homem, cada possibilidade de dizer-se sujeito, se funda na sua relação com o mundo, no seu “ser mundo”. Esta relação não é outra que a Cura: “Ser-no-mundo, ontologicamente entendido, é cura. Pois se ao Ser-no-mundo pertence, em linha essencial, o ser-no-mundo, o seu modo de ser em relação ao mundo é cura” (HEIDEGGER, apud PALMIERI, 2000, p.23).

A cura é preocupação originária em que consiste a implicação – a coimplicação – do homem no mundo: é uma preocupação que nenhuma ocupação elimina, pois é pelo

que se dão as ocupações; não é relação ou ação simples, mas é a estrutura que sustenta como condição de possibilidade a cada relação e ação. É intencionalidade que está na base de cada intencionalidade concretizada nas ações e nas relações do homem com o mundo e com os outros, em qualquer das suas formas (PALMIERI, 2000, p.24).

A forma em que a cura se realiza com outras pessoas é o “ter cuidado”. Pode-se ter cuidado com a nutrição ou o repouso, assim como com o corpo do outro; é sobre este tipo de cuidado que se assenta as organizações sociais assistenciais. Também se cuida da vida do outro através do cuidado com a sua educação e com a sua formação. Segundo Heidegger, o ter cuidado se apresenta como “ser um para o outro, um contra o outro, um sem o outro, o não cuidar um do outro, o não importar-se com o outro” (HEIDEGGER, apud PALMIEIRI, 2000, P. 25). Sobretudo no cotidiano o ter cuidado assume a forma da indiferença recíproca que induz a vermos o outro como uma simples presença, como um entre tantos. Quando o outro é reconhecido como outro, o cuidar se exprime de duas formas: uma positiva ou autêntica, e outra negativa ou inautêntica. Uma cura inautêntica que, substituindo o outro na ação de cuidar, fazendo pelo outro, disponível em tudo, decidindo pelo outro, pode tornar o outro dependente e dominado, objeto da relação, sem conceder o mínimo de espaço à sua capacidade intencional, expressiva, o seu poder ser (CANEVARO & CHIEREGATTI, 1999). Este tipo de cuidado traz embutido um risco na relação de ajuda e na relação educativa. Mas se pode ter cuidado sem substituir o outro, fazendo de modo que o outro possa ser ele mesmo, se aproprie da sua Cura, da sua possibilidade de cuidar do mundo e ter cuidado com os outros. Neste caso a Cura é autêntica: é uma antecipar libertando, uma verdadeira cura pedagógica, uma formação existencial do outro. A cura autêntica ajuda o outro a tornar-se consciente e livre para a própria cura.

Para Foucault, o ter cuidado com o outro traz em si a possibilidade de sujeição ou subjetivação. A Cura tem amplas consequências sobre a existência de quem cuidamos influenciando a relação que estes têm com o próprio poder ser e incidindo sobre a sua possibilidade e modalidade de realização de si, da sua autoformação. Parece também existir uma relação entre a Cura que caracteriza o ser de um sujeito, isto é, o seu modo de relacionar-se e implicar-se no mundo e com os outros, e o seu modo de cuidar, e o tipo de cuidados que recebeu de outras pessoas (PALMIERI, 2000, p.28).

A Cura, portanto, é encontro educativo, estrutura existencial no qual e pelo qual se dá a formação, o romance individual, construção subjetiva da existência, o processo através do qual o homem assume a própria forma, um modo de ser próprio, tornando-se a si mesmo. Na Cura está sempre em jogo a formação do homem na sua ambiguidade e complexidade, na

sua efetividade e finitude. A cura acontece na relação educativa, na relação educador/educando, professor/aluno, na totalidade do contexto social e institucional, no campo material e corporal em que essa acontece. A Cura acontece em qualquer momento, em uma palavra, uma ação, um olhar que cuida e que toca quem é cuidado, permanecendo na memória de quem cuida e de quem é cuidado.

Palmieri (2000), em seu estudo sobre a Cura Educativa, nos aponta a complexidade deste fenômeno, mas também nos traz algumas luzes sobre como acontece na prática:

A cura é contemporaneamente cura de si e cura dos outros, é um serviço e relação, é estratégia e intuição, é empatia e intervenção. É acompanhar e conduzir, salvar e domesticar, é adaptar-se e resistir. É estar dividido entre estas instancias. Na sua ambiguidade, a cura acontece na prática, e parece animar a prática de uma projetualidade que a constitui... A impressão é que a cura tem os seus objetivos, os seus instrumentos, a modalidade de relação, a sua forma de conhecer que pode coincidir, mas também divergir com a orientação teórica do projeto de um serviço ou com os critérios do projeto educativo. Por isso parece que a cura vive à margem do projeto educativo (PALMIERI, 2000, p.152).

A Cura é dimensão educativa, é um objeto latente que se encontra na experiência vivida, acontece de um modo que parece natural, e que permanece geralmente impensada, por não estar contida, regulada, controlada por um projeto educativo. Desta compreensão nasce a questão: como conceber e experimentar um projeto educativo que contemple o aspecto técnico, mas também o aspecto de conhecimento das emoções e subjetividade das situações, e que legitime dinâmicas de trocas existenciais? Como integrar a Cura existencial, a Cura de si e dos outros nos diversos projetos educativos, possibilitando a realização da Cura de modo consciente e intencional? Como elevar a Cura educativa de objeto latente do contexto educativo a uma competência pedagógica?

A respeito da Cura em contextos formativos, especialmente na prática da Clínica da Formação¹, Maria Grazia Riva (2000) diz que:

Cura significa prestar grande atenção, contemporaneamente, à arquitetônica complexiva da prática em foco e aos particulares da predisposição concreta, significa procurar conhecer os vários aspectos, os vários componentes, as suas implicações, as suas mudanças. Significa afinar a sensibilidade perceptiva a nível

¹ Concepção pedagógica formativa e de pesquisa elaborada por Riccardo Massa, na Itália, em que a formação é observada, estudada, analisada com uma abordagem clínica, isto é, atenta à concretude da experiência educativa, à materialidade educativa e formativa, às suas latências pedagógicas, à singularidade e profundidade da experiência educativa (RIVA, 2000, p. 11).

visual, a habilidade para conectar os traços das representações, dos sinais em jogo. Quer dizer ser vigilante a nível afetivo, com relação ao clima e à atmosfera que se criam e se desenvolvem, e relacionar entre eles estes três níveis. Cura significa seja disposição heurística e cognoscitiva a colher os sinais e interpretá-los, seja tensão a alimentar o conhecimento de si para poder atingir no momento da gestão concreta da prática. Cura indica atenção à teoria da técnica e às várias técnicas, instrumentos, suportes, buscando conhecer a potencialidade, as consequências e amplitude de ação (RIVA, 2000, p. 260).

Não pretendendo, no momento, encontrar respostas para tais questões de tamanha complexidade e importância, me limito a indicar como estou encontrando modos de construir uma ação pedagógica que integra o ato de Cuidar no processo formativo de futuros profissionais de Educação Física.

- a) **Relação educativa como encontro autêntico com o outro** – O encontro autêntico em sala de aula se dá na abertura ao outro, através da intenção verdadeira de conhecer o outro, a sua história, as suas reais necessidades formativas, aceitando a diversidade e acreditando nas suas potencialidades. Uma relação que acontece sem negar a afetividade, porém, sem deixar-se cair em uma relação de intimidade que ultrapassa os limites do projeto formativo. Uma relação assimétrica, porém sem hierarquizações ou autoritarismo.
- b) **Relação dialógica** – O diálogo é um comportamento social específico que tem a palavra, a linguagem como instrumento. Parto do pressuposto lembrado por Paulo Freire de que, na relação educativa, educador e educando são ambos os sujeitos cognoscentes, em uma contínua interação e intersubjetividade, seres inacabados em contínua formação e transformação, em devenir em sua relação com o mundo. O pensamento de Paulo Freire demarcou na educação brasileira a importância de uma Pedagogia do Diálogo, onde os sujeitos livres de coação, internas e externas, busquem sua emancipação por meio do diálogo orientado ao entendimento. O diálogo é uma prática viva de interação, aceitação do outro, conhecimento do outro, e de fundação da existência. Para Martin Buber (1979), a existência do homem emerge do diálogo, do encontro dialógico, da esfera do inter-humano. É no diálogo que se cria possibilidades de aproximar duas posições ou visões de mundo, onde pode manifestar-se a compreensão, a capacidade de colocar-se na posição do outro, de construção do sentido do valor do outro e da dignidade humana. Dialogar implica interrogar, responder, questionar, escutar, mas o verdadeiro diálogo requer também o silêncio, o amor, a emoção, o olhar, o gesto, a convivência. Exige atenção no momento presente,

interesse genuíno pelo outro, tolerância e respeito. Quando vivido com autenticidade se confunde com relação recíproca de cuidado pelo outro.

- c) **Apoiar o processo formativo em curso** – O meu papel como docente tem sido ampliado sobremaneira no sentido de apoiar o processo formativo do aluno, abandonando uma postura de condução do processo para uma de coconstrução. Considero fundamental, como ação de cuidar, identificar conjuntamente as suas reais necessidades e motivá-los a fortalecer as suas potencialidades em todas as dimensões humanas: intelectual, emocional, social, física, criativa e espiritual. A solidariedade, nos momentos de dificuldades dos alunos através de uma atitude incentivadora, ao invés de avaliadora e julgadora de competências, tem se mostrado como uma das estratégias fundamentais, abrangendo o incentivo à autoestima, ao autoconhecimento, à autonomia, à responsabilidade social, ao cuidado com o mundo, consigo mesmo e com o outro.
- d) **Gentileza, Amorosidade e Alegria na Sala de Aula** - O ensino na universidade em geral se desenvolve em um clima de formalidade. A sala de aula parece ser um espaço de negação e remoção da afetividade e da alegria. Na minha experiência formativa poucas vezes encontrei um professor que ousasse sair do papel de professor condutor de um processo de ensino baseado em metodologias de ensino tradicionais (transmissivas, discursivas, centrada na tarefa intelectual). A sala de aula em geral é um espaço em que prevalece a distância afetiva entre o professor e os alunos, e o isolamento entre os próprios alunos. Contraditoriamente, as narrações sobre experiências de aprendizagem na vida formativa revelam que as experiências mais significativas acontecem em um clima de maior afetividade entre professor e aluno, em um contexto humano de aceitação, compreensão e amorosidade. O espaço da afetividade se configura como fundamental em toda ação formativa; se admite que “a relação que se estabelece com o conhecimento e as capacidades de interações com os outros sejam altamente dependentes da natureza e da qualidade da relação experimentada” (MORELLI & WEBER, 1996, p. 139). Uma atitude de indiferença e repressão não favorece a aprendizagem. À medida que eu avançava nas minhas práticas diárias de yoga, que eu vivenciava o conhecimento na vida diária, o clima de formalidade da sala de aula, tornou-se uma dimensão do ensino a ser transformada. Passei a sentir necessidade de uma atitude de gentileza, amorosidade e alegria. Gentileza é uma arte da comunicação e interação nos relacionamentos humanos. A

gentileza pura e desinteressada, por mais especial que possa ser, não é algo excepcional. Ela é o resultado de diversas qualidades como calor humano, a lealdade, a paciência, a gratidão e muitas outras. Segundo Ferrucci (2004), a verdadeira gentileza constitui um modo de vida cheio de autenticidade, de força e de sensibilidade. Para este autor, assim como para Adous Huxley, Budha, Dalai Lama e Sri Sri Ravi Shankar e tantos outros mestres, a gentileza é um aspecto da nossa natureza que normalmente não expressamos integralmente. É um fator central em nossas vidas.

A gentileza espontânea não custa nada a quem é gentil. Ser gentil nos faz tão bem quanto ser alvo de gentileza. É uma atitude de cuidado, uma doação de amor, afeto, que transforma os sujeitos da relação. Gentileza e amorosidade andam juntas. Sou gentil quando o amor está presente, uma atração, uma busca de proximidade, união. A gentileza nasce do desejo de ajudar, do prazer de ser generoso e atencioso para com a vida dos outros e é essencial em todos os níveis educacionais (FERRUCCI, 2004). Ser gentil aproxima as pessoas cria um clima de confiança, de aceitação recíproca e de gratidão. A gentileza permite a unicidade entre professor e aluno em um projeto de ser mais, de crescer enquanto pessoa, enquanto profissional, e enquanto Ser. A alegria, então, aparece naturalmente, passa a fazer parte deste momento de encontro entre seres que se encontram de forma autêntica, e com sensibilidade. Trazer estas atitudes para a sala de aula não significa esquecer os objetivos formativos, mas estabelecer um contexto em que estes objetivos sejam aceitos, realizados, e atingidos com tranquilidade, bem-estar e maior consciência. Ser gentil é o modo mais fácil de nos transformarmos em quem realmente somos. Ser gentil nos leva a descobrir facetas de nós mesmos que não conhecíamos, descobrir talentos e, ainda, fortalece a autoimagem de alunos e professores.

6.4 Espiritualidade e Valores Humanos na Formação do Professor

Aprofundar-se no mistério da criação é ciência. Aprofundar-se no mistério do Ser é espiritualidade. São os dois lados de uma mesma moeda.

Sri Sri Ravi Shankar

Os últimos séculos foram palco de uma educação que priorizou a formação do homem para a vida no trabalho, para a adequação ou transformação da sociedade, para a cidadania e para a realização profissional. No Brasil, se afirmaram tendências pedagógicas liberais, humanistas, tecnicistas, histórico-críticas, e, mais recentemente, os modelos construtivistas e interacionistas. A pedagogia espiritualista ficou restrita à pedagogia cristã nas escolas católicas, as quais vêm diminuindo a cada dia, substituída por uma pedagogia laica. A formação de professores tem acompanhado este movimento incorporando um percurso formativo pautado nos paradigmas dominantes. São inúmeras as problemáticas que são discutidas hoje quanto a modelos curriculares, estratégias formativas interdisciplinares, preparação do professor para a diversidade e a pluralidade, no entanto, o tema da espiritualidade humana tem sido excluído e removido. A formação de professores parece ser impermeável à espiritualidade. A universidade, com sua forte tendência cientificista, resiste a abrir-se para a dimensão espiritual, assim como as dimensões mais sensíveis da natureza humana (emoções, sentimentos, intuição, estética, corporeidade).

A sociedade moderna foi aos poucos se distanciando de uma formação humana integral como ideal de formação e se deixando seduzir por uma sociedade organizada em torno do capital, da urbanização, da cultura laica, do individualismo, da competição. O mundo da globalização, hoje, ao mesmo tempo em que fortalece uma visão de mundo consumista, competitiva e separatista, mergulha em uma problemática social de alto risco para a humanidade, seja do ponto de vista econômico, ecológico, social, religioso. As crises se sucedem em uma espiral que cresce deslocando o eixo das políticas globais de uma visão de exploração e competição internacional para uma nova política de cooperação, sustentabilidade e diálogo entre as nações, povos, etnias, religiões. Ressurge a discussão de um novo homem para uma nova sociedade, o que implica em repensar os modelos educacionais hegemônicos. Tempo de crise é um tempo que engloba perigos, riscos e possibilidades. A possibilidade que se apresenta para a educação e para a educação física é a de romper com os modelos

conservadores e funcionalistas a serviço de uma sociedade em agonia, para reafirmar os reais valores de uma formação humana verdadeiramente integral e multidimensional que não exclua nenhuma das dimensões do homem. Conhecer e cuidar destas dimensões humanas, ou níveis da existência, é possibilitar um verdadeiro conhecimento de si como sujeito não só da história local e social, mas como ser transcendente em evolução, em crescimento, habitante de um universo que vai além da nossa compreensão. Por mais que a ciência tenha se dedicado a explicar a natureza do universo e da vida, cada vez mais os mistérios se apresentam. As grandes teorias explicativas sobre a evolução humana perdem sua validade, a origem do universo como resultado de uma explosão, o *Big Bang*, tem sido contestada trazendo novas interrogações sobre as questões fundamentais sobre a vida na terra. Cada vez que a ciência tenta explicar a existência da humanidade mais ela se afasta da verdade e cria novas questões que tocam o mundo espiritual e as religiões.

De fato, todo o desenvolvimento do pensamento filosófico, e em particular a tradição pedagógica ocidental, foi influenciada por referências aos conceitos de “ideia” e de “espírito”, a partir de Heráclito e Parmênide, os sofistas e Sócrates, Platão e Aristóteles. O idealismo, em suas diversas versões, alimenta concepções do tipo espiritualista, porém estas se diferenciam pelo reconhecimento da transcendência divina e se colocam na mesma direção de investigação e de definição do que vem chamado de “ideia”, “espírito”, “ser”, “absoluto” (RIVA, 1995). As filosofias neoidealistas, as correntes espiritualistas e personalistas típicas do mundo católico representam as formas mais características de uma pedagogia espiritualista na cultura pedagógica do século XX. Pelas suas finalidades mais gerais de restaurar os ideais e os valores no campo da educação, por uma concepção de homem cuja essência é eterna, imutável e transcendente, foi amplamente criticada como conformista e de adequação ao *status quo* político e social. As principais críticas partiram do empirismo, do materialismo histórico-dialético e do positivismo, principalmente quanto ao problema de Deus, da Alma das realidades metafísicas ou absolutas as quais são impossíveis de conhecer ou até não existem.

Apesar das pesadas críticas, as correntes espiritualistas, em particular alemãs e francesas, se desenvolveram e reafirmaram o princípio de que a realidade não é material, mas espiritual, e a necessidade de recuperar o mundo dos fins morais, dos ideais e dos valores da vida, principalmente com os sistemas filosóficos de Maurice Blondel, a filosofia da ação, e de Henri Bergson, a filosofia do élan vital. Segundo Cambi (2000), Bergson delineia uma concepção pedagógica orientada em um sentido espiritualista e dinâmico, ligada aos estudos clássicos e voltada para a formação do sujeito.

Com Bergson estamos frente ao teórico do élan vital, da intuição e da oposição entre matéria e memória, ao representante mais explícito de uma concepção dinâmica da vida espiritual, e, portanto dos processos de formação, nos quais são sublinhados os aspectos mais interiores e subjetivos. No plano educativo e escolar Bergson se opõe a toda especialização profissional da instrução, destacando o empenho ético – de formação do caráter, harmônico e equilibrado – e a valorização da criatividade, opondo-se a todo intelectualismo e acentuando o motivo voluntarista (CAMBI, 2000, p. 420).

As problemáticas suscitadas pelo espiritualismo influenciaram profundamente vários personagens do campo educativo como, Adolph Ferrière, na Suíça, Friedrich Fröbel, Schleiermacher, na Alemanha, Antônio Rosmini, Vincenzo Giobertim, Giuseppe Mazzini, Raffaello Lambruschini, na Itália. Exemplos de pedagogias espiritualistas é o realismo espiritualista, a pedagogia neotomista, o personalismo metafísico e o personalismo histórico, e a pedagogia cristã. Segundo Riva (2000, p. 202), “Para além das diferenças internas, a pedagogia espiritualista tem como motivo constante a atenção à pessoa, ao seu estatuto ontológico, ao seu valor intrínseco; a defesa da instrumentalização da pessoa, a sua destinação eterna, a inspiração religiosa e cristã de assegurar a educação”. Ocorre, de fato, segundo o personalismo pedagógico, conduzir o aluno para o que ele deve ser daí a necessidade da ajuda do educador. Nesta ótica a pedagogia é ciência de valores e de normas, de fins e de ideias, definindo-se, então, como uma ciência essencialmente teleológica, auxiliológica e deontológica.

Para o personalismo a pessoa é o centro original e ativo do processo educativo. O empenho do personalismo é promover o desenvolvimento, a criatividade, a participação social de cada pessoa humana. A educação é encarnar o eterno no presente, porque o presente é a ocasião para viver em Deus. A educabilidade consiste na originalidade ativa que consente a pessoa de abrir-se ao cosmo, à sociedade, à história, tendo como garantia a Pessoa absoluta, o Deus vivente (RIVA, 2000, p.203).

No contexto brasileiro, a pedagogia espírita foi uma das primeiras manifestações de educação que integrou a espiritualidade no ensino formal através da figura do educador espírita, mineiro, Eurípedes Barsanulfo (1880-1918), fundador e diretor do Colégio Allan Kardec (Sacramento), primeira escola espírita no Brasil com uma proposta de educação ativa, gratuita e espiritualista. A Educação Espírita tem como objetivo principal, a emancipação do ser humano baseada na percepção e compreensão da sua própria natureza espiritual. Não se trata de transformar crianças em espíritas. Trata-se de torná-las pessoas felizes, realizadas, conscientes das leis da vida e da sua função no Universo. Para isto, é necessário considerar o

educando em todos os aspectos interligados de seu Ser: espiritual, moral, mental, emocional, físico-energético, social. Segundo Dora Incontri (2006), a pedagogia espírita pode e deve ser praticada com pessoas (sejam crianças, adolescentes, jovens, adultos) de qualquer credo ou visão de mundo. A pedagogia espírita é uma visão da educação, é uma proposta diferenciada de praticá-la, não significa, necessariamente, ensinar o conteúdo espírita.

A minha prática pedagógica se dá no âmbito da Educação Física como área de conhecimento, disciplina curricular e formação de professores. Esta área de conhecimento, a exemplo das demais, tem se pautado por paradigmas reducionistas e positivistas. Influenciada que foi pela educação física européia na sua história identificou-se com as visões biologicista (higienismo, atividade física), humanista (psicopedagógico), e tecnicista (esportivização), e, mais recentemente, com as tendências histórico-críticas da educação e da saúde renovada (DARIDO & RANGEL, 2005). Mas, se buscarmos traços da relação entre educação física e espiritualidade no Ocidente encontraremos, ainda na Grécia, uma forte tendência a não desvincular a educação espiritual das práticas educativas e das atividades corporais (GIUGNI, 1959). A filosofia idealista alemã, já no Renascimento, distingue uma educação física espiritual como o ápice de formação verdadeiramente humana. Esta visão também alimentou outros filósofos, pensadores e educadores, formando uma corrente idealista e espiritualista que, no entanto, não encontrou condições de manifestar-se enquanto tendência pedagógica no âmbito da Educação Física. A Educação Física Espiritualista é desconhecida da maioria dos profissionais formadores, dos novos profissionais de Educação Física e dos programas curriculares em todos os níveis da Educação.

Para o idealismo a educação física não é um complemento à educação do espírito; é também educação do espírito. Gentile, apud Giugni (1959) afirma que:

Essa é parte fundamental da educação; pois o corpo é o fundamento da nossa personalidade espiritual. Viver é fazer-se o corpo: porque viver é pensar; e pensar ter consciência, de si: do que não se tem consciência não se objetiva; e o objeto como tal, é o corpo (o nosso corpo) (p. 41).

Allmayer, apud Giugni (1959), sustenta que a educação é unitária, enquanto o espírito é uno. O que nós chamamos de educação física não é mais que o processo de espiritualização do corpo. O corpo sem espírito e espírito sem corpo é apenas abstração, assim não pode existir uma educação do espírito e uma educação física como duas instâncias separadas, em competição entre si; existe somente uma educação concreta que tende a realizar esta unidade vivente que é o espírito que, porém opera por meio do seu corpo e da sua

corporeidade. O corpo é o próprio espírito que se move e experimenta que faz a sua realidade, e fazendo a sua realidade cresce e se manifesta, ampliando-a e modificando-a. É no corpo que a graça divina se manifesta através da graça, da beleza, da força, da velocidade dos movimentos, da harmonia.

A corrente espiritualista deu uma especial atenção ao problema da educação física afirmando a necessidade desta e sua peculiaridade em relação à educação espiritual. Esta corrente demonstrou que uma educação física é possível quando não se dissolve o espírito no corpo ou vice-versa; quando não se separam à maneira cartesiana ou platônica, espírito e corpo; quando não se reduz ao corpo a instrumento passivo do espírito. Antes de tudo, reconhecem que as finalidades da educação física superam o âmbito fisiológico e envolvem toda a personalidade humana, como instrumento de liberação e formação das forças e qualidades espirituais, tais como, a intuição, a vontade, a sensibilidade, a coragem, a perseverança (GIUGNI, 1959, p. 123). Cuidar do corpo é entregar a vida ao Espírito e construir uma humanidade focada nas virtudes e nos valores que engrandecem o homem. As principais características da Educação Física Espiritualista são: a crença no ser humano enquanto ser Divino; a perspectiva de encarnar a espiritualidade em todas as dimensões da vida; a conquista da liberdade; o desenvolvimento do caráter e do poder interno em um dinamismo persistente e tenaz de adaptação e de luta, ou seja, de autoconservação ou de afirmação de si; a ética da cooperação, da solidariedade e da compreensão entre os povos e indivíduos; uma educação para a redenção da humanidade; e uma vida em prol do bem comum.

O mundo educativo contemporâneo está redescobrimdo os paradigmas espiritualistas como possibilidade de formação humana. Está em curso uma profunda mudança na visão de mundo, determinando a passagem de uma concepção mecanicista, cartesiana e newtoniana a uma visão complexa, ecológica, holística e integral. A ampliação da visão de multidimensionalidade, o paradigma da complexidade, os paradigmas ecológicos, a visão holística, nos levam a considerar o mundo a partir do ponto de vista das relações e da integração; a emergência da espiritualidade na psicologia com a quarta força ou psicologia transpessoal, o retorno do sagrado nas ciências humanas, a irrupção das sabedorias sapienciais no Ocidente, as descobertas da física quântica são alguns dos fenômenos que estão contribuindo para a construção de novos paradigmas nas ciências em geral e na educação. Timidamente a educação se reaproxima da dimensão espiritual. Segundo Nanni (2000), é tempo de uma nova Paidéia:

Nenhuma sociedade humana pode prescindir de uma Paidéia, mesmo implícita. De fato, Paidéia é uma síntese de valores culturais e espirituais, um patrimônio de civilização que tem origem e cada geração se empenha a preservar e transmitir àquelas sucessivas, para ajudar a crescer em humanidade (NANNI, 2000, p. 7).

Uma nova Paidéia, um novo projeto, um novo homem, é o que está em questão no mundo atual. A formação do homem radicado no seu íntimo, que é o fundamento onde está a essência do humano do homem; o seu núcleo vital – ontológico e existencial, antropológico e semântico – no qual se espelham a imanência e a transcendência e que o faz viver a experiência da vida (GENNARI, 2001). No fundamento do humano habita o núcleo íntimo e instituidor do sujeito. Ali se forma o homem fundamental, ou seja, o homem que cerca e encontra no humano e na sua *Bildung* o próprio fundamento. O humano é feito do seu mundo, da sua natureza, da sua vida, da sua essência espiritual. Para este autor, o homem fundamental é manifestação ontológica e metafísica do humano, mas é também a sua construção histórica, existencial e material. A formação desse homem ocorre, de fato, no seu mundo íntimo e se projeta no mundo da vida onde encontra o outro-de si e os outros-de-si. A aproximação e depois a intersecção recíproca dos mundos pessoais tornam a vida vivível e desperta, libera o senso profundo: o amor humano. Segundo Gennari (2001), privado do humano e do sentimento fundamental de si mesmo, o homem assiste cego ao desertificar-se do próprio ser espiritual mais profundo.

No contexto pós-moderno ressurgem as teses espiritualistas que se confrontam com o materialismo extremo. Uma educação para a espiritualidade e a elevação dos valores humanos é uma das urgências da nossa sociedade. Esta é uma necessidade apontada tanto pela filosofia da educação quanto pelos mestres espirituais do Ocidente e Oriente (MORAES, 1997; NARANJO, 2008; ORGANIZAÇÃO SRI SATHYA SAI DO BRASIL, 2001; O’SULLIVAN, 2004; SANTOS NETO, 2006; SRI SRI RAVI SHANKAR, 2004; TREVISOL, 2008; YUS, 2002).

O’Sullivan (2004) aponta que qualquer discussão da educação transformadora deve tratar do tema espiritualidade, e os educandos devem assumir o trabalho de desenvolvimento do espírito em nível mais fundamental, assumindo como nossa primeira tarefa, a mais importante da vida, a de assumir nosso destino espiritual. “A espiritualidade refere-se aos recursos mais profundos do espírito humano e envolve dimensões não físicas, imateriais do nosso ser: as energias, essências e partes de nós que existiam antes e que existirão depois da desintegração do corpo” (O’SULLIVAN, 2004, p. 376). Essa tarefa, de alcançar a divindade ou a realização de Deus é o fundamento dos ensinamentos de Rudolf

Steiner, Sri Aurobindo, Paramhansa Yogananda, Hazrat Inayat Khan, Krishnamurti, dentre outros.

A educação holística, fundamentada no princípio de interconexão, concebe a educação como uma atenção global à personalidade da criança, que considera “todas as facetas da experiência humana, não só o intelecto racional e as responsabilidades de vocação e cidadania, mas também os aspectos físicos, emocionais, sociais, estéticos, criativos, intuitivos e espirituais inatos da natureza do ser humano” (YUS, 2002, p. 16).

O holismo valoriza e desenvolve a espiritualidade como estado de conexão de toda a vida, de experiência do ser, de sensibilidade e compaixão, de diversão e esperança, de sentido de reverência e de contemplação diante dos mistérios do universo, assim como do significado e do sentido da vida. Esse sentimento de harmonia e espiritualidade é essencial para a construção da paz do planeta (YUS, 2002, p.22).

A pedagogia Waldorf, idealizada pelo filósofo e místico austríaco Rudolf Steiner tem como finalidade fundamental acompanhar o desenvolvimento das forças espirituais durante o crescimento intelectual, o emocional e o desenvolvimento físico da criança. Somente através da reconexão com estas forças é que a consciência humana pode ter seu papel vital na evolução contínua do espírito. Assim também pensava Maria Montessori, médica e educadora italiana:

dentro de toda alma humana funciona uma força criativa divina; uma energia transcendente, misteriosa, que não pode ser reduzida às nossas individualidades pessoais, aos nossos componentes biológicos ou aos nossos condicionamentos culturais, pois está buscando expressão por meio de nossas vidas pessoais (MONTESSORI, apud YUS, 2002, p.118).

Na Psicossintese, de Roberto Assagioli, a educação assume a dimensão de um processo global, unitário, que envolve dinamicamente toda a vida do ser humano, e no âmbito deste processo não é tão importante aprender como descobrir, valorizar, tirar de si mesmo, ativar, sintetizar todas as potencialidades, as qualidades que o ser humano tem dentro de si e que toda a humanidade possui. Torna-se um método de educação integral que visa favorecer o desenvolvimento, a evolução, a integração, a síntese de todas as suas componentes: física, emotiva, mental, e espiritual; o desenvolvimento das atitudes individuais, para crescer como personalidade autônoma, harmoniosa, eficiente em relação consigo mesmo e com os outros.

A Educação Transpessoal surge como paradigma emergente no final do século XX integrando e com fundamento no Movimento Transpessoal, o qual busca uma síntese dos saberes ocidental e oriental e enquanto uma síntese das principais escolas de Psicologia do

Ocidente. Denominada de Psicologia Transpessoal, pode ser definida como o estudo e aplicação dos diferentes níveis de consciência em direção à unidade fundamental do ser. A visão de mundo, no paradigma transpessoal, é a de um todo integrado, em harmonia, onde tudo é energia, formando uma rede de interrelações de todos os sistemas existentes no universo. A Psicologia Transpessoal é uma ciência holística que estuda o ser humano em sua totalidade e tem como objeto de estudo os estados de consciência que transcendem a pessoa e o conceito de ego. Estuda especialmente os estados de consciência e se interessa especialmente pelo estudo do estado de consciência transpessoal. É a escola de Psicologia que pesquisa num nível científico a espiritualidade. Entretanto, é importante frisar que a Psicologia Transpessoal não é religião, nem parapsicologia, apesar de se interessar e investigar, quando necessário estes aspectos e contextos da mente humana. O que realmente define a orientação transpessoal é um modelo da psique humana que reconhece a importância da dimensão espiritual e o potencial para a evolução da consciência coletiva, individual e principalmente da consciência humana.

A este respeito Cavalcanti (2000) esclarece que a psicologia transpessoal assumiu a liderança do movimento holístico, e por meio de formulação de cartografias da consciência em que são descritos os vários níveis de consciência que compõem um amplo espectro evolutivo. A Psicologia Transpessoal visa não só integrar os vários sistemas de psicologia que tratam do desenvolvimento da consciência, mas também desenvolver o nível de “consciência cósmica” ou nível das experiências transcendentais.

A Educação Transpessoal, portanto,

É aquela que se empenha, direta e intencionalmente, para educar o homem na e para a inteireza mediante a transmissão/construção - crítica, criativa e transdisciplinar - dos conteúdos culturais necessários à manutenção e desenvolvimento da vida, e, também, mediante o trabalho de autoconhecimento que possibilita religar as dimensões da pessoa humana: o biográfico, o perinatal e o transpessoal; o hilotrópico e o holotrópico; a interioridade e a exterioridade. (SANTOS NETO, 2006, p.46).

Esta vem, então, constituir uma abordagem educativa espiritualista, versão pós-moderna das correntes espiritualistas apresentadas anteriormente, indicando a perspectiva de uma educação menos fragmentada, menos reducionista e formalista mais abrangente, mais integral e humana. Busca auxiliar a pessoa a caminhar rumo a inteireza de si mesmo que abrangem o corporal, o emocional, o racional, o espiritual, o natural e o histórico-cultural. É

chamada de transpessoal porque ela, como o nome sugere, vai além do ego pessoal e racional, embora não o despreze.

No contexto da educação oriental, especificamente hindu, Sri Sri Ravi Shankar (2004) acredita que a maior urgência no mundo de hoje é restabelecer os valores humanos e despertar o homem, o qual é esmagado pelo estresse, para um caminho espiritual. A espiritualidade é a fonte de equilíbrio, de paz interior e exterior, de compreensão, tolerância, amor, alegria, esperança, fé e confiança. Quando o homem está firme em sua dimensão mais profunda, o Ser, ele encontra o caminho para uma vida harmoniosa e feliz, tanto a nível individual quanto coletivo. Despertar a divindade no homem para a criação de uma sociedade Divina é o ideal maior de Sri Sri Ravi Shankar. É a sua utopia que já está em construção no mundo.

A história da minha vida e a aventura no mundo formativo da Arte de Viver me conduziu a uma revolução paradigmática. A minha visão de mundo, de homem, de educação, de sociedade e de formação foram revistas, problematizadas e ressignificadas na direção de um paradigma espiritualista ou transpessoal. A concepção de quem eu sou, o que vim fazer na dimensão terrena, o meu papel na transformação da sociedade, a minha missão como educadora foram transformadas e enriquecidas alcançando o sentido maior da vida e da existência. Somos seres espirituais em uma vida complexa e multidimensional cujo objetivo maior é o reconhecimento dessa dimensão espiritual e a realização do Ser. Alcançar a dimensão espiritual e a descoberta de si mesmo como *Ātman*, viver segundo princípios espirituais, atuar no mundo a partir de uma ética espiritual tornam-se objetivos de uma pedagogia para o Ser, pelo Ser e através do Ser. Longe de constituir um luxo, uma nova educação – uma educação da pessoa inteira para um mundo total – é uma necessidade urgente, e é também nossa maior esperança.

Não é minha intenção abordar a temática da formação de professores de modo amplo e aprofundado, ou a profissão docente em sua complexidade, mas apenas indicar algumas intuições que nascem nesta fase desse trabalho. Entendo que a formação de professores deve urgentemente acolher em suas reflexões e práticas o tema sobre a formação do sujeito-pessoa e transpessoal e de todas as consequências para o mundo formativo, para a escola, para o currículo. Faz-se necessária a superação de uma formação profissional voltada para os conhecimentos, os saberes tradicionais e competências no sentido mais estreito da palavra; a superação de concepções de formação que exacerbam o sujeito profissional, as técnicas, os saberes. Estes modelos “expropriam a singularidade (excepcionalidade, irredutibilidade, irrepitibilidade, inviolabilidade) do sujeito-pessoa e dão via livre ao

fenômeno devastador do sujeito-massa: homens e mulheres padronizados, em série, modelados por modelos de consumo coletivo” (FRABBONI, 2002, 26).

Um sistema formativo (escolar e profissional) não pode limitar-se a uma mera transmissão de conhecimentos, nem pode somente objetivar conseguir um repertório de habilidades/competências; não existe somente a demanda de preparação profissional, mas também de atenção à pessoa e apoio à vida. O universo da construção de senso, da iluminação da consciência, do agir moral torna-se novamente prepotentemente necessidades da formação (LANEVE, 2002, 72).

A mudança de foco para a formação do essencialmente humano, para o sujeito-pessoa transpessoal sob o signo da integralidade, da multidimensionalidade e dos valores, os quais dirigem nosso pensamento e ações, se faz necessária dando-lhe um novo sentido e significado. Assume centralidade a formação da pessoa dotada de valores culturais, capaz de pensar e refletir; de valores civis, responsável e consciente da própria cidadania; de valores existenciais, empenhada em construir uma sociedade democrática, justa, solidária e pacífica; e de valores espirituais, necessários à evolução espiritual, para viver em plenitude e ser feliz.

O discurso sobre as competências é enriquecido. Não penso a competência em relação à dimensão operativa, de caráter redutivo, fragmentadora ou parcial, mas como capacidade de saber orientar-se em um setor específico ou em uma atividade, em um âmbito de competência. Implica a capacidade não só de aplicar uma técnica a uma situação problemática, mas, também, de saber situar-se em um campo, de agir com perícia e empenho pessoal para a solução do problema e assumir a responsabilidade de sair da situação, decidindo autonomamente como comportar-se.

A formação do sujeito-pessoa transpessoal implica o crescimento e o desenvolvimento da pessoa, das suas potencialidades e competências transversais, as quais devem tornar-se objetivo de formação de forma explícita e programada. O autoconhecimento, a formação da interioridade e da dimensão transpessoal assume uma importância fundamental, inclusive como condição básica para a construção de um paradigma transpessoal nos diversos âmbitos formativos.

Como fazer este trabalho em sala de aula sem perder de vista os objetivos específicos do ensino ou da formação do professor ou do educador? Este passou a ser um dos objetivos centrais do processo de ensino para mim, e tornou-se um desafio a proposição de estratégias e metodologias que tornem esta intenção uma realidade. Proposição esta que está em uma fase embrionária, mas que abre as portas para um mundo formativo novo, com um clima caloroso

e atento que propicia o encontro espiritual, a relação autêntica, a inovação, a experimentação e o entusiasmo.

Creio que educar para a espiritualidade não é teorizar sobre o espírito, estabelecer conceitos, definir suas características, sua história na humanidade. Educar para a espiritualidade é viver as qualidades espirituais em sala de aula; está conexas ao mundo da experiência. É criar possibilidades de autoconhecimento; é cuidar do corpo, da mente, das emoções, e do espírito; harmonizar e equilibrar as partes intelectual, emocional e instintiva de nossa natureza; é expansão da consciência; é desenvolver a intuição, a sensibilidade e a criatividade; é possibilitar a autoexpressão; é desenvolver automotivação, autoestima e confiança em si mesmo; é despertar o educando para um caminho de crescimento e de espiritualização; é desenvolver o cultivo da atenção no momento presente, no aqui e agora; é estimular as competências do cuidar de si mesmo, do ambiente, do outro, e da sociedade; é a possibilidade de conduzir os alunos para uma vida em equilíbrio e harmonia mesmo em meio ao conflito; é descobrir a paz como paz interior que se expande para o exterior transformando o mundo; é ajudar no desenvolvimento de uma atitude ética pautada em princípios espirituais; é preparar os sujeitos da educação para assumir responsabilidades consigo mesmos, com o mundo, com os outros e com a vida na Terra e no Universo, assumindo uma atitude cuidadosa, positiva, amorosa e esperançosa.

6.4.1 Formação em Valores: Um Processo de Transformação do Professor

Em uma educação espiritual ou transpessoal a formação em valores passa a ser um dos pontos centrais da pedagogia. Não me identifico com uma visão de doutrinação comum neste campo, herança da pedagogia católica e de outras teorias da educação que optam por esta forma de ensino. Parto do pressuposto fundamental de que não há educação sem valores, que esta não é neutra, uma vez que todas as escolhas e opções que fazemos são axiológicas, e que pode haver uma educação em valores sem doutrinação. Proponho a experiência e a vivência dos valores e atitudes em sala de aula como primeiro elemento do processo, pois somente quem encarna os valores e vive segundo estes é capaz de compreender o seu real valor e inseri-los em sua prática educativa. Não basta a compreensão intelectual dos valores. Não basta a convicção da importância, por exemplo, da solidariedade ou do diálogo. Não basta a transmissão através de belas palavras, exortação ou razões. Não basta uma educação em valores fundamentada na transversalidade. Um valor só é um valor quando valorizado pela pessoa, somente assim este é vivido na prática. É preciso que aconteça a transformação do

educador, para que este atravesse o processo de desidentificação dos seus condicionamentos infantis e libere o seu ser essencial. Assim como a vida procede só da vida, a consciência só pode ser despertada pela consciência (NARANJO, 2008).

Faço opção por uma abordagem de ensino aberta e dinâmica que se apóia na experiência, no exercício crítico e reflexivo, na proposição de dilemas morais que estimulam a reflexão e a tomada de posição pelos alunos, facilitando o processo de clarificação de valores para os alunos, encorajando-os a fazer suas escolhas livremente, refletir nas consequências das mais diversas alternativas e soluções, na perspectiva de formar um sujeito-pessoa transpessoal livre e autônomo, capaz de optar conscientemente pelos valores que considera importante para si, construtor de sua ética e de sua pedagogia.

Para além dos valores universais humanistas, existencialistas e personalistas, como solidariedade, dignidade da pessoa humana, liberdade, tolerância, respeito pelo outro, participação democrática, responsabilidade, me inspiro no *dharma* hindu presente no *Bhagavad Gita*, nos valores para a educação de Sathya Sai Baba e nos valores e princípios espirituais de Sri Sri Ravi Shankar.

Krishna, no décimo terceiro capítulo do *Bhagavad Gita* apresenta um conjunto de valores, *jñanam*, que significa também conhecimento, mas que no contexto apresentado representa as diversas qualidades da mente na presença das quais, em medida relativa, o conhecimento do Ser pode ocorrer (SARASWATI, 2001). A descoberta e assimilação dos valores por si só constituem a preparação da mente para a conquista do autoconhecimento. Vinte qualidades da mente são apresentadas por Krishna: ausência de vaidade, ausência de pretensão, não-violência, adaptabilidade, retidão, dedicação ao mestre, limpeza, persistência, comando sobre a mente, desapego aos objetos dos sentidos, ausência de egoísmo, reflexão sobre a limitação do ciclo da vida (nascimento, morte, velhice, doença e dor), ausência de posse, ausência de apego ao filho, mulher e lar, constante neutralidade diante do desejável e do indesejável, firme devoção ao Senhor com a visão de não-separação, recolhimento a lugar tranquilo, ausência da necessidade da companhia das pessoas, constante vivência do conhecimento, apreciação do objetivo e do conhecimento da verdade.

Neste mesmo sentido são os *yamas e niyamas* apresentados por *Patañjali*, certas atitudes éticas, um *dharma*, que apesar de sua universalidade podem se tornar relativos em contextos e situações diferenciados. São *yamas*: não-violência (*ahimsa*), veracidade (*sathya*), abstenção de apropriações indébitas (*asteya*), auto-indulgência (*brahmacarya*), não-possessividade (*aparigraha*). Os *niyamas* são práticas disciplinares e construtivas e abrangem: a limpeza (*sauca*), contentamento (*samtoṣa*), austeridade (*tapas*), autoestudo

(*svādhyāya*) e autoentrega (*Īśvara-pranidhāna*) (TAIMNI, 2006). A prática dos valores pode se tornar fonte de uma mente calma e tranquila, ou causar um conflito na mente, quando temos um valor e alguma coisa interfere na expressão daquele valor. Para Saraswati (2001), a expressão da nossa vida é exatamente a mesma da estrutura dos nossos valores. Para a pessoa com valores éticos a vida torna-se simples, pois nenhum conflito obscurece sua mente, e aí o conhecimento se acende com rapidez.

Sai Baba nos lembra constantemente que a educação não deve levar à informação, mas à transformação. Deve preparar o homem para ser feliz, cultivar o espírito, conduzi-lo à paz e ao desapego, preparando-o para ser útil à sociedade e ao mundo como um todo. Os valores humanos são compreendidos como o conjunto de virtudes que compõem a essência do ser humano, e que permitem ao ser humano manifestar sua divindade, atuando também como uma trajetória de ascensão espiritual. A educação deve ajudar a tornar os estudantes encarnações dos valores humanos da verdade, ação correta, paz, amor e não-violência.

Sai Baba refere-se em seus ensinamentos a cinco valores humanos absolutos que, se forem praticados proporcionarão a realização espiritual do indivíduo: Verdade (*Sathya*), Retidão (*Dharma*), Paz (*Shanti*), Amor (*Prema*) e Não-Violência (*Ahimsa*). Exteriorizando os valores humanos, o homem é capaz de ser sua própria consciência em ação, revelando o que tem melhor dentro de si (ORGANIZAÇÃO SRI SATHYA SAI DO BRASIL, 2001, p.30).

Ancorado na crença de que a educação é para o homem completo, que a educação deve fornecer o desenvolvimento espiritual, moral, intelectual, estético, físico e vocacional, o objetivo do programa de educação em valores humanos é fomentar o desenvolvimento do caráter em todos os aspectos da personalidade. “A personalidade é completamente integrada quando há coerência entre pensamento, palavra e ação” (ORGANIZAÇÃO SRI SATHYA SAI DO BRASIL, 2001, p. 50). Neste programa cada valor humano corresponde a um nível da personalidade, físico (retidão), emocional (paz), intelectual (verdade), psíquico (amor) e espiritual (não-violência). Estes cinco valores estão ainda, subdivididos em subvalores, ou valores relativos que ajudarão as pessoas a manifestarem os valores absolutos.

Para Sri Sri Ravi Shankar (2004b) a espiritualidade desprovida de dogmas e acompanhada de compreensão abrangente é a real necessidade do século XXI. Valores humanos deve ser parte da educação e ser encorajados na sala de aula. Valores humanos são qualidades divinas do ser humano que já estão na pessoa e precisam ser nutridas e trazidas à tona. Compaixão, cooperação, amizade, sorriso, riso, leveza, desejo de ajudar, senso de ser parte de algo, preocupação com o outro são algumas destas qualidades. Embutidas nestas

ações estão valores mais profundos de amor, paz, não-violência, respeito, conhecimento (*jñana*) e um sentido de pertencer ao mundo inteiro. O seu empenho é contribuir para o reviver e elevar os valores humanos em todos os âmbitos da vida e em todas as nações, transcendendo diferenças de religião, etnia e culturas. Esses valores incluem um sentido de pertencer a uma humanidade comum, respeito e consideração por todas as pessoas, compaixão e não-violência, um compromisso com a preservação do ambiente natural e uma ética de serviço social.

Para Sri Sri Ravi Shankar, o desenvolvimento humano e o desenvolvimento socioeconômico estão ligados, e trazer o melhor de cada um para uma ação no mundo é o primeiro passo para qualquer desenvolvimento. Harmonia na diversidade, paz em um mundo sustentável é o objetivo maior a ser alcançado no mundo globalizado, e isso só pode acontecer quando a economia e a política estiverem impregnadas de uma ética espiritual.

6.5 Experiências Formativas em Andamento: Uma Nova Aventura

Apresento a seguir um breve relato de algumas experiências didático-formativas que venho desenvolvendo em algumas disciplinas ofertadas aos alunos dos Cursos de Licenciatura e Bacharelado em Educação Física. Iniciadas no ano de 2005, têm se constituído, um espaço de vivência e reflexão, de criação e construção de uma Pedagogia Espiritualista. É no âmbito da sala de aula, no cotidiano que, a partir das experiências neste campo, do conhecimento acumulado e da intuição, proponho estratégias de ensino, as quais fazem parte deste relato. Não se constitui, ainda, uma pesquisa, seja de intervenção, experimental, ou de outra natureza; considero-as uma primeira exploração das possibilidades de uma transformação didático-pedagógica apoiada nos aspectos teóricos, aspectos práticos e princípios abordados neste estudo.

6.5.1 Espiritualidade e Valores Humanos no Estágio Supervisionado

Venho introduzindo o trabalho com valores humanos nas disciplinas Prática de Ensino e Estágio Supervisionado para o curso de Graduação em Educação Física buscando situá-lo no contexto dos objetivos gerais e específicos destas disciplinas. A prática de ensino é um instrumento didático por excelência para uma aprendizagem a partir da experiência na realidade concreta. Constitui um percurso didático privilegiado de formação que oferece a oportunidade de o aluno ir ao campo de trabalho e, em situação protegida, entrar em contato

direto com a realidade, de experimentar a qualidade dos problemas que se vivem e se enfrentam, de confrontar-se com a ajuda de um “guia”, com os casos reais e específicos da realidade educativa e profissional. Constitui um espaço-tempo em que o professor em formação conhece a realidade e situações, comportamentos e dinâmicas relacionais, desenvolve a própria reflexão e as próprias experiências de ensino-aprendizagem.

O contexto da prática de ensino possibilita uma formação à prática reflexiva, em que ao sujeito é proporcionado, através de uma relação intersubjetiva, de reconhecer os próprios conhecimentos, as próprias concepções, as próprias teorias implícitas no seu modo de atuação na prática, tornando-se consciente e colocando-se em discussão. Ajudar o professor a tornar-se consciente do que faz e do que diz, compreendendo os porquês e o significado da própria ação, criando uma disponibilidade à autocrítica e a transformar-se, constitui uma das potencialidades do modelo escolhido. A prática de ensino é o modo em que a universidade vai até o espaço educativo escolar e extra-escolar representando um percurso específico de elaboração do saber didático que converge no saber teórico dos professores. Como instrumento didático, mediando conhecimento e aprendizagem, possibilita a realização de experiências específicas, exercitando habilidades, favorece a explicitação de atitudes e comportamentos também no plano afetivo e motivacional.

Sinteticamente podem-se elencar alguns objetivos formativos para o percurso de prática de ensino: recompor o justo equilíbrio entre teoria e prática; desenvolver capacidade de ensino e pesquisa no âmbito da prática; aprender em situação; aprender com/na experiência; verificar as próprias expectativas, e desenvolver auto-orientação. Na minha prática adoto uma abordagem psicossocial de orientação ao “*self-empowerment*” escolar e profissional, segundo Pombeni (1996). A teoria e cultura do “*empowerment*” (empoderamento) segundo Brusaglioni (apud POMBENI, 1996), estimulam grupos e entidades sociais a aumentar as possibilidades novas e positivas, diversas e criativas; escolher entre possibilidades vivendo um sentimento de protagonismo e responsabilidade com relação à própria escolha; desenvolver uma consciência da temporalidade de cada situação e escolha efetuada, valorizando a cultura da experimentação, desenvolver confiança na própria capacidade de construir soluções e tomar decisões. O *empowerment* de uma pessoa pode ser definido como um poder interno, entendido como força, motivação e canalização de energia que facilitam um papel e uma gestão ativa de uma situação ou experiência de vida.

Esta abordagem caracteriza-se por uma ação realizada por profissional que pretende sustentar em modo positivo a capacidade do sujeito enfrentar o processo de formação ou situações de trabalho. Afirma-se como um processo na direção da autoformação,

autoorientação e construção da autonomia e da identidade profissional. A ação de orientação se delinea como um processo evolutivo e contínuo que coloca o sujeito em formação no centro do processo, como sujeito ativo e protagonista do processo. A finalidade da ação do orientador, mais que auxiliar na tomada de decisões sábias, objetiva ajudar o sujeito em formação a tomar decisões com sabedoria, consciência e autonomia.

A metodologia é a do grupo de orientação centrado na tarefa. O grupo constitui um espaço privilegiado de comunicação, local de expressão e de potenciação da pesquisa ativa individual, o qual permite usufruir das possibilidades de desenvolvimento sociocognitivo culturalmente orientado e à individuação de si mesmo no social (DOZZA, 1993). O caso específico da ação de orientação de grupo pode ser referido como um processo de ajuda à pessoa, o qual, se confrontando com o outro, aprende a tomar decisões sozinho e a assumir as respectivas responsabilidades (JONES, apud POMBENI, 1990). O fato de confrontar-se com outros que vivem o mesmo problema e situações semelhantes caracteriza o grupo como instrumento de neutralização da incerteza com relação à tarefa/objetivo. A descoberta que o problema a ser enfrentado é um problema comum ao grupo, e ainda, o conflito que nasce do confronto entre pontos de vista diferentes, permite aos sujeitos de elaborar conjuntamente uma solução para a tarefa, expressão do grupo como um todo e não solução de caráter individual. Por outro lado, o confronto entre diferentes pontos de vista é útil para a reorganização dos conhecimentos sobre o objeto em discussão.

Busco, então, integrar a formação em valores humanos e os princípios para uma vida espiritual à metodologia de ensino em ato, através de jogos, vivências, processos interativos guiados, jogos de papéis, jogos de simulação, grupos de discussão, práticas de relaxamento, visualização criativa dirigida e não dirigida, meditação, *pranāyamas*, desenho livre, movimento livre e espontâneo, técnica da aceitação, trabalho com símbolos, técnica do modelo ideal, narrativas orais e escritas. As atividades são introduzidas a partir da necessidade do processo de ensino, seus obstáculos, e das dificuldades apresentadas pelos alunos. Busco dar significado às experiências propostas estimulando os alunos a identificarem o sentido que podem ter no contexto e na situação vivida. Não se trata de um conteúdo descolado do processo formativo, mas integrado à vida na universidade e as experiências de estágio.

As experiências até então realizadas apontam vários aspectos positivos que merecem ser investigados em profundidade. As primeiras observações indicam uma mudança positiva no clima da sala de aula proporcionando uma convivência mais descontraída e alegre, mas ao mesmo tempo dialógica, respeitosa e de aceitação. Percebi uma elevação da autoestima dos alunos, um maior confiança em si mesmos que repercutiu na qualidade do

projetos de intervenção-pesquisa desenvolvidos. Em uma comparação preliminar com outros trabalhos desenvolvidas por outras turmas em que ministrei a referida disciplina, pude identificar que os alunos desenvolveram projetos dentro do seu campo de interesse, empregando maior criatividade nas atividades de ensino, assumindo um compromisso com a transformação dos sujeitos e com a realidade social. Temas relativos a valores e meio ambiente foram abordados demonstrando uma maior sensibilidade pedagógica às questões presentes no contexto educativo.

6.5.2 As Artes do Cuidar do Ser nos Cursos de Graduação em Educação Física

Andando na contramão das abordagens da Educação Física, seus paradigmas e suas concepções mecanicistas de corpo e movimento, me aproximei progressivamente de uma visão complexa, multidimensional, fenomenológica, e transpessoal. As primeiras intuições e improvisações de uma prática de educação física que incluía a sensibilidade, as emoções, a afetividade, a energia sutil, a ampliação da consciência e da sabedoria corporal, ocorridas no início da década de 90, se aprofundaram e permitiram que eu caminhasse para uma ruptura paradigmática nesse campo de conhecimento. Inspirei-me em duas vertentes: a sabedoria e os sistemas orientais e as novas abordagens do corpo no campo da psicologia, em um exercício de integração entre Oriente e Ocidente. Estas são síntese de mim mesma, e das minhas experiências que se manifestam na realidade como propostas formativas que contribuem para ampliar o universo das práticas da cultura corporal.

A seguir, apresento e comento algumas das iniciativas realizadas ou em andamento:

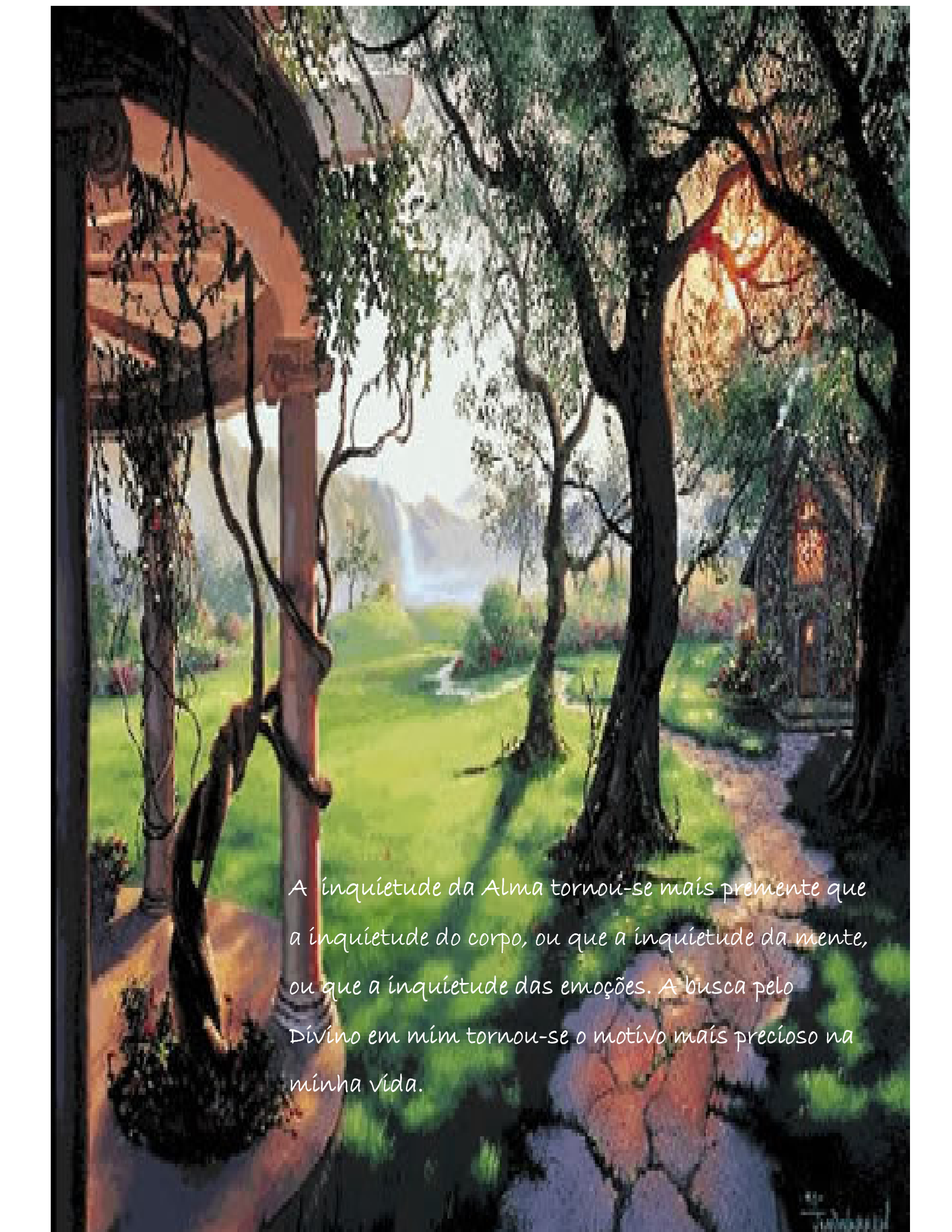
- a) Oferta da disciplina **Exercícios Taoistas** em forma de seminário, em caráter optativo, no currículo de 2001 do curso de Licenciatura Plena em Educação Física, a partir de 2004. Os exercícios taoistas são exercícios chineses tradicionais, especialmente criados para prevenir doenças e que foram recentemente reestruturados por especialistas. Os 36 movimentos das 18 terapias abrangem todas as partes do corpo e atingem todas as articulações, sendo executados segundo um ritmo lento e em perfeita harmonia com a respiração e a globalidade do corpo. Estes exercícios integram o *Wushu*, ou seja, “arte marcial”, que para os chineses é tão antiga quanto a própria cultura chinesa e, mesmo na atualidade, continua sendo a base para o desenvolvimento intelectual, moral e físico daquele povo (APÊNDICE E).

- b) Oferta da disciplina **Terapias Corporais**, em caráter optativo, no currículo de 2001 do curso de Licenciatura Plena em Educação Física, a partir de 2004. Esta aborda o chamado Bodywork, ou técnicas de crescimento interior, de terapia e desenvolvimento pessoal que focalizam o corpo. Tem como objetivos: Compreender as terapias corporais, como “cura de si mesmo”, e como técnicas holísticas de crescimento interior e de formação humana; Favorecer a integração das terapias corporais na prática profissional do professor de educação física; e Promover a reflexão e a conscientização da necessidade de mudanças no próprio ritmo de vida em favor de um ritmo que auxilie a elevação da qualidade de vida individual e coletiva. A presente disciplina se desenvolve segundo um percurso de construção do conhecimento que se configura em um *setting* didático que proporciona, não só o trato do conhecimento sobre as técnicas corporais, mas um espaço-tempo experiencial e de vivências. *Setting* em que o profissional/aluno em formação experimenta pessoalmente o objeto do conhecimento, privilegiando processos de aprendizagem através da descoberta e da construção de sentidos e significados para “si mesmo” (APÊNDICE F).
- c) Oferta da disciplina **Meditação e Educação** para os cursos de Educação Física e Pedagogia, em forma de seminário e em caráter optativo, a partir de 2006. Basicamente, é uma introdução ao estudo prático-teórico da meditação enfocando algumas tradições do Oriente e Ocidente na contemporaneidade. São apresentados os vários tipos de meditação e a vida cotidiana, os paradigmas emergentes na educação e a meditação como possibilidade didática para o autoconhecimento, transformação da consciência e evolução do ser bio-psico-socio-espiritual e cósmico. Esta disciplina tem a intenção de aproximar a meditação do campo educativo vinculando-a aos paradigmas emergentes em educação descobrindo-a como instrumento educativo plenamente sintonizado com os novos desafios de construção de uma sociedade com consciência ecológica e planetária, de desenvolvimento de um ser multidimensional, integral, autônomo e reflexivo (APÊNDICE G).
- d) Inserção no currículo dos novos cursos de graduação em Educação Física, Licenciatura e Bacharelado, das seguintes disciplinas, em caráter optativo, compondo a área de **CORPO, CONSCIÊNCIA E PRÁTICAS CORPORAIS COMPLEMENTARES**: Corporeidade e Educação (4 Cr), Práticas Corporais Complementares (4 Cr) (ANEXO 10), Educação Física e Espiritualidade (4 Cr), Meditação e Educação (2Cr), Lian Gong – Exercícios Taoistas (2 Cr), Relaxamento

Aquático (2 Cr), Yoga (4 Cr), Massagem Terapêutica (4 Cr), Chi Kung (2 Cr), T' ai-ji-quan (4 Cr). Estas disciplinas começarão a ser ofertadas a partir do primeiro semestre de 2009. As ementas podem ser vistas no APÊNDICE H.

- e) Realização de palestras, mini-cursos e oficinas em eventos na cidade de Fortaleza abordando os seguintes temas: Meditação, Lian Gong, Terapias Complementares: As Artes do Cuidar do Ser, Consciência Corporal entre Oriente e Ocidente.
- f) Realização de curso de extensão na FACED abordando o tema **A Arte da Meditação**, no segundo semestre de 2007, do qual participaram vinte pessoas da comunidade universitária e outras.
- g) Criação do Núcleo de Práticas Corporais Complementares (NPCC) dentro do Projeto de Excelência do Curso de Educação Física. O Núcleo de Práticas Corporais Complementares tem por objetivo desenvolver projetos de ensino-pesquisa-extensão, contribuindo na formação profissional, na produção do conhecimento científico da área e favorecer a integração das terapias corporais complementares na prática profissional do professor de educação física, levando-o a compreender as terapias corporais, como “cura de si mesmo”, e como técnicas holísticas de crescimento interior e de formação humana (APÊNDICE J). Sob minha coordenação, atualmente conta com dois alunos bolsistas, alunos do curso de Educação Física. São desenvolvidos estudos teórico-práticos na área, e uma pesquisa intitulada **AS PRÁTICAS CORPORAIS COMPLEMENTARES / INTEGRAIS NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR NA CIDADE DE FORTALEZA E REGIÃO METROPOLITANA**.
- h) O NPCC realizará no segundo semestre de 2009 uma ação de extensão envolvendo professores da rede pública e alunos de cursos de Educação Física. Encontra-se em fase de planejamento o **CICLO DE VIVÊNCIAS: AS ARTES DO CUIDAR DO SER NA CULTURA CORPORAL NO CONTEXTO ESCOLAR**. O objetivo geral deste projeto é situar a temática no âmbito social e torná-lo um marco inicial para o conhecimento, valorização e utilização das práticas corporais complementares no ambiente escolar e no currículo do ensino fundamental e médio. Pretendemos que seja o primeiro passo para uma parceria com o sistema público de educação no sentido de

possibilitarmos a formação continuada de professores de educação física nessa área de conhecimento.



A inquietude da Alma tornou-se mais premente que a inquietude do corpo, ou que a inquietude da mente, ou que a inquietude das emoções. A busca pelo Divino em mim tornou-se o motivo mais precioso na minha vida.

7 EPÍFRASE PARA PROSEGUIR NO CAMINHO

Una miraculosa serenità há invaso completamente la mia anima, come Il dolce mattino di primavera di cui godo com tutto Il cuore... così totalmente sprofondato nel sentimento di una quieta esistenza che la mia arte ne soffre...¹

Johann Wolfgang Goethe

Esta foi uma viagem insólita. Uma viagem na minha autobiografia, em um período muito especial da minha vida. O período em que redescobri o sagrado, em que abracei um caminho espiritual, redimensionei os meus objetivos de vida e parti para novas paragens desconhecidas. O que se diz ao final de um percurso que não é um final, mas um momento de uma viagem maior? Dentro de mim existe o silêncio. Um silêncio permeado de paz. Hoje, a minha mente está muito quieta, as oscilações (*vṛitti*) quase não existem. Apenas observo, sou testemunha de mim mesma. Sinto que estou integrada, partes do meu ser foram recolhidas e trazidas ao centro. Apenas sou. Apenas estou.

Percebo que, após quase um ano praticando a meditação com a finalidade de escrever esta autobiografia, praticando o *sabija samādhi*, aplicando *samyama* à minha história na Arte de Viver, hoje alcancei um estado meditativo mais elevado. Este se caracteriza por uma ausência de pensamentos pensados, mas ainda permanece a consciência do eu, ainda estou no ego. No entanto, existe um recolhimento do ego, a consciência está desligada do mundo externo e de qualquer objeto de conhecimento, completamente recolhida no seu centro, deixando um espaço de plenitude, calma e bem-estar. Neste nível, a meditação autobiográfica não acontece, falta o contato com os conteúdos da memória. Está ausente aquele fio do pensamento que se constrói espontaneamente. Parece ser um estado de *asāmprajñata samādhi*, *samādhi* sem semente, que possibilita a passagem para níveis mais profundos da consciência. Creio que esta experiência, justamente ao final deste trabalho, é como um prêmio, pela dedicação e pela persistência. É fruto do esforço da minha prática (*tapas*), mas significa também que alcancei o domínio de uma fase do processo meditativo.

¹ Uma serenidade milagrosa invadiu completamente a minha alma, como a doce manhã de primavera, que eu gozo com todo o coração... assim totalmente mergulhado neste sentimento de uma calma existência a minha arte sofre...

Como quem aprende a andar, está pronto para aprender novas habilidades, como correr, saltar, rodopiar, etc., eu sinto que ter vivenciado todo o processo da meditação autobiográfica me conduziu a um novo patamar dentro do yoga, e pode ser elencado como um resultado muito importante deste tipo de escrita autobiográfica.

A meditação autobiográfica mostrou-se um instrumento de escrita de grande potencial autoformativo. Ao mesmo tempo em que leva a um mergulho na história da própria vida, que é vista, sentida, sob a luz de uma consciência mais pura, sob a luz da superconsciência, é um caminho de aperfeiçoamento da meditação. As dificuldades que se apresentaram no início, no momento das primeiras tentativas, foram superadas. Reconheço algumas dificuldades importantes: a atividade da mente no estado de vigília onde os pensamentos são inúmeros e diversos; a grande expectativa sobre o que se vai escrever; a ansiedade que nasce da incerteza do processo; a dificuldade de reconhecer o momento em que os pensamentos não pensados emergem livres da racionalidade e do intelecto; a aceitação do conhecimento intuitivo sem julgamentos, censuras. Este momento de diminuição ou recolhimento do processo do intelecto é um dos pontos mais delicados. Ego, intelecto e razão estão conexos, e formam um campo de resistência interna ao estado de *samādhi*. É preciso fortalecer a dimensão da testemunha, do observador, do Ser, o qual tem o poder de dissolver a resistência interna criada. É neste momento que as atividades da mente diminuem progressivamente, as distrações decrescem, e podem acontecer os processos *vitarka*, *vicāra*, *ānanda* e *asmitā* para o conhecimento do objeto em sua essência e diversos significados. Como sublinha Taimni (2006), nestes estágios, progressivamente a luz da consciência superior ilumina o objeto e ocorre a progressiva expansão da consciência. “A expansão da consciência faz com que ele veja maior riqueza, beleza e importância em tudo que está ao alcance de sua percepção” (TAIMNI, 2006, p. 151).

Aos poucos se tornou muito natural a entrada no processo de meditação autobiográfica. A repetição da experiência me fez conhecer o processo por dentro e me trouxe a convicção de que é uma metodologia válida e viável. No início, não sabia como seria, era uma incógnita. Existia apenas a compreensão teórica, uma visão de possibilidade, um projeto. Iniciei praticando a meditação *Sahaj Samādhi*, a qual não tem a intenção de concentração em um objeto específico. Na verdade, segue o método *ajapa-japa*, um método de meditação com a repetição mental de um mantra individual, de forma descontínua. A intenção é alcançar o silêncio da mente, alcançar o estado de *samādhi* sem esforço. A meditação autobiográfica conduziu-me a um espaço de mim mesmo desconhecido, além do ego e da mente, onde prevalece a paz, a tranquilidade e emerge uma maior clareza de sentimentos e saberes a

respeito das experiências vividas. É uma experiência semelhante àquela descrita por Danis Bois, e que ele denomina extracotidianas, “porque são não-naturalistas, porque não se parecem de forma alguma com aquelas da vida corrente” (RUGIRA, 2008, p. 82). De fato, sair da exterioridade é sair do frenesi do cotidiano, é deixar os hábitos de ser no mundo, no cotidiano. É um ato de suspensão do eu pensante, é um mergulho em um espaço de incerteza, de espera, de novas percepções. É na observação silenciosa que nasce um saber encarnado: a sabedoria.

A narrativa mostrou-se um processo criativo espontâneo, não-reflexivo, desenrolando-se em torno de experiências, percepções e tomadas de consciência não determinadas ou esperadas previamente por mim. Na primeira fase do trabalho, a meditação me trouxe a necessidade de escrever sobre a marcante experiência de minha viagem à Índia e o meu primeiro encontro com o mestre Sri Sri Ravi Shankar. Os pensamentos que emergiram inicialmente eram mais ligados ao mundo externo, suas formas, eventos, sentimentos e emoções, correspondendo à primeira fase do *sabija samādhi*. Assim, o primeiro capítulo se caracteriza por uma descrição de ambientes, encontros, objetos, pessoas e cultura. As experiências são trazidas esporadicamente, com certa profundidade, mas que logo são substituídas por novos conteúdos do mundo exterior. Esta fase de escrita foi muito produtiva. Em menos de um mês concluí um capítulo com mais de cem páginas, e que me deu muita alegria. Revivi emoções, encontros, situações e lugares, os quais tinham deixado uma grande saudade. Ao final, a sensação era de aceitação de não mais estar lá, aceitação de não estar na presença do mestre. Trouxe-me de volta à minha vida sem lamentações.

A Índia é um país magnífico, apesar dos contrastes, ou talvez por causa destes, e relembro pude perceber a importância desta viagem na minha vida. Foi um mergulho na cultura hindu, no Hinduísmo e no Yoga. No *Ashram* comecei a conhecer um cotidiano inspirado pela espiritualidade, participei dos rituais (*puja*), *satsangs*, das práticas de yoga, meditações, os quais me abriram as portas para compreender e apreciar, sem fantasias, a cultura espiritualizada da Índia. Ali encontrei a mim mesma através do mestre Sri Sri Ravi Shankar. Alcançar um estado de paz interior em meio ao caos me fez compreender que o estado de inquietação e ansiedade em que eu vivia não era um estado natural, mas fruto do estresse profundo que havia se instalado no meu sistema durante longos anos. Redescobri a capacidade de alegrar-me e sentir um amor profundo pelo mestre, pelas pessoas e pelo mundo reencontrei a mim mesma. Descobri também a felicidade de fazer parte de um projeto grandioso como é a Arte de Viver, de pertencer ao mundo, à grande família universal humana, de poder compartilhar e contribuir para a transformação das pessoas e da sociedade através do

serviço desinteressado. Na Índia me senti renovada e plena, completamente integrada à natureza e ao mundo. Ali vivi momentos de pura espiritualidade: meditação profunda aos pés do mestre, humildade, paz, alegria, tranquilidade, amor, celebração, confiança, compaixão, consciência, bem-aventurança, estado de graça, liberdade. Compreendi por experiência própria que somos seres espirituais vivendo uma experiência humana. Somos seres ilimitados, cuja natureza é existência, consciência e felicidade.

O início de tudo se deu com a minha participação no Curso parte 1, em 2005, o que significou vincular-me a um caminho espiritual com um mestre vivo, que, para mim, é muito importante. O curso é como uma viagem da cabeça ao coração, um percurso que toca cada uma das dimensões do ser humano: corpo, respiração, mente, intelecto, memória, ego e Ser. Iniciar o *sādhana* da Arte de Viver me proporcionou, primeiro, benefícios a nível físico e energético, e, conseqüentemente, o processo foi-se estendendo aos níveis mais sutis. Comecei, então, a sair de uma crise pessoal que se estendia já há alguns anos e vislumbrar modos diferenciados de sentir, pensar, amar, viver e conviver no mundo. Esta foi e está sendo uma grande viagem transformativa, uma experiência fundadora, como é definida por Josso (2004), que marca profundamente uma vida e determina novos caminhos em busca de si mesmo, um caminho para si. A respeito de experiências fundadoras, Josso explica que:

A carga emocional, qualquer que seja a sua natureza (prazer, tristeza, vergonha, orgulho, sofrimento, cólera, alegria, medo, deslumbramento, surpresa etc.), surge como a primeira componente de qualquer início de experiência. Todos os episódios relatados nas narrativas entram nessa classificação porque contém uma carga emocional muito forte que deixou um “traço” (ou mesmo um traumatismo), com que a pessoa foi estimulada a “a fazer qualquer coisa”. (JOSSO, 2004, p.183)

O curso Parte 1 deixou marcas e abriu novas perspectivas de cura educativa para mim. Compreendi que reaprender a respirar através dos *prānāyamas* e do *Sudarshan Kriya*® é atuar nas diversas dimensões do ser humano, é tocar nos níveis profundos do inconsciente, nas emoções, sensações e sentimentos. Cada célula do corpo torna-se viva e completamente infundida de energia vital. Pude constatar o que Sri Sri Ravi Shankar diz sobre a prática do *Sudarshan Kriya*®, de que “durante o *Sudarshan Kriya*® você será capaz de mergulhar no seu interior e experimentar o seu próprio Self, e ver como o Ser permeia o seu corpo, emoções, pensamentos e afeta a sua saúde” (SRI SRI RAVI SHANKAR, apud KHULLAR & KAKAR, 2005, p. 27).

Iniciar a escrita de um novo capítulo foi sempre um processo penoso. A incerteza, o medo de o método não funcionar se rerepresentava. O que escrever? Era sempre a pergunta

inicial. Como iniciante na escrita autobiográfica sofria o “*disagio di Arianna*” (DEMETRIO, 1999) momento em que não se encontra o fio condutor da narração que ligue e justifique escolhas e ações, uma sensação de desorientação. Eu ainda não acreditava totalmente que seria capaz de realizar a escrita da tese segundo o método escolhido. No entanto, insistir na realização do que eu me havia idealizado me impulsionava a prosseguir. Eu tinha a idéia de que a meditação autobiográfica deveria excluir totalmente o nível intelectual do processo da escrita, o que era contradito constantemente pelo processo de escritura que me direcionava para momentos reflexivos quando não estava em meditação e a necessidade de busca de dados complementares, em uma espécie de “pressão acadêmica”. Ademais, os professores da banca avaliadora que participaram das minhas qualificações requeriam que eu fizesse um diálogo com as teorias e educadores. Este foi o dilema central durante todo o processo, o qual era simplesmente um reflexo da minha tendência em ser parcial nas minhas convicções. Assim, como eu sempre tentei eliminar o oposto de uma dimensão ou valor da realidade (bom/ mau, feio/bonito, dentro/fora, amor/ódio) eu estava querendo polarizar o par de opostos intuição/razão. Na verdade, desde que eu comecei a meditar, há dez anos, eu iniciei um processo de negação da razão, uma espécie de curvatura da vara. No processo de escritura descobri que o que eu estava negando não era a racionalidade em si, mas um tipo de racionalidade fechada, mecânica, linear, positivista, instrumental, que ainda era muito forte em mim. Descobri a necessidade de integrar uma outra razão (aberta, complexa, não linear), e a intuição, as quais são formas válidas de conhecer o mundo e seus objetos. Compreendi então que esta integração é a fonte de um novo modo de conhecer a realidade, afinal, razão e intuição não são opostos, mas essencialmente complementares. Somente após a aceitação de integrar momentos de reflexão, de diálogo com autores, ao processo de escrita a partir do estado meditativo foi que consegui sair do dilema que me acompanhou e me angustiou por vários meses. Foi um processo importante de integração pessoal. Escrever seguindo um processo reflexivo, de racionalidade voluntária, adquiriu uma nova dimensão para mim. Assim, o texto foi-se estruturando segundo um eixo ou núcleo central escrito a partir da meditação autobiográfica, o qual posteriormente foi sendo complementado com dados, reflexões e pesquisa bibliográfica. O resultado é um texto que contém uma linguagem poética-acadêmica, que se complementam, caminhando lado a lado, tecendo uma história que é a história de um ser em busca de si mesmo, caminhando para si.

A escrita no estado de *sabīja samādhī* é muito interessante. É diferente do processo de escrita em estado de vigília, tanto na lógica quanto nos sentimentos que a acompanham. Esta é uma escritura criativa, não intencional, que acontece mais por meio da

intuição e do pensamento espontâneo. Realizar este tipo de escritura é muito prazeroso e traz muita liberdade. Os sentimentos que acompanham são uma grande leveza, alegria, encantamento e paz. Ao final de uma sessão de escritura me sinto muito tranquila, muito feliz e cheia de otimismo e positividade. Sinto-me em plenitude.

À medida que eu prosseguia no desenvolvimento desta autobiografia os temas que surgiam durante a meditação adquiriam maior profundidade, indicando um processo progressivo de atravessamento dos estados de consciência em *samādhi* e que se diferenciam dos processos comuns em estado de vigília. Entrei em contato com experiências mais profundas, de transformação de sentimentos e emoções. Porém, algumas vezes eu sentia dificuldade de acessar o pensamento intuitivo e espontâneo, e após participação no curso de “Diálogo entre práticas: sobre os sentidos no/do acompanhamento (autobiográfico)”, com Marie Christine-Josso e Laura Formenti, por ocasião do Congresso Internacional de Pesquisa (Auto)Biográfica, em Natal, no período de 14 a 17 de setembro de 2008, decidi acrescentar uma outra técnica de meditação. Após um estudo do texto *Yoga Sūtras* de Patanjali e uma revisão das técnicas da Psicossintese, introduzi a técnica de *samyama*, precedida por invocação voluntária sobre o tema a ser abordado. Portanto, passei de uma meditação indireta com relação à temática, para uma meditação através da concentração ou atenção dirigida a um tema específico. Esta foi uma mudança importante, pois permitiu que eu experimentasse uma forma diferenciada de meditação que eu nunca havia praticado e, por não compreender o seu sentido, não a considerava como meditação, mas como um exercício reflexivo. Creio que a maioria das pessoas que escrevem sobre meditação e classificam este tipo de meditação como reflexiva também estão equivocadas. Trata-se de uma meditação não-reflexiva como outras técnicas, porém estabelece um objeto, tema, figura, idéia a ser focalizada. A partir da escolha, da intenção voluntária, o processo que acontece é semelhante aos demais métodos meditativos. Esta atenção voluntária e dirigida (*samyama*) me permitiu acessar níveis mais profundos da minha experiência na Arte de Viver.

A minha história na Arte de Viver é uma viagem em torno da ampliação da minha consciência. A cada curso, a cada nova experiência, uma porta se abria e me levava a vislumbrar novos espaços internos e possibilidades de novas relações na vida e com o mundo. Espaços antes já percorridos, mas agora revisitados com novos olhares em uma trajetória pontilhada de obstáculos. O primeiro grande obstáculo é a minha própria mente. Tomei consciência plenamente de como a minha mente, o conjunto dos meus pensamentos, era a fonte de todas as minhas angústias, tristezas, indecisões ações e não ações. Toda a minha vida era um reflexo, consequência de toda a confusão mental que reinava no meu mundo interno.

Caminhar na Arte de Viver é caminhar na senda do Yoga, cujo primeiro passo é o conhecimento e domínio da própria mente, o alcance do estado de *nirodha* (mente tranquila sem oscilações). Viver o conhecimento apresentado em forma de *sūtras* tem sido um dos instrumentos fundamentais para a superação deste obstáculo. Os principais *sūtras* são: o momento presente é inevitável; estresse é a oscilação da mente entre o passado e o futuro; tudo é impermanente; aceitar pessoas, eventos e situações como elas são; os valores opostos são complementares.

A viagem na dimensão do ego, para mim, foi e está sendo a mais instigante e sofrível. Segundo o Vedanta e a filosofia hindu, o ego é o principal obstáculo à descoberta do Ser, *Ātman*. É a fonte do apego e uma das principais fontes de *avydiā*, ignorância da Realidade e a maior fonte do sofrimento humano ou *kleśas* (TAIMNI, 2006). Em um processo de investigação de si, a minha jornada na Arte de Viver tem me permitido entender que estar em *ahankara*, ou na centralidade do ego, é um estágio de nosso percurso na vida, e não um princípio organizador da consciência, definitivo e imutável. Nas práticas de *Sudarshan Kriya*® e de meditação ultrapasso a sensação de eu consistente e permanente, e experiencio outra dimensão do Ser. Vivencio um estado de paz interior, de plenitude, equilíbrio e harmonia. Neste estado de consciência diferenciado o ego se retrai e perde sua centralidade.

A Arte de Viver me levou a compreender que a vida e o universo têm uma sua dinamicidade própria. Tudo está acontecendo de modo perfeito, existe um fluxo que é dado pela própria natureza, um ritmo próprio que não pode ser controlado nem dirigido. Controlar o fluxo da vida e dos eventos é uma grande ilusão do ego, da nossa mente inferior. Deixar que os eventos sigam o seu fluxo, agir sem desejar os frutos da ação, confiar e entregar são atitudes de *Iśhvara-pranidhāna*, um dos conhecimentos fundamentais dos Vedas.

Na Arte de Viver estou encontrando respostas à questão fundamental da minha vida: Quem sou eu? Eu percebi que sou tudo e ao mesmo tempo nada. O que sou realmente está além de todas as definições e características pessoais. Percebi que além do meu corpo, do intelecto, da memória e do ego, apenas sou. Existe uma consciência dentro de mim que observa, está presente, em plena atenção e que nunca muda. Às vezes ela está escondida, não a sinto, como que estivesse encoberta. É no espaço meditativo que reencontro o observador ou testemunho o espírito, *Ātman*. Realizar a descoberta da essência divina em mim tornou-se o projeto, o objetivo, o norte da minha vida. Este é o sentido que anima a minha vida hoje. As minhas realizações pessoais e profissionais fazem parte da minha vida são paralelas, acontecem concomitantemente à minha busca maior de autorealização espiritual, fazem parte do caminho, da viagem, da aventura. A inquietude da Alma tornou-se mais premente que a

inquietação do corpo, ou que a inquietação da mente, ou que a inquietação das emoções. A busca pelo Divino em mim tornou-se o motivo mais precioso na minha vida. Sem essa busca falta o vínculo básico com a realidade material e relativa da vida, o que nos põe em movimento na roda de *samsara*.

Tomei consciência de quanto eu vivia centrada no ego. O ego e os meus desejos e necessidades eram toda a fonte das minhas ações, não-ações, sofrimentos, tristezas, alegrias e realizações. Esta forma de viver tornou-se limitada para mim, quero ir além dos contornos de uma vida de limites. O único caminho que acredito hoje é o caminho da realização espiritual. Integrar ou fazer uma síntese entre as diversas dimensões de mim mesma, o fora e o dentro, o externo e o interno, o superficial e o profundo, a aparência e a essência passaram a ser um desafio. Nem sempre é fácil viver segundo o princípio espiritual. Tantos são os obstáculos, as adversidades e as contradições. É necessária atenção plena, consciência no momento presente para não ser sugada pelos padrões de comportamento, hábitos arraigados e formas de pensar estabelecidas.

Para mim a vida tornou-se um laboratório, é o lugar para experimentarmos novas ações, atitudes, crenças e relações. Ampliação da consciência significa também atuar na realidade para transformar-se e transformar a realidade. Neste sentido a filosofia de Sri Sri Ravi Shankar, assim como o Yoga em geral, é extremamente revolucionária. Estamos nesta realidade para construir nossa subjetividade, e na convivência com os demais tornarmos-nos agentes de transformação coletiva. Na base desta ação transformativa está a perspectiva de realização do Ser e uma ética da espiritualidade, ou princípios espirituais. Os princípios espirituais de Sri Sri Ravi Shankar são uma luz para nortear o nosso caminho. Requer um mínimo de vontade de progredir na senda espiritual, nos dando oportunidade de vivenciar novas formas de ser. Ser a partir do Ser, o núcleo mais profundo de nós mesmos.

Impossibilitada de viver na contradição entre o ser e o fazer tornou-se urgente a integração dos conhecimentos, saberes e valores no meu cotidiano na universidade, na sala de aula, nas atividades de pesquisa e extensão. Estas inovações e mudanças nasceram quase que intuitivamente no curso da ação didática, nas emergências e contingências do cotidiano. Algumas dessas estão apenas no seu início, outras em processo de amadurecimento. Tornou-se urgente, então, para mim, outro modo de estar na sala de aula: construir as condições e viver uma relação educativa autêntica fundada na presença recíproca, na abertura para o outro, na escuta autêntica, na compreensão, no diálogo, na veracidade, na confiança e no compromisso. Estou encontrando modos de construir uma ação pedagógica que integra o ato de Cuidar no processo formativo de futuros profissionais de Educação Física. A mudança de

foco para a formação do essencialmente humano, para o sujeito-pessoa transpessoal sob o signo da integralidade, da multidimensionalidade e dos valores, os quais dirigem nosso pensamento e ações, se faz necessária dando-lhe um novo sentido e significado. Assume centralidade a formação da pessoa dotada de valores culturais, capaz de pensar e refletir; de valores civis, responsável e consciente da própria cidadania; de valores existenciais, empenhada em construir uma sociedade democrática, justa, solidária e pacífica; e de valores espirituais, necessários à evolução espiritual, para viver em plenitude e ser feliz.

Em uma educação espiritual ou transpessoal a formação em valores passa a ser um dos pontos centrais da pedagogia. Proponho a experiência e a vivência dos valores e atitudes em sala de aula como primeiro elemento do processo, pois somente quem encarna os valores e vive segundo estes é capaz de compreender o seu real valor e inseri-los em sua prática educativa. Um valor só é um valor quando valorizado pela pessoa, somente assim este é vivido na prática. Faço opção por uma abordagem de ensino aberta e dinâmica que se apóia na experiência, no exercício crítico e reflexivo, na perspectiva de formar um sujeito-pessoa transpessoal livre e autônomo, capaz de optar conscientemente pelos valores que considera importante para si, construtor de sua ética e de sua pedagogia.

Venho introduzindo o trabalho com valores humanos nas disciplinas Prática de Ensino e Estágio Supervisionado para o curso de Graduação em Educação Física, buscando situá-lo no contexto dos objetivos gerais e específicos destas disciplinas. Busco, então, integrar a formação em valores humanos e os princípios para uma vida espiritual à metodologia de ensino em ato, a partir da necessidade do processo de ensino, seus obstáculos, e das dificuldades apresentadas pelos alunos. Busco dar significado às experiências propostas estimulando os alunos a identificarem o sentido que podem ter no contexto e na situação vivida. Em um movimento de ruptura paradigmática no campo da Educação Física proponho a integração do que denomino as Artes do Cuidar do Ser na formação do professor e nas práticas escolares e não-escolares. Inspirei-me em duas vertentes: a sabedoria e os sistemas orientais e as novas abordagens do corpo no campo da psicologia, em um exercício de integração entre Oriente e Ocidente. Estas são síntese de mim mesma e das minhas experiências que se manifestam na realidade como propostas formativas que contribuem para ampliar o universo das práticas da cultura corporal.

Pelo exposto, esta experiência, em um primeiro nível, foi a construção e experimentação de um método autobiográfico inovador, o qual necessita ser experienciado e aprofundado do ponto de vista prático e epistemológico. É uma primeira aproximação à integração de práticas contemplativas no âmbito da formação de adultos e de profissionais da

educação. É uma contribuição que considero relevante e integra um movimento de renovação da pesquisa (auto)biográfica desenvolvido pelo grupo de pesquisa Dialogicidade, Formação Humana e Narrativas (DIAFHNA) do Programa de Pós-Graduação em Educação Brasileira da Universidade Federal do Ceará, coordenado pela Professora Doutora Ercília Braga de Olinda.

Em um segundo nível, é um processo de autoformação através da autobiografia. Neste sentido, narrar e refletir sobre as experiências constituíram momentos de reapropriação da minha história, de mim mesma, da minha vida, da minha projetualidade como pessoa e como profissional. A minha consciência ampliou-se e transcendeu os limites que eu mesma me impunha. Foi um mergulho na minha mente, no ego, no intelecto, no consciente, no inconsciente e no superconsciente que provocou reviravoltas e estabeleceu novas direções. Através da narração percebi a dimensão das experiências que vivi e das transformações que ainda estão acontecendo, conforme sinaliza Josso (2007).

O processo de formação que caracteriza o percurso de vida de cada um permite trazer à luz, progressivamente, o ser-sujeito da formação, vê-lo tomar forma psicossomaticamente, psicologicamente, sociologicamente, economicamente, culturalmente, politicamente, espiritualmente, numa sábia e singular teia, produzindo assim um motivo único (“peça única” nas artes visuais). A consciência de ser (ativamente ou passivamente) sujeito de sua história, através de todos os ajustes que foi preciso fazer, permite ter a medida do que está em jogo em toda a formação: a atualização do sujeito num querer e poder ser e vir-a-ser e sua objetivação nas formas socioculturais visadas, as que já existem ou as que ele tiver que imaginar (ex.: as famílias reconstituídas) (JOSSO, 2007, p.11).

Sinto que finalmente deixo as histórias do passado para trás, me desapego do sofrimento e da negatividade, assumo uma visão positiva e otimista. O processo de escrita estimulou a superação de limites pessoais relativos à baixa auto-estima, negatividade, dificuldades de escrita e autodisciplina; proporcionado uma maior compreensão sobre a minha história formativa e pessoal. A integração entre os dois hemisférios cerebrais esquerdo e direito, racional e emocional-intuitivo, parece ter sido favorecida e estar no centro de um processo de transformação da minha presença/relação no mundo e com os outros. Sinto que aconteceu um processo de integração das diversas partes do meu ser: corpo, mente, intelecto, emoções, ego e espírito. Sinto-me mais inteira, integrada, em equilíbrio, mais madura e plena; um sentimento de autonutrição como se toda a trama narrativa construída e que deu lugar a imagens, formas e histórias fossem um alimento para a minha interioridade.

Este foi um processo de intenso cuidado comigo mesma, de “*cura di sè*”, como é chamado por Demetrio (1996). O espaço autobiográfico é um tempo para si, somente para si e por isso se revela pedagógico. A sensação é de que cuidando da minha história de vida através

deste narrar assumi maior responsabilidade por tudo que fiz e que fui até o momento. É a aceitação do vivido através do processo de narrar que nos permite ver a nossa vida com distanciamento, quase como se fosse a vida de outra pessoa; ocorre uma divisão, uma bilocalização, nos multiplicamos, quase como a assistir um espetáculo da nossa vida como espectador.

Escrever esta autobiografia temática foi uma experiência nova, prazerosa e desafiadora. A escrita com seus ritmos, suas interrupções, seus momentos de vazio, a sensação de bilocalidade no tempo, é um processo que muitas vezes leva a uma tensão e angústia, contrabalançada pelo fascínio da descoberta de Si, da própria identidade, das recomposições elaboradas, do redesenhar da própria história. O narrar sobre a própria história e vicissitudes da vida exige um pacto com a verdade, uma absoluta sinceridade consigo mesma, mesmo que esta verdade não chegue a ser escrita. Esta foi uma experiência que despertou em mim o gosto pela autobiografia, quase uma nova paixão que me levou a ler várias autobiografias durante este período de escrita. Revivi o prazer da leitura que eu tinha na infância e me descobri “escritora”. O escrever em primeira pessoa permitiu-me sair de um bloqueio de escrita que se prolongava já há cinco anos. Reencontrei na necessidade de narrar uma potencialidade adormecida, perdida, esquecida. A narrativa demonstrou ser também um instrumento de cura terapêutica, mesmo que esta não fosse a intenção primeira. A necessidade de encerrar este texto autobiográfico deixa uma sensação de incompletude, um desejo de continuar narrando, de prolongar esta viagem formativa.

A respeito do valor curativo da narração, Demetrio (2008) relata que:

A narração nos cura porque através da narração autobiográfica nos restituímos a nós mesmos, percebemos que a nossa mente se recoloca em movimento, recomeça a criar, a imaginar, mesmo quando a nossa escrita é sobre o passado. De um lado temos a sensação de nutrirmos a nós mesmos, com a nossa história, com a nossa memória: podemos dizer que é uma espécie de autonutrimiento, de autoaleitamento (DEMETRIO, 2008, p.4).

Durante estes meses estive frente a uma trama que constantemente me confrontava com a questão da minha identidade, com o que me aconteceu, com a minha trajetória existencial, que mesmo abrangendo um curto espaço de tempo, aproximadamente três anos, adquiriu uma dimensão transformativa de amplo espectro. No jogo de recontar, observar a própria história, sentir emoções, duplicando-se e multiplicando-se nas várias histórias, percebo uma redefinição de mim mesma, uma reconstrução de si, uma sintaxe interior, um dar sentido à minha história, o emergir de uma nova identidade. Evocar as

lembranças, registrar as recordações são gestos que vão tecendo por dentro uma identidade que quer conhecer-se, exprimir-se, manifestar-se. A sensação que tenho é de finalmente haver uma identidade toda minha, singular, mais livre de condicionamentos externos. Reconheço uma identidade híbrida, composta de múltiplas culturas e saberes, autônoma, em contínuo devir. Sinto pertencer a várias culturas e lugares, contaminada que fui pelas tradições que conheci e provei. Entre Europa, Índia e Brasil vejo emergir uma pessoa única. Sinto plenamente ser eu mesma, aceitando e amando minhas escolhas, decisões e ações. Vivo um sentido de auto-realização, autonomia, liberdade e plenitude. Este trabalho indireto sobre a identidade é confirmado por Josso (2007):

Ainda que a abordagem biográfica desenvolvida em situações educativas não tenha como prioridade a construção da identidade, as modalidades e objetivos de nossas pesquisas, baseadas no trabalho biográfico (construção da história escrita, Co-análise e Co-interpretação em situação de grupo), essa abordagem centrada na compreensão dos processos de formação, de conhecimento e de aprendizagem, enfoca, de certa forma, a questão da identidade. Ousaríamos dizer que tal enfoque se faz a partir do interior, com pertinência ainda maior, porque abraça a globalidade da pessoa na articulação das dinâmicas psico-socioculturais, ao longo de sua vida. A história de vida é, assim, uma mediação do conhecimento de si em sua existencialidade, que oferece à reflexão de seu autor oportunidades de tomada de consciência sobre diferentes registros de expressão e de representações de si, assim como sobre as dinâmicas que orientam sua formação (JOSSO, 2007, p. 7).

Ao mesmo tempo, vejo novas portas que se abrem, novos caminhos que se mostram e que me conduzem a novos horizontes. É minha intenção compartilhar esta experiência com outras pessoas. Pretendo construir um ateliê ou laboratório de meditação autobiográfica a ser realizado com grupos diversos, inclusive com professores em formação. Faz-se necessário uma adaptação metodológica que seja adequada a praticantes e não praticantes de meditação. Além disso, considerarei outras abordagens narrativas como metodologia de ensino em formação. Vejo que é um projeto formativo que está apenas no início.

O início desta pesquisa autobiográfica foi movida e marcada por uma crise na minha vida, nas dimensões pessoal, profissional e espiritual. As transformações, como relatei nos capítulos anteriores, foram acontecendo e influenciando a minha vida pessoal, e possibilitaram um processo de espiritualização e naturalmente expandiu-se para as minhas relações com a minha família, com os amigos e com o mundo. A crise se mostrou como um universo criativo, construtivo, na direção de novas possibilidades e realizações.

A aventura no mundo formativo da Arte de Viver me conduziu a uma revolução paradigmática, na direção de um paradigma espiritualista ou transpessoal. A concepção de

quem eu sou, o que vim fazer na dimensão terrena, o meu papel na transformação da sociedade, a minha missão como educadora foram transformadas e enriquecidas alcançando o sentido maior da vida e da existência. Somos seres espirituais em uma vida complexa e multidimensional, cujo objetivo maior é o reconhecimento dessa dimensão espiritual e a realização do Ser. Alcançar a dimensão espiritual e a descoberta de si mesmo como *Ātman*, viver segundo princípios espirituais, atuar no mundo a partir de uma ética espiritual tornam-se objetivos de uma pedagogia para o Ser, pelo Ser e através do Ser.

Finalizo este trabalho fortalecida, mais consciente e feliz. A minha jornada na vida e na Arte de Viver continuam. Ainda há muito para fazer, aprender, transformar no caminho para chegar ao Ser.

REFERÊNCIAS

- ALESSANDRINI, Giuditta. **Pedagogia e formazione nella società della conoscenza**. Milano: Franco Angeli, 2002.
- ARIEIRA, Glória. **Satsanga**. Disponível em: <www.vidyamandir.org.br>. Acesso em: 16 mar. 2008.
- ANDRADE, João Tadeu. **Medicina alternativa e complementar: experiência, corporeidade e transformação**. Salvador: EDUFBA: EdUECE, 2006.
- ANDRES, Jorge. **Agostinho de Hipona, hermeneuta**. Disponível em: Confissões de Agostinho.pdf, criado em 26/10/2006. Acesso em: 25 out. 2008.
- ARORA, Harbans L.; ARORA, V. K.; ARORA, A.; ARORA, S.; BARROSO, L M. **Terapias quânticas: cuidando do ser inteiro**. Rio de Janeiro: Qualitymark, 2007.
- ARTE DE VIVER. **Conheça o homem que está mudando o mundo**. Arte de Viver Brasil, 2008.
- ASSAGIOLI, Roberto. **Lo sviluppo transpersonale**. Roma: Astrolábio, 1988.
- ASHTAVAKRA GITĀ. 2008. Disponível em: <http://www.visionaire.org/Ashtavakra/cap1x.html>>. Acesso em: 16 nov.2008.
- AZEVEDO, Claudio. **Yoga e as tradições sapienciais**. Fortaleza: Órion Edições, 2003.
- _____. **Em busca do eu: uma visão transpessoal da psicologia no Yoga Sūtra de Patāñjali**. Fortaleza: Orion Edições, 2007.
- AZEVEDO, Cláudio & MACEDO, Delzilene. **Ciência e espiritualidade: psique e transpessoalidade**. Vol 1. Fortaleza: Órion Edições, 2006.
- BASSO, Theda & PUSTILNIK, Aidda. **Corporificando a consciência: teoria e prática da dinâmica energética do psiquismo**. São Paulo: Instituto Cultural Dinâmica Energética do Psiquismo, 2000.
- BATHIA, M. ECG during sudarshan kriya: a quantative analyses. **Science of Breath. International Symposium on Sudarshan Kriya, Pranayam & Conciousness**. New Delhi: All India Institute of Medical Sciences, 2002. (p.23-25).
- BERNASCONI, Andrea. **L'India, oggi**. Disponível em: <lista_sadhana@yahoo.com>. Acesso em: 20 fev. 2008.
- BERTHERART, Thérésè. **O corpo tem suas razões: antiginástica e consciência de si**. São Paulo: Martins Fontes, 1980.
- BERTOLINI, Piero. **L'esistere pedagogico**. Firenze: La Nuova Italia, 1995.
- _____. **Pedagogia fenomenologica: genesi, sviluppo, orizzonti**. Milano: La Nuova Italia, 2001.

- BESANT, Annie. **Yoga**: saggio di psicologia orientale. Milano: Anima Edizioni, 2007.
- BETTO, Frei & BOFF, Leonardo. **Mística e espiritualidade**. Rio de Janeiro: Garamond, 2008.
- BHARATI, Swami Veda. **Yoga-Sūtras of Patañjali with the exposition of Vyāsa**: a translation and commentary. Volume I – Samādhi-pāda. Honesdale: Himalayan Publishers, 1986.
- BHAGAVAD GITĀ**. A gloriosa canção do Senhor. Tradução do original em Sânscrito: Glória Arieira. Rio de Janeiro: Vydia Mandir (s/d).
- BHODI, Bhikkhu. **Budismo Theravada**. Disponível em: < [http://www.Acesso ao Insight-Budismo Theravada - majjhima_intro.mht](http://www.Acesso%20ao%20Insight-Budismo%20Theravada%20-%20majjhima_intro.mht)>. Acesso em: 16 nov 2008.
- BOCCHI, G. & CERUTI, M. **La sfida della complessità**. Milano: Feltrinelli, 1985.
- BRATMAN, Steven. **Guia prático da medicina alternativa**. Rio de Janeiro: Campus, 1998.
- BRITO, Carmem L. **Corpo-consciência**: repensando a educação física. Rio de Janeiro: Sprint, 1996.
- BRONDINO, Giuseppe. **La consapevolezza del corpo**. Torino: Instituto Delle Motivazione, 2002.
- BUBER, Martin. **Eu e tu**. São Paulo: Cortez e Moraes, 1979.
- BUENO, Belmira O. et al. Histórias de vida e autobiografias na formação de professores e profissão docente (Brasil, 1985-2003). **Educação e Pesquisa**, São Paulo, v.32, n.2, p. 385-410, maio/ago, 2006.
- BURGE, David L. & BOURCHELE, Gary. **Sri Sri Ravi Shankar**: the way of grace. Book online. Disponível em: < www.srisri.com>. Acesso em: 15 maio 2008.
- CAMBI, Franco. **Storia della pedagogia**. Roma-Bari: Laterza, 2000.
- _____ & FRAUENFELDER, E. **La formazione**: studi di pedagogia critica. Milano: Unicopoli, 1998.
- CANEVARO, Andrea & CHIEREGATTI, Arrigo. **La relazione di aiuto**: l'incontro con l'altro nelle professioni educative. Roma: Carocci, 1999.
- CAPRA, Fritjof. **O ponto de mutação**. São Paulo: Cultrix, 1990.
- CARRIÈRE, Jean-Claude. **Índia**: um olhar amoroso. Rio de Janeiro: Ediouro, 2002.
- CAVALCANTI, Raïssa. **O retorno do sagrado**: a reconciliação entre ciência e espiritualidade. São Paulo: Cultrix, 2000.
- CHOPRA, Deepak. **Peso perfeito**. O programa completo mente/corpo para você alcançar e manter o seu peso ideal. Rio de Janeiro: Rocco, 1998.

CONTINI, Maria Grazia. **Per una pedagogia delle emozioni**. Firenze: La Nuova Italia, 1998.

CREMA, Roberto. **Introdução à visão holística**. São Paulo: Summus, 1989.

DAMASIO, Antonio A. **O mistério da consciência**. São Paulo: Companhia das Letras, 2000.

_____. **O erro de Descartes: emoção, razão e cérebro humano**. São Paulo: Companhia das Letras, 2001.

DANUCALOV, Marcello A. D. & SIMÕES, Roberto S. **Neurofisiologia da meditação**. São Paulo: Phorte Editora, 2006.

DARIDO, Suraya C.; RANGEL, Irene C. A. (Coords.). **Educação Física na escola: implicações para a prática pedagógica**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.

DAS, Satya N. & KOCHUPILLAI, Vinod. Flowcytometric study of T-cell subset and natural killer cells in peripheral blood of Art of Living teachers, normal subjects and cancer patients. **Science of Breath. International Symposium on Sudarshan Kriya, Pranayam & Conciousness**. New Delhi: All India Institute of Medical Sciences, 2002. (p. 47-48).

DELORY-MOMBERGER, Christine. **Biografia e educação: figures do indivíduo-projeto**. Natal: EDUFRRN; São Paulo: Paulus, 2008.

_____. Fotobiografia e formação de si. In: SOUZA, E. C.; ABRAHÃO, M. H. B. **Tempos, narrativas e ficções: a invenção de si**. Porto Alegre: EDUNEB, 2006.

_____. Prefácio. In: PASSEGI, Maria da Conceição (Org.). **Tendências da pesquisa (auto)biográfica**. Natal: EDUFRRN; São Paulo: Paulus, 2008. (p. 9-12).

DEMETRIO, Duccio. **Filosofia del camminare: esercizi di meditazione mediterranea**. Milano: Raffaello Cortina Editore, 2005.

_____. **L'educazione interiore: introduzione alla pedagogia introspectiva**. Milano: La Nuova Italia, 2000.

_____. **Narrazione e intercultura**. Disponível em : http://www.cestim.it/argomenti/11devianza/carcere/duo-palazzi/studi_explorer_%201%20-%204/pagine%20web/demetrio.htm. Acesso em: 18 jul 2008.

_____. Protetti dalle nostre parole. La narrazione come cura inteiore. In: DEMETRIO, Duccio et all. **Il libro della cura di sé degli altri del mondo**. Torino: Rosenberg & Sellier, 1999.

_____. **Raccontarsi: l'autobiografia come cura di sé**. Milano: Raffaello Cortina Editore, 1996.

DEMETRIO, Duccio.& ALBERICI, Aureliana. **Instituzioni di educazione degli adulti: 1. Il metodo autobiografico**. Milano: Guerini Scientifica, 2002.

DESIKACHAR, T.K.V. **O coração do Yoga: desenvolvendo a prática pessoal**. São Paulo: Jaboticaba, 2006.

- DI BIASE, Francisco. **O homem holístico: a unidade mente-natureza**. Petrópolis: Vozes, 1995.
- DOZZA, Liliana. **Il lavoro di gruppo tra relazione e conoscenza**. Firenze: La Nuova Italia, 1993.
- DRURY, Nevill. **The new age: searching for the spiritual self**. London: Thames Rudson, 2004.
- ELIADE, Mircea. **Tecniche dello Yoga**. Torino: Bollati Boringhieri, 2007.
- _____. **Yoga imortalidade e liberdade**. São Paulo: Palas Athenas, 1996.
- FABBRI, Donata. **La memoria della regina: pensiero, complessità, formazioni**. Milano: Guerini, 1990.
- FABRE, Michel. **Epistemologia della formazione**. Bologna: CLUEB, 1999.
- FELDENKRAIS, Mosha. **Consciência pelo movimento**. São Paulo: Summus, 1997.
- FERRAROTI, Franco. Sobre a autonomia do método biográfico. In: DUVIGNAUD, Jean. **Sociologie de la connaissance**. Paris: Payot, 1979. (pp. 131-152).
- FERRUCCI, Piero. **A arte da gentileza**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2004.
- FEUERSTEIN, Georg. **A tradição do Yoga: história, literatura, filosofia e prática**. São Paulo: Cultrix, 2003.
- FORMENTI, Laura. **La formazione autobiografica**. Confronti tra modelli e riflessioni tra teoria e prassi. Milano: Guerini Studio, 1998.
- _____. La storia che educa: contesti, metodi, procedure dell'autobiografia educativa. In: DEMETRIO, D. & ALBERICI, Aureliana. **Instituzioni di educazione degli adulti: 1. Il metodo autobiografico**. Milano: Guerini Scientifica, 2002 (p. 61-82).
- FOUCAULT, Michel. **Tecnologie del sé**. Torino: Bolatti Boringhieri, 2000.
- FRABBONI, Franco. Formazione, “fabbrica” irrinunciabile del soggetto-persona. In: ALESSANDRINI, Giuditta. **Pedagogia e formazione nella società della conoscenza**. Milano: Franco Angelli, 2002. (pp. 25-28).
- FRAWLEY, David. **Uma visão ayurvédica da mente: a cura da consciência**. São Paulo: Pensamento, 1999.
- FREIRE, Paulo. **Conscientização: teoria e prática da libertação – uma introdução ao pensamento de Paulo Freire**. 3.ed. São Paulo: Moraes, 1980.
- _____. **Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa**. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1997.
- FROMM, Erich. **L'arte di vivere**. Milano: Mondadori, 2000.
- GAMELLI, Ivano. **Pedagogia del corpo: educare oltre le parole**. Roma: Meltemi, 2001.

GANGADHAR, B. N. & JANAKIRAMAIAH, N. Treating depression using sudarshan kriya yoga. **Science of Breath. International Symposium on Sudarshan Kriya, Pranayam & Conciousness.** New Delhi: All India Institute of Medical Sciences, 2002. (p. 26-28).

GAUTIER, François. **The guru of joy: Sri Sri Ravi Shankar & the Art of Living.** New Delhi, India: The India Today Group, 2002.

GENNARI, Mario. **Fiolosofia della formazione dell'uomo.** Milano: Studi Bompiani, 2001.

GERBER, Richard. **Um guia prático de medicina vibracional.** São Paulo: Pensamento-Cultrix, 2001.

GIDDENS, A. BECK, U. & LASH, S. **Modernização reflexiva: política, tradição e estética na ordem social moderna.** São Paulo: Ed. UNESP, 1997.

GIUGNI, Guido. **La problemática dell'educazione física nel pensiero pedagógico contemporâneo.** Napoli: D'Agostino, 1959.

GOLEMAN, Daniel & GURIN, Joel. **Equilíbrio mente corpo.** Campus: Rio de Janeiro, 1997.

GROF, Stanislav & BENNET, Hal Zina. **Mente holotrópica: novos conhecimentos sobre a psicologia e pesquisa da consciência.** Rio de Janeiro: Editora Rocco, 1992.

HESS, Remi. **Produzir sua obra: o momento da tese.** Brasília: Líber Livro Editora, 2005.

INCONTRI, Dora. Disponível em:
<<http://www.panoramaespirita.com.br/modules/smartsection/tem.php?itemid=4296>>.
Acesso em: 6 dez 2008.

IORI, Vanna. Spazio vissuto e autobiografie. In: DEMETRIO, Duccio & ALBERICI, Aureliana. **Istituzioni di educazione degli adulti: 1. Il metodo autobiografico.** Milano: Guerini Scientifica, 2002, (p. 15-28).

IVENGAR, B.K.S. **A árvore do ioga: a eterna sabedoria do ioga aplicada à vida diária.** São Paulo: Globo, 2001.

JOSSO, Marie-Christine. Da formação do sujeito... ao sujeito da formação. In: NÓVOA, António & FINGER, Matthias. **O método (auto)biográfico e a formação.** Cadernos de Formação n.1. Lisboa, MEC-CFAP, 1988, (p. 37-50).

_____. **Experiências de vida e formação.** São Paulo: Cortez, 2004.

_____. A transformação de si a partir da narração de histórias de vida. **Educação,** Porto Alegre/RS, ano XXX, n. 3 (63), p. 413-438, set./dez. 2007.

_____. As histórias de vida como territórios simbólicos nos quais se exploram e se descobrem formas e sentidos múltiplos de uma existencialidade evolutiva singular-plural. In: PASSEGGI, Maria da C (Org.). **Tendências da pesquisa (auto)biográfica.** Natal, RN: EDUFRN; São Paulo: Paulus, 2008, (p. 23-50).

JUDITH, Anodea. **Il libro dei chakra**: il sistema dei chakra e la psicologia. Vicenza: Neri Pozza Editore, 2002.

KHULLAR, Rupinder & KAKAR Sanjiv. **Divine love**: images of inner joy. Bangalore, Índia: Vyakti Vikas Kendra, 2005.

KUMAR, Krishan. **Le nuove teorie del mondo contemporâneo**: dalla società post-industriale alla società post-moderna. Torino: Einaudi, 2000.

KUPFER, Pedro. **Yoga prático**. Florianópolis: Fundação Dharma, 2001.

LAMPARELLI, Claudio. **Manuale de meditazione**: tecniche orientali di sviluppo mentale. Milano: Mondadori, 2003.

LANEVE, Cosimo. Mondo del lavoro e offerta formativa. Per un tavolo di idee. In: ALESSANDRINI, Giuditta. **Pedagogia e formazione nella società della conoscenza**. Milano: Franco Angeli, 2002. (pp. 67-73).

LE PAGE, Joseph. **Yoga integrativa**: manual de formação de professores de yoga. Garopaba: 2003. (Texto não publicado).

LIPARI, Domenico. **Progettazione e valutazione nei processi formativi**. Roma: Ed. Lavoro, 2002.

LOWEN, Alexander. **O corpo em depressão**: as bases biológicas da fé e da realidade. São Paulo: Summus, 1983.

LOWEN, Alexander & LOWEN, Leslie. **Exercícios de bioenergética**: o caminho para uma saúde vibrante. São Paulo: Ágora, 1985

MAHESHWARANANDA, Paramhans Swami. **The system Yoga in daily life**: harmony for body, mind and soul. Viena: European University Press, 2005.

MASSA, Riccardo. **La clinica della formazione**: un'esperienza di ricerca. Milano: FrancoAngeli, 1997.

MINETT, Gunnel. **Respiração e espiritualidade**: rebirthing, uma técnica de cura. São Paulo: Pensamento, 1998.

MONTEIRO, Pedro P. **A mente e o significado da vida**. Belo Horizonte: Gutenberg, 2006.

MORAES, Maria C. **O paradigma educacional emergente**. Campinas: Papirus, 1997.

MORELLI, U. & WEBER, C. **Passione e apprendimento**. Milano: Raffaello Cortina Ed., 1996.

MORIN, Edgar. **Scienza con coscienza**. 2ed. Milano: Franco Angeli, 1987.

_____. **I miei demoni**. Roma: Meltemi, 1994.

_____. **La testa ben fatta**: riforma dell'insegnamento e riforma del pensiero. Milano: Raffaello Cortina Ed, 2000.

MOSCATO, Maria T. **Il viaggio come metafora pedagogica**: introduzione alla pedagogia interculturale. Brescia: La Scuola, 1994.

MUSSO, Angelo. **Bioenergetica**: le terapie bioenergetiche della mente e del corpo in oriente e in occidente. Milano: Gruppo Editoriale Futura, 1999.

NANNI, Antonio. **Una nuova Paideia**: prospettive educative per il XXI secolo. Bologna: EMI, 2000.

NARANJO, Cláudio. **Educação para uma evolução pessoal e social**. Disponível em: <<http://kosmografias.com/documents/79.html>>. Acesso em 13 dez 2008.

NÓVOA, António & FINGER, Matthias. **O método (auto)biográfico e a formação**. Cadernos de Formação n.1. Lisboa, MEC-CFAP, 1988.

ORGANIZAÇÃO SRI SATHYA SAI DO BRASIL. **A transformação pela educação espiritual**: o programa Sri Sathya Sai de educação em valores humanos. Rio de Janeiro: CC&P, 2001.

O'SULLIVAN, Edmund. **Aprendizagem transformadora**: uma visão educacional para o século XXI. São Paulo: Cortez: Instituto Paulo Freire, 2004.

OTTO, Rudolf. **O sagrado**. Lisboa: Edições 70, 2005.

PALMIEIRI, Cristina. **La cura educativa**: riflessioni ed esperienze tra le pieghe dell'educare. Milano: FrancoAngeli, 2000.

PANDIT, Bansi. **The hindu mind**: fundamentals of hindu religion and philosophy for all ages. New Delhi, Índia: New Age Books, 2004.

PARAMAHANSA YOGANANDA. **Autobiografia de um iogue**. Rio de Janeiro: Lótus do Saber, 2001.

PASINI, Willy. **Il corpo in psicoterapia**. Milano: Raffaello Cortina Editore, 1993.

PEDRO, Ana Paula. **Percursos de uma educação em valores em Portugal**: influências e estratégias. Portugal: FCG,FCT, 2002.

PIANO, Stefano. **Sanātana dharma**: un incontro con l'induismo. Milano: San Paolo, 1996.

PINEAU, Gaston. **Life histories in formation**: genesis of a movement of existential action-formation-research. Educação e Pesquisa, São Paulo, v.32, n.2, p. 329-343, maio/ago, 2006.

POMBENI, Maria L. **Orientamento scolastico e professionale**. Bologna: Il Mulino, 1996.

RALHAN, Ranju. Tobacco cessation/prevention trough sudarshan kriya yoga. **Science of Breath. International Symposium on Sudarshan Kriya, Pranayam & Conciousness**. New Delhi: All India Institute of Medical Sciences, 2002. (p. 35-36).

REICH, Wilhelm. **A função do orgasmo**. São Paulo: Brasiliense, 1977.

Rishimukh, vol 7, n. 1 e 2, Jan e fev, 2006 (p. 17-21). Looking back & marching forward.

RIVA, Maria Grazia. La tradizione idealistica e spiritualistica. In: MASSA, Riccardo. **Istituzioni di pedagogia e scienze dell'educazione**. Roma-Bari: Laterza, 1995.

_____. **Studio "clinico" sulla formazione**. Milano: Franco Angeli, 2000.

ROSEN, Richard. **Lo yoga del respiro**: guida graduale al prānāyama. Roma: Ubaldine Editore, 2003.

RUGIRA, Jeanne-Marie. A relação com o corpo e com a sensorialidade na história de vida: por uma abordagem somatopedagógica do acompanhamento. In: PASSEGGI, Maria da C (Org.). **Tendências da pesquisa (auto)biográfica**. Natal, RN: EDUFRN; São Paulo: Paulus, 2008. (p. 73-91).

SALOMONE, Igor. **Il setting pedagógico**: vincoli e possibilità per l'interazione educativa. Roma: Carocci, 1999.

SANTOS NETO, Elydio. **Por uma educação transpessoal**. São Paulo: Metodista, 2006.

SARASWATI, Swami Dayananda. **O valor dos valores**. Rio de Janeiro: Vidya-Mandir, 2001.

SARASWATI, Swami Satyananda. **Asana pranayama mudra bandha**. New Delhi, Índia: Yoga Publications Trust, 2004.

SEGANTI, Andrea & POLICANTE, Francesca. **La narrativa autobiografica come costruzione dell'identità**: le funzioni della narrazione. Disponível em: <<http://psychomedia.it/pm/modther/emozling/seganti-policante.htm>>. Acesso em: 24 dez 2008.

SHANKAR, Shirisha, **The Art of Living**: the marketing of identity through nationality and spirituality. Graduate Faculty of the Louisiana State University and Agricultural and Mechanical College, Tese de Mestrado em Artes, 2005.

SHANKAR, Sri Sri Ravi. **An intimate note to the sincere seeker**. Weekly knowledge from Sri Sri Ravi Shankar. Vol. 3. Bangalore-India: The Art of Living, Vyakti Vikas Kendra, 1998.

_____. **An intimate note to the sincere seeker**. Weekly knowledge from Sri Sri Ravi Shankar. Vol. 4. Bangalore-India: The Art of Living, Vyakti Vikas Kendra, 1999.

_____. **An intimate note to the sincere seeker**. Weekly knowledge from Sri Sri Ravi Shankar. Vol. 5. Bangalore-India: The Art of Living, Vyakti Vikas Kendra, 2000a.

_____. **An intimate note to the sincere seeker**. Weekly knowledge from Sri Sri Ravi Shankar. Vol. 6. Bangalore-India: The Art of Living, Vyakti Vikas Kendra, 2005.

_____. **An intimate note to the sincere seeker**. Weekly knowledge from Sri Sri Ravi Shankar. Vol. 7. Bangalore-India: The Art of Living, Vyakti Vikas Kendra, 2003a.

_____. **Celebrando o silêncio**. Rio de Janeiro: Elo Editora, Fundação A Arte de Viver, 2005.

_____. **Deus ama a diversão**. Rio de Janeiro: Elo Editora, Fundação A Arte de Viver, 2003b.

_____. **Nota íntima para quem busca conhecimento.** Conhecimento semanal de Sri Sri Ravi Shankar. Vol. 1. Rio de Janeiro: Elo Editora, Fundação A Arte de Viver, 2003c.

_____. **Nota íntima para quem busca conhecimento.** Conhecimento semanal de Sri Sri Ravi Shankar. Vol. 2. Rio de Janeiro: Elo Editora, Fundação A Arte de Viver, 2004a.

_____. **Punarnava:** talks by His Holiness Sri Sri Ravi Shankar. Rio de Janeiro: Bangalore-India: The Art of Living, Vyakti Vikas Kendra, 2003d.

_____. **One God, one tryth, one world.** Bangalore-India: The Art of Living, Vyakti Vikas Kendra, 2000b.

_____. **Sabedoria para o novo milênio.** Rio de Janeiro: Elo Editora, Fundação A Arte de Viver, 2004b.

_____. The power of satsang. **Rishimukh.** Vol. 6, n. 7, julho, 2005a.

_____. **The yogashara upanishad.** Bangalore-India: The Art of Living, Vyakti Vikas Kendra, 2005b.

SHIVRATRI. Silver Jubilee 2006. **Celebrating life.** New Delhi: Anupam Art printers, 2006.

SINGH N.; SHARMA, H.; SEN, S.; SINGH, A.; KOCHUPILLAI, V.; AGGARWAL, D.. Effects of sudarshan kryia on antioxidant status and blood lactate levels. **Science of Breath. International Symposium on Sudarshan Kriya, Pranayam & Conciousness.** New Delhi: All India Institute of Medical Sciences, 2002. (p. 49-52).

SIVANANDA, Swami. **A ciência do pranayama.** São Paulo: Pensamento, 1986.

SOLDATI, Massimo. **Corpo e cambiamento.** Milano: Tecniche Nuove, 2000.

SOLOMON, Robert C. **Espiritualidade para cétricos:** paixão, verdade cósmica e racionalidade no século XXI. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2003.

SOUZA, E. C. de; PASSEGGI, M. C.; ABRAHÃO, M. H. M. **Pesquisa (auto)biográfica e práticas de formação.** Vol. 4. Natal: EDUFRN; São Paulo: Paulus, 2008. (p. 247-264).

SRI SANKARACARYA. **Tattvabodhah:** o conhecimento da verdade. Rio de Janeiro: Vydia Mandir, 2007.

SUAREZ, Verna. Anxiety study at Lancaster violence alternative program LA country probation camp for violent youth offenders. **Science of Breath. International Symposium on Sudarshan Kriya, Pranayam & Conciousness.** New Delhi: All India Institute of Medical Sciences, 2002. (p.33-34).

TAIMNI, I.K. **A ciência do Yoga.** Brasília: Editora Teosófica, 2006.

TREVISOL, Jorge. **Educação transpessoal:** um jeito de educar a partir da interioridade. São Paulo: Paulinas, 2008

TRAMPUZ, Andrej; KONONENKO, Igor; RUS, Velko S. Experiential and biophysical effects of the Art of Living programme on its participants. **Science of Breath. International**

Symposium on Sudarshan Kriya, Pranayam & Conciousness. New Delhi: All India Institute of Medical Sciences, 2002. (p. 56-64).

TUSSI, Laura. **La didattica autobiografica.** Disponível em:
<<http://www.psicopedagogika.it>>. Acesso em: 18 jul 2008.

VEDAMURTHACHAR, A. Effects of sudarshan kriya on alcohol dependent patients.
Science of Breath. International Symposium on Sudarshan Kriya, Pranayam & Conciousness. New Delhi: All India Institute of Medical Sciences, 2002. (p. 37-42)

WELWOOD, John. **Em busca de uma psicologia do despertar:** budismo, psicoterapia e o caminho da transformação espiritual individual. Rio de Janeiro Rocco, 2003.

WILBER, Ken. **Psicologia integral:** consciência, espírito, psicologia, terapia. São Paulo: Cultrix, 2007.

_____. **A união da alma e dos sentidos:** integrando ciência e religião. São Paulo: Cultrix, 2006.

_____. **Uma teoria de tudo:** uma visão integral para os negócios, a política, a ciência e a espiritualidade. São Paulo: Pensamento, 2003.

_____. **O espectro da consciência.** São Paulo: Pensamento-Cultrix, 2004.

YUS, Rafael. **Educação integral:** uma educação holística para o século XXI. Porto Alegre, Artmed, 2002.

LISTA DE APÊNDICES E ANEXOS

APÊNDICE A - OLHANDO PARA TRÁS E SEGUINDO ADIANTE: 26 ANOS DE SERVIÇO À HUMANIDADE.....	260
APÊNDICE B - CURSOS ARTE DE VIVER: DESENVOLVIMENTO HOLÍSTICO DA PERSONALIDADE, CORPO, MENTE E ESPÍRITO.....	266
APÊNDICE C - OS VEDAS	270
APÊNDICE D - OS SETE NÍVEIS DA EXISTÊNCIA.....	273
APÊNDICE E - DISCIPLINA: PC 206 - SEMINÁRIO II – EXERCÍCIOS TAOISTAS - 30 H	276
APÊNDICE F - DISCIPLINA: PC 117 – TERAPIAS CORPORAIS – 2006.2 – 60 H..	280
APÊNDICE G - DISCIPLINA: PC 207 - SEMINÁRIO II – MEDITAÇÃO E EDUCAÇÃO - 30 H.....	285
APÊNDICE H - ÁREA DE CONHECIMENTO: CORPO, CONSCIENCIA E PRÁTICAS CORPORAIS COMPLEMENTARES - EMENTAS.....	289
APÊNDICE I - DISCIPLINA: PC 384 – PRÁTICAS CORPORAIS COMPLEMENTARES - 2009.1 – 64 H	292
APÊNDICE J - NÚCLEO DE PRÁTICAS CORPORAIS COMPLEMENTARES (NPCC).....	297
ANEXO A - 18 PRINCÍPIOS DE UMA VIDA ESPIRITUAL, SEGUNDO SRI SRI RAVI SHANKAR	299

APÊNDICE A - OLHANDO PARA TRÁS E SEGUINDO ADIANTE¹: 26 ANOS DE SERVIÇO À HUMANIDADE

MISSÃO DA ARTE DE VIVER

Servir à sociedade através do fortalecimento do indivíduo, com base na elevação dos valores humanos, promovendo educação, saúde, melhoria da qualidade de vida e desenvolvimento individual e social.

BREVE HISTÓRICO DAS PRINCIPAIS ATIVIDADES DA ARTE DE VIVER

1982: O primeiro curso Arte de Viver é realizado em Shimoga, Índia.

1982 a 1987: Por cinco anos, Gurudev ensinou pessoalmente. Hoje existem 5.000 instrutores espalhados através do globo ensinando o curso Arte de Viver que ele desenvolveu.

1983: O primeiro curso da Arte de Viver é ministrado fora da Índia, em Montreaux, Suíça.

Abril 1985: O Ashram de Bangalore é fundado. Sessenta acres de solo pedregoso e improdutivo no subúrbio de Bangalore atualmente é um magnífico *ashram* verde atualmente, lar da família mundial da Arte de Viver. Abriga o grande *Vishalakshi Mantap*, a sala de meditação a qual tem uma arquitetura maravilhosa e onde milhares de pessoas podem meditar e participar de *satsangs* juntas, uma escola védica e *Sanscrito pathshala*, um colégio para jovens, uma escola livre para 2000 crianças dos vilarejos vizinhos, um centro de desenvolvimento rural para mulheres do campo, um centro *Ayurvedico*, uma escola *Ayurveda* e uma cozinha capaz de atender 25.000 pessoas quando necessário.

Outubro 1985: Sua Santidade Sri Sri Ravi Shankar inicia a primeira escola de Sâncrito para 20 estudantes. “No início, nós tínhamos instalações temporárias feitas de tijolo e areia vermelha, que abrigava 20 alunos, mas não havia eletricidade e nem água,” lembra um dos primeiros discípulos.

Fim de 1985: Criação da Fundação Arte de Viver para Cuidar das Crianças, a qual tem servido crianças em comunidades rurais da Índia. Através destes programas as crianças são

¹ *Looking back & marching forward*. Fonte: Rishimukh, vol 7, n. 1 e 2, Jan e fev, 2006 (p. 17-21) e Conheça o Homem que está Mudando o Mundo, Arte de Viver Brasil, Maio 2008.

assistidas com educação gratuita, livros, alimentação balanceada e assistência médica regular. Para muitas dessas crianças, são as primeiras de suas famílias a receberem uma educação formal.

1985: VISTA Índia (*Value Intergrated Services To All*), iniciado pelo pai de Gurudev, Acharya Ratnananda, este programa vai até as mais pobres regiões rurais da Índia para ensinar as mulheres a serem autosuficientes economicamente e mentalmente. Isto é feito através do ensino de várias habilidades: leitura, escrita, yoga e meditação.

1986: Título de “Yoga Shiromaní” (Título Supremo do Yoga) concedido pelo Presidente da Índia a Sri Sri Ravi Shankar.

1986: Realizado o primeiro curso de *Sahaj Samadhi*. “Meditação é a delicada arte de não fazer nada – deixe ir tudo e seja o que você é” diz Sri Sri Ravi Shankar, na abertura do primeiro curso de **Meditação Sahaj Samadhi**, um sistema natural e gracioso de meditação sem esforço. Em apenas três sessões de uma ou duas horas você vai aprender como chegar profundamente na sua própria natureza.

1988: Os primeiros cursos da Arte de Viver em continente americano são realizados em Apple Valley, Califórnia e Halifax, Nova Scotia.

1988: Primeira conferência internacional no Ashram de Bangalore com 80 participantes.

1989: Lançamento do programa 5-H para a melhoria da zona rural da Índia. Baseado na Saúde, Higiene, Habitação, Harmonia na Diversidade e Valores Humanos, é o veículo através do qual a Associação Internacional para os Valores Humanos desenvolve um largo programa de projetos de serviços humanitários na Índia, e em outros países. (www.5h.org).

1989: A Fundação Arte de Viver é estabelecida nos Estados Unidos como uma organização não-governamental sem fins lucrativos.

1990: Realizado o primeiro *yuvacharyas* (jovens líderes), posteriormente denominado **Youth Leadership Training Program** (Programa de treinamento de jovens líderes), um sistema efetivo de educação comunitária rural.

1991: Um dia, em uma escola de Calcutá, uma criança de oito anos disse a Guruji que queria acabar com a própria vida. Isso motivou a criação do programa **Art Excel Course** para crianças, abrangendo ferramentas efetivas para liberação do estresse e emoções negativas na infância. Este programa promove os valores humanos e incentiva a criatividade através do lúdico.

Fim de 1991: Sri Sri Ravi Shankar Vidya Mandir, outra instituição é criada para promover os valores humanos de uma maneira holística. A partir desta instituição várias escolas e colégios foram criados: 65 escolas na área urbana, 45 escolas gratuitas em áreas rurais e tribais, um colégio para jovens, uma escola *Ayurveda* e uma escola média.

1992: *The Self Management Seminar or Corporate AOL Course* (Curso Corporativo Arte de Viver), um método para melhoria da qualidade de vida. É um programa prático de treinamento que fortalece gestores e funcionários para desenvolver uma mente calma e para um melhor enfrentamento de desafios e crises.

1993: Gurudev cria o curso ***PRISON SMART*** (Programa nas Prisões). O primeiro curso foi realizado no conhecido Tihar jail em Delhi.

1993: O primeiro curso Arte de Viver desenvolvido especialmente para pacientes com câncer é ministrado nos Estados Unidos.

1994: Realizado o primeiro programa residencial da Arte de Viver para pacientes com AIDS e portadores do vírus HIV+.

1997: Sua Santidade funda, juntamente com Dalai Lama, a ***International Association for Human Values (IAHV)***, Associação Internacional para os Valores Humanos. Esta foi fundada em Genebra com o status de consultora especial da ONU para assuntos econômicos e sociais. A sua finalidade é criar um profundo entendimento dos valores que unem as comunidades humanas.

1998: Criado o ***European Centre of the Art of Living*** (Centro Europeu da Arte de Viver). Atualmente existem *ashrams* no Canadá, Polônia, Rússia, Indonésia, Gujarat, Siliguri, Kerala e Texas.

1998: Ministrado o primeiro curso Arte de Viver no Brasil, em Salvador, Bahia.

1999: A Arte de Viver promove assistência às vítimas de guerra: voluntários arrecadam e enviam *containeres* com material de socorro para os campos de refugiados. Cursos da Arte de Viver e meditação são realizados com as vítimas de guerra, nascendo, assim, o ***The Art of Living Trauma Relief Programme*** (Programa Arte de Viver para o Alívio do Trauma).

1999: **NIMHANS**, o prestigioso instituto médico de Bangalore, realiza pesquisas pela primeira vez sobre a prática do *Sudarshan Kriya®* com 60 alcool-dependentes do sexo masculino, obtendo surpreendentes e promissores resultados.

1999: Primeira visita de Sri Sri Ravi Shankar ao Brasil, Salvador, Bahia.

2000: Gurudev desenvolve o *Divya Samaj Nirman* ou *DSN Course* (Criando uma Sociedade Divina), o qual redefine “serviço”. Como cada um pode ser fortalecido para servir a humanidade. Através de várias técnicas este curso ensina como ir além dos próprios pré-conceitos e limites, atingir objetivos na vida e ao mesmo tempo ser útil à sociedade.

2000: Período de *mega satsangs* na presença de Sri Sri Ravi Shankar: 300.000 pessoas em Surat, 26 fevereiro 2001; 200.000 em Ahmedabad, 28 fevereiro 2000; mais de 400.000 em Cochim, 17 fevereiro 2002. Em Kerala, num período de 5 dias, Sua Santidade encontrou um milhão de pessoas.

2000: Sri Sri Ravi Shankar profere a palestra central na Conferência das Nações Unidas para a Paz Mundial no Novo Milênio, em Nova Iorque. Também discursa em Davos, em janeiro de 2001, no Fórum Econômico Mundial, com o tema “Onde estão os pacificadores?”; no Parlamento Europeu, em junho de 2001, falando sobre “Os Valores Humanos no Século XXI”.

2000: O primeiro curso da Arte de Viver é ministrado em São Paulo.

2001: Pesquisas sobre os benefícios do *Sudarshan Kriya®* são realizadas pela AIIMS (*All India Institute of Medical Sciences*).

2001: Gurudev desenvolve um curso especial para jovens adultos: *The Youth Empowerment Seminar (YES)* o qual ajuda os jovens a superar situações de agressão, violência, tendências suicidas, problemas de relacionamento na família e dirigir com responsabilidade a própria energia para criação do mundo em que desejam viver. Hoje este curso é realizado em vários colégios e universidades na Índia, Estados Unidos, Europa e América do Sul, incluindo MIT, Berkley e Stanford.

2001: O primeiro curso da Arte de Viver é realizado no Rio de Janeiro.

2002: *Breath Water Sound Workshop* (Seminário Respiração Água e Som) é um programa dinâmico para promover mudanças físicas, emocionais e financeiras no segmento social mais carente urbano ou rural. Mais de dois milhões de pessoas já foram beneficiadas.

2002: Sri Sri Ravi Shankar discursa na NASA, em Washington D.C., EUA.

2002: Realizado o primeiro programa nas Prisões no Brasil, em uma penitenciária feminina em Salvador. Segunda visita de Sri Sri Ravi Shankar ao Brasil, Salvador.

2003: *World Conference on Spiritual Regeneration and Human Values* (Conferência Mundial em Regeneração Espiritual e Valores Humanos), Centro Internacional Arte de Viver, Bangalore.

2003: *Sri Sri Mobile Agricultural Institute*: Com a ocorrência do suicídio de camponeses na área rural, este programa foi criado para tornar os homens do campo mais autosuficientes e educá-los para a adoção de práticas de agricultura livres de pesticidas e aditivos químicos.

2003: *Sri Sri Yoga*, uma prática de yoga balanceada e devocional baseada no *Purna Yoga* (Yoga Integral), a qual oferece uma abordagem múltipla para a união do corpo, respiração, mente e consciência. Esta explora a verdadeira essência do Yoga, indo além da prática física dos *āsanas*.

2003: *World Youth Peace Summit* (Conferência de Jovens para a Paz Mundial), Centro Internacional da Arte de Viver, Bangalore. Realizado pela Associação Internacional para os Valores Humanos, contou com a participação de mais de 1.000 jovens de toda a Índia, que discutiram como os jovens podem contribuir para a paz no mundo. Neste processo descobriram que a verdadeira espiritualidade é a combinação de conhecimento e celebração.

2003: Iniciado o primeiro projeto em favelas no Rio de Janeiro, sendo ministrado cursos para mais de 500 jovens entre 7 e 17 anos e 100 mães de três comunidades de Duque de Caxias.

2003 e 2004: *Corporate Culture and Spirituality* (Cultura Empresarial e Espiritualidade), Centro Internacional Arte de Viver, Bangalore. Teve o objetivo de discutir a redefinição da área de negócios em função da criação de saúde, co-produção e produção coletiva.

2004: *Sri Sri Ayurveda*. Gurudev revive o antigo sistema de medicina e cura holística.

2004: Sri Sri Ravi Shankar é recebido com honrarias no Paquistão ao desembarcar para uma missão histórica de paz. É a primeira vez que um líder espiritual da Índia é bem recebido no Paquistão. Ações de socorro são realizadas para as vítimas do Tsunami na Ásia: doação de suprimentos, programa para alívio do trauma com os sobreviventes, apoio na reconstrução de suas vidas.

2004: Terceira visita de Sri Sri Ravi Shankar ao Brasil. Primeira visita ao Rio de Janeiro e São Paulo.

2005: *Strength of a Woman: Celebrating Success*: Uma conferência de mulheres é organizada pela Associação Internacional para os Valores Humanos, em Bangalore, Índia.

Aproximadamente 800 mulheres provenientes de 25 países participaram das discussões sobre religião, cultura e divisões étnicas. O objetivo principal era criar consciência e condições para o diálogo sobre o papel da mulher na promoção de um ambiente ético e compassivo.

2005: Voluntários da Arte de Viver iniciam programas para alívio do trauma com os sobreviventes do Furacão Katrina, em Nova Orleans. Do outro lado do mundo, os voluntários da Arte de Viver são os primeiros a fornecer ajuda humanitária aos sobreviventes do terremoto que assolou Índia e Paquistão.

2006: A Fundação Arte de Viver comemora seus 25 anos de criação nas celebrações do Jubileu de Prata, em Bangalore, Índia, reunindo mais de 2,5 milhões de pessoas de todas as partes de mundo. Líderes políticos, religiosos e intelectuais de vários países, como o Presidente da Índia, a ex-Primeira Ministra da França e Parlamentares da Rússia estavam presentes.

2006: Sri Sri Ravi Shankar visita o Brasil pela quarta vez, cumprindo extensa programação no Rio de Janeiro.

2007: Realizado o primeiro programa da Arte de Viver para jovens infratores no Rio de Janeiro, e o primeiro curso YES!+ da América Latina, realizado no Rio de Janeiro.

2007: Realizado o primeiro Curso Parte 1 em Fortaleza-CE.

2008: Realizado o primeiro Curso Parte 1 em Recife-PE.

2008: Quinta visita de Sri Sri Ravi Shankar ao Brasil, reunindo aproximadamente 2.000 pessoas no Teatro Municipal. Pela primeira vez, são realizados simultaneamente o Curso Parte I, Curso Avançado, Curso Yes! Plus e *Sahaj Samadhi*.

2008: Voluntários da Arte de Viver realizam ações de ajuda humanitária aos sobreviventes do terremoto que atingiu a China.

2008: Primeira turma de instrutores é formada no Brasil, compreendendo 17 novos instrutores provenientes das cidades de Salvador, Rio de Janeiro, Niterói, São Paulo e Fortaleza. A instrutora responsável foi Rajshree Patel.

APÊNDICE B - CURSOS ARTE DE VIVER: DESENVOLVIMENTO HOLÍSTICO DA PERSONALIDADE, CORPO, MENTE E ESPÍRITO.

CURSO ARTE DE VIVER PARTE 1

Este é um simples, mas profundo, workshop que abrange o *Sudarshan Kriya*®, conhecimento sobre práticas espirituais, meditação, yoga e processos interativos guiados. O *Sudarshan Kriya*®, o coração deste curso é uma técnica de respiração única. Uma potente energia que purifica profundamente o estresse e toxinas, equilibrando a mente e corpo com os ritmos naturais. Serenidade, centramento, melhoria da saúde, maior bem-estar, maior alegria e entusiasmo na vida, e relações mais harmoniosas, são alguns dos benefícios. Tem uma duração de 15 a 20 horas distribuídos em 5 ou 6 dias. O Curso Parte 1 é a introdução ideal para a sabedoria de Sri Sri Ravi Shankar.

CURSO ARTE DE VIVER PARTE 2

Este curso é designado especialmente para aqueles que já completaram o Curso Parte 1 da Arte de Viver. É um programa que nos conduz à profundidade do Ser e a experimentar a vastidão da consciência em nós. São retiros que possibilitam uma oportunidade de explorar a riqueza do próprio silêncio interior através da meditação profunda, *seva* (serviço), processos divertidos e voto de silêncio. Todas as noites terminam com um *Satsang* (comunhão espiritual) uma celebração com canto, dança e uma sabedoria maravilhosa. Relaxamento, rejuvenescimentos físico e mental, renovação emocional e elevação espiritual, com um maior dinamismo para um maior sucesso em todas as atividades da vida, são apontadas como os benefícios deste curso.

MEDITAÇÃO SAHAJ SAMADHI

Esta é uma simples, mas profunda, maneira de trazer a mente ao momento presente e experimentar uma profunda paz interior. A prática diária possibilita integrar o profundo silêncio interior com uma paz dinâmica na vida. Abre as portas para a paz profunda, alegria, contentamento, sustentando o coração e a mente e despertando a consciência de nossa verdadeira natureza. Leva-nos a um senso de descanso profundo, relaxamento e energia. A meditação *Sahaj Samadhi* se utiliza de poderosos mantras para chegarmos ao estado meditativo sem esforço. O curso compreende 9 horas de ensinamentos distribuídos em 3 dias.

CURSO ART EXCEL (para crianças de 7a 13 anos)

Os cursos para crianças e adolescentes – treinamento para a excelência – fornecem técnicas práticas que capacitam os jovens a lidar com emoções negativas como medo, raiva, frustração, entre outras, de forma positiva. Realizado em 18 horas, inclui o *Sudarshan Kriya®*, *āsanas*, *prānāyamas*, meditação, jogos interativos, e vários processos que desenvolvem a concentração, confiança em si mesmo e valores humanos como cooperação, cuidado, aceitação, verdade, respeito, amor, paz, compaixão, generosidade, gratidão e graça. O Curso *Art Excel* também ensina habilidades não-acadêmicas e o valor do serviço ao próximo, tudo em uma atmosfera de ajuda e divertimento.

CURSO YES! JOVENS EM AÇÃO (para jovens de 14 a 18 anos)

O curso YES! Jovens em Ação oferece ferramentas e ensinamentos práticos que permitem aos jovens controlarem o estresse e as emoções negativas, como frustração, raiva e ansiedade, para que possam lidar melhor com os desafios que têm pela frente. O curso é um programa interativo e dinâmico que desenvolve a concentração e a criatividade, aumenta a autoconfiança e desperta valores humanos, como responsabilidade, compromisso e respeito, por meio de processos em equipe, debates, yoga, técnicas de respiração e de meditação, preparando os jovens para uma melhor qualidade de vida futura. Este programa leva a uma profunda transformação da atitude com relação à vida. Confiança, clareza mental, foco e maior nível de energia tornam-se naturais na vida diária.

YES! PLUS (para jovens estudantes e profissionais a partir de 18 anos)

É um programa dinâmico e inovador destinado ao desenvolvimento de habilidades pessoais e vocacionais de jovens estudantes e profissionais, levando em consideração a faixa etária, objetivos de vida e a pressão relacionada aos estudos e à entrada no mercado de trabalho. Proporciona aos jovens adultos as ferramentas necessárias para alcançarem seus ideais de vida com mais facilidade, criatividade e confiança. O programa estimula os jovens a atingirem seu máximo potencial, através de processos exclusivos e técnicas efetivas para eliminação do estresse, controle das emoções negativas e obtenção de maior clareza mental e concentração. Inclui exercícios corporais, yoga, técnicas de respiração, o *Sudarshan Kriya®*, conhecimentos práticos, processos interativos e meditação.

DIVYA SAMAJ NIRMAN (DSN – CRIANDO UMA SOCIEDADE DIVINA)

Se nos fazemos a pergunta: O que eu posso fazer pra tornar o mundo melhor? Então, DSN é a resposta. Sociedade é um reflexo do individual e o curso DSN fortalece o indivíduo para contribuir para a construção de um mundo melhor. É um curso desafiador e transformador que possibilita aos participantes superarem todas as suas limitações e inibições pessoais, trazendo uma enorme força e confiança interior. Inclui yoga, técnicas especiais de respiração, o *Sudarshan Kriya*®, processos em grupo e um profundo conhecimento espiritual, possibilitando o pleno desenvolvimento de todos os potenciais da vida. Desenvolve-se em quatro dias, em horário integral, para todos que completaram o Curso Arte de Viver ou *YES! Plus*.

PRISON SMART (PROGRAMA NAS PRISÕES)

Este é um programa único de gerenciamento do estresse que assiste prisioneiros com fins de reabilitação pessoal, redução de tendências violentas, enquanto ensina a assumir responsabilidade pelas ações passadas e futuras. Cuida ainda da redução da dependência de drogas em penitenciárias e institutos de menores infratores. É o primeiro dessa natureza com alto índice de efetividade em reabilitação de internos de alta periculosidade. Proporciona que presos e menores através do *Sudarshan Kriya*® eliminem o ódio e a raiva e recuperem sua auto-estima para que possam adotar uma nova postura diante de suas vidas e da sociedade, aprendendo a redirecionar a energia de forma construtiva e saudável. O programa cuida também dos problemas decorrentes dos altos níveis de estresse dos funcionários do sistema penitenciário, promovendo a melhora da qualidade de vida da equipe e da segurança destas instituições.

THE ART OF LIVING CORPORATE WORKSHOP (SEMINÁRIO PARA EMPRESAS: ATINGINDO A EXCELÊNCIA PESSOAL)

Este é um seminário especializado desenvolvido para que equipes de trabalho abram-se a uma nova dimensão do uso das habilidades e competências e atinjam um nível de excelência. Foi elaborado para ampliar a capacidade de autogerenciamento, favorecendo a *performance* individual de forma global e sustentável. O objetivo é mudar o paradigma "*trabalho pesado*" para "*trabalho inteligente*", favorecendo o equilíbrio entre vida profissional e pessoal. Neste sentido, empregadores e funcionários, depois de um treinamento específico e direcionado, deverão se sentir capazes de lidar com os desafios cotidianos de forma mais clara, efetiva e segura. O treinamento é baseado na técnica de respiração

Sudarshan Kriya® combinada a outras técnicas complementares muito eficazes, passando por valores humanos universais que contribuem para o autodesenvolvimento, harmonização das relações entre indivíduos e fortalecimento da sociedade através de liderança efetiva e do trabalho em equipe. O Curso Arte de Viver Atingindo a Excelência foi desenvolvido para fortalecer as pessoas de forma que elas possam buscar soluções inovadoras com alegria, ousadia e determinação, aliando consciência e competência, discurso e prática, saber e fazer.

APÊNDICE C - OS VEDAS

A fonte principal do hinduísmo e da cultura religiosa tradicional da Índia são os *Vedas*. Por hinduísmo devemos entender, assim nos esclarece Piano (1996), como “uma inteira cultura, um modo de ser e de viver, de vestir-se, nutrir-se, amar, morrer, uma série de hábitos cotidianos que são transmitidos há milênios, com escrupulosa persistência em uma civilização extremamente fiel ao próprio passado” (p.19). Não deve ser confundida com uma religião, mas exprime uma unidade sócio-cultural, o patrimônio de uma civilização, que abriga uma amálgama de religiões que se aceitam e se reconhecem reciprocamente e compartilham princípios e práticas comuns e principalmente a finalidade fundamental da vida, qual seja a liberação última. *Vedas* origina-se da raiz indoeuropéia *vid*, a qual significa ver, conhecer, e constituem as mais antigas escrituras sagradas, antes ainda que Moisés, Buda ou Jesus. Em geral, as escrituras Hindus são classificadas em duas categorias: *Sruti* ou conhecimento revelado que constitui basicamente os *Vedas* e o *Bhagavad Gita*, e *Smriti* ou “o que é lembrado” “memória” da verdade, os quais são derivados dos *Vedas* e são considerados de origem humana e não divina, e teriam sido escritos para explicá-los, tornando-os mais compreensíveis para a população em geral.

Acredita-se que a tradição oral dos *Vedas* remonta a 10 mil anos, tendo sido revelados aos *rishis* (sábios videntes) e escritos somente a partir de 4.000 a.C. Um conhecimento possui um status de revelado, ou sobre-humano (*atimanusha*) quando não é obtido pelos sentidos/percepção ou pela inferência, pensamento lógico, mas através de um processo de intuição ou comunicação direta com o divino, por aqueles sábios que submeteram-se a uma disciplina mental rigorosa, transcenderam a consciência ordinária e atingiram a “iluminação”. Tais conhecimentos revelados são mais que simples poesia ou registros históricos, mas são consideradas palavras sagradas, testemunhos do potencial espiritual da espécie (FEUERSTEIN, 2003), os quais são ainda hoje colocados à prova pelo estudo dos que buscam o caminho do *yoga*, da libertação e da imortalidade, segundo a tradição dos *Vedas*. Acredita-se, hoje, pelos estudos históricos sobre a Índia, que os *Vedas* foram revelados em um período largo de tempo que ficou conhecido como Era Védica, compreendida entre 4500 e 2500 a.C., e constituem uma expressão do universo cultural da civilização Indo, cujo fim foi marcado pela guerra que consta do *Māhabhārata* e que a tradição data de 3102 a.C ou 1500 a.C. De fato, os *Vedas* constituem a base fundamental da cultura religiosa hindu.

Os *Vedas* constituem um conjunto de quatro hinos (*samhitā*) compilados e escritos originalmente em sânscrito pelo sábio Vyasa para benefício das futuras gerações: *Rig Veda* (a sabedoria expressa em versos sagrados), *Yajūr Veda* (a sabedoria expressa em cantos), *Sāma Veda* (a sabedoria expressa em formas litúrgicas) e a *Atharva Veda* (a sabedoria expressa em textos mágicos). Cada uma destas coleções de mantras são completadas por textos litúrgicos chamados *Brāhmana* (textos sobre *Brahman*) e de livros de meditação, chamados *Āranyaka* (livros silvestres) e de especulação filosófico-religiosa, chamados *Upanisad* (sentar-se junto ao Mestre) que contêm ensinamentos secretos, privados e confidenciais. O conteúdo dos *Vedas* é essencialmente espiritualista. Os seus ensinamentos se baseiam no reconhecimento da natureza sagrada da vida e da autorealização como o único e verdadeiro objetivo da vida humana. A filosofia dos *Vedas* ensina sobre a presença do Divino em cada ser, que a natureza do homem e do universo inteiro é divina. Portanto, o objetivo da vida humana é de desenvolver e manifestar esta natureza divina. Na cultura védica a autorealização ou realização de Si Mesmo não é obtida pela transmissão do ensinamento em forma de teoria, dogmas ou doutrinas estáticas, cada indivíduo é encorajado a descobrir por si mesmo a verdade do próprio Eu e da Realidade última. Segundo Pandit (2004),

os *Vedas* prescrevem rituais e meditações para atingir uma harmonia na vida. Os rituais objetivam alcançar uma harmonia das nossas ações diárias com o Espírito Divino, e as meditações são prescritas para realizar a nossa verdadeira identidade. As partes ritualísticas são chamadas *Karma Kanda* e parte das meditações é chamada *Jjnana Kanda* (PANDIT, 2004, p. 38).

Os três primeiros hinos, conhecidos como “ciência tripla” (*trayī vidyā*), constituem o núcleo principal dos *Vedas*. O antiquíssimo *Rig Veda*, é considerado o mais importante, pois contem as primeiras especulações e intuições filosóficas do hinduísmo que deu origem a várias doutrinas religiosas hindus. Dentre os seus 1028 hinos encontramos metáforas relativas a diversas verdades universais, incluindo a criação do mundo a partir de uma unidade original, e sobre o gigante cósmico que ao ser sacrificado pelos deuses, no início dos tempos, deu origem a todas as coisas existentes, inclusive os homens e as castas (AZEVEDO, 2007). É uma coleção de *mantras*², isto é, cantos ou hinos, os quais são divididos em 10 livros, cada um chamado de *mandala*. Contém 1028 hinos, compreendendo 10.589 versos e,

² *Mantras* são sons sagrados possuidores de potência mística que atuam no corpo e na mente. Geralmente são utilizados como prece, em forma de canto, murmurados ou mentalizados.

aproximadamente, 150.000 palavras. Estas composições fenomenais são dedicadas às várias divindades védicas como *Indra* (Tempestade), *Agni* (Fogo), *Soma* (Lua) e *Surya* (sol), ou ainda a deuses como *Varuna*, *Asvins* e deusas *Ushas*, *Aditi* e *Saraswati*, os quais, se acreditava, seriam os controladores do destino e das forças da natureza. O *Yajur Veda*, contém 3988 versos, é uma compilação de *mantras* e métodos para uso e realização de rituais védicos e sacrifícios. São divididos em *Sukla Yajurveda* (*Yajur Veda* branco ou puro) constituído somente por *mantras* em verso ou em prosa, e *Krsna Yajurveda* (*Yajur Veda* preto), assim chamado porque aos *mantras* são intercalados com comentários em prosa. O *Sama Veda* apresenta uma coletânea de 1540 versos com melodia para serem cantados durante rituais, os quais deram origem à música indiana *Carnatica*, música clássica indiana. O *Atharva Veda*, com seus 5977 versos foi utilizado para satisfazer as necessidades do cotidiano do povo, o qual inclui agricultura, comércio, progênie, saúde e bem-estar geral. Outros versos são dedicados para a compreensão da relação entre marido e mulher, pais e filhos, professor e estudante. Neste está contido a ciência da vida, *Ayurveda*, sistema tradicional de medicina indiana para a prevenção, manutenção da saúde e tratamento de doenças, principalmente através de métodos naturais.

APÊNDICE D - OS SETE NÍVEIS DA EXISTÊNCIA

A concepção de homem na tradição védica é complexa e vai além dos modelos ocidentais integrando energia, consciência e Ser. O conceito de Corpo, Mente e Espírito é antiga e universal. Na cultura tradicional da Índia as concepções de homem se diferenciam, segundo os vários sistemas de pensamento. Dois são os pontos de vista principais: o dualístico (*dvaita*), que admite a realidade da consciência individual (*jīvātaman*), distinguindo-o da consciência suprema (*Paramātmán*), que constitui o fundamento último da realidade; e aquele não-dualístico (*advaita*), segundo o qual existe, invés, uma única realidade que é o *Bráhma*n ou *Paramātmán*, o qual reside como *Ātmán* no interior de cada um. Dentre os principais *darshanas* ou pontos de vista da tradição ortodoxa hindu, *Samkhya* e *Yoga* são visões realistas dualísticas, enquanto o *Advaita Vedanta* de Shankara tem uma visão não-dualista ou monista. Nesta concepção o Ser, *Bráhma*n, é a única realidade. O *Ātmán* é idêntica a *Bráhma*n. E o *Bráhma*n é *Sat-Cit-Ananda*: Existência – Consciência – Beatitude.

Em particular, a *Taittirīya-upanishad* expõe uma concepção segundo a qual o homem é constituído de cinco bainhas ou invólucros (*Pancakósha*) interconectados que de algum modo encobrem a Realidade última, *Bráhma*n-*Ātmán*. Tais invólucros são um pouco mais sutis a medida que se procede do externo para o interno e traçam um caminho progressivo do que é mais distante da Realidade até à Realidade mesma (Piano, 1996). O primeiro invólucro é o corpo físico, o qual constitui o aspecto mais grosseiro e material de cada indivíduo e que os textos denominam de “invólucro feito de alimento” (*annamayakosha*); este é como que preenchido de outro invólucro mais interno e mais sutil, chamado *prānamayakosha*, que é feito de respiração ou força vital; seguem em ordem, o invólucro feito de mente/pensamento (*manomayakosha*), aquele feito de consciência (*viijnānamayakosha*) e aquele que é constituído de beatitude (*anandamayakosha*).

Esta doutrina *upanishadica* é utilizada por diversas escolas de pensamento vedânticas e por outras tradições como o tantrismo³, e dá lugar, por exemplo, no *Sāmkhya-Yoga* e no *Hatha-Yoga* à concepção de dois corpos: o corpo sutil *sūkṣma-sarīra*, que

³ Tantrismo é um movimento filosófico e religioso que se origina no século IV e se torna popular a partir do século VI influenciando e sendo assimilado pelas grandes religiões da Índia e por todas as escolas “sectárias”. Tantra significa “aquele que estende o conhecimento” ou ainda “expansão da libertação”. Tem como primazia a adoração ritual voltada para o princípio feminino da Divindade, *Shakti*. (Eliade, 1996).

compreende as faculdades perceptivas, os órgãos sensoriais, a mente, o “senso do eu” e o intelecto, além de uma série de centros energéticos (*chakras*) e canais sutis (*nādīs*) através dos quais circula o *prāna*; e o corpo grosseiro *sthūla-sarīra*, que constitui os aspecto material de cada indivíduo. Na visão mais recente do Vedanta foi acrescentado o corpo causal *kāraṇa-sarīra*, que se identifica com o invólucro feito de beatitude. Estes três corpos constituem o ser empírico, aquele que é envolvido no mundo da experiência e é responsável pelo agir humano. O corpo de *prāna*, *pranamayakosha* tem sido o mais estudado, no Ocidente, cujo conhecimento está na base das várias abordagens terapêuticas complementares ou integrativas.

Sri Sri Ravi Shankar apresenta em seus cursos uma concepção de homem simplificada, objetiva e prática, a qual é estruturada em sete níveis da existência: corpo, respiração, mente, intelecto, memória, ego e Ser. Este é um modelo espectral que vai da matéria mais grosseira à dimensão mais sutil do Ser, que tem origem nos textos védicos. O homem é compreendido como uma entidade que compreende várias dimensões, mas que são consideradas aparências ou *maya* (nada além de), níveis que encobrem a Realidade *Ātman*. Além da aparência dos corpos, dos invólucros, o homem é eterna consciência, divindade. Na vida prática o indivíduo tende a identificar-se com os seus invólucros, cuja ignorância de si mesmo o leva a uma vida de sofrimento e não-realização de Si-mesmo. A ignorância relacionada ao eu, *Ātman*, é a causa de nascimento de uma pessoa e de todos os problemas na vida. A ignorância não tem começo, mas tem fim, é *moksa*, a liberação desta ignorância, tornando a pessoa um *jivanmukta*, um liberado em vida (SRI SANKARĀCARYA, 2007).

O caminho proposto nos cursos da Arte de Viver nos leva a conhecer cada uma destas dimensões do Não-Ser, e seguindo do plano físico na direção do mais sutil, possibilita de um plano a outro, lentamente e gradativamente, à percepção de níveis de existência mais sutis, até a compreensão da verdadeira natureza do Ser. A realização do Ser viria, então, do estudo do Não-Ser, por separação do Não-Ser do Ser. É uma via que promove o conhecimento a partir da experiência com o corpo, os sentidos, a mente, a cognição, e nos levaria a encontrar o real entre o irreal, o eterno entre o mutável e o Ser entre a diversidade das formas (BESANT, 2007). Esta é a via do Yoga, a via da ação. No *Baghavad Gita*, Krishna apresenta a Arjuna as duas vias possíveis para se chegar à liberação: “Como eu já te disse, herói livre de impurezas, neste mundo, os caminhos que se podem percorrer são dois: a disciplina do conhecimento pela razão, e a disciplina da ação através do Yoga” (Cap. 3:3).

Em síntese, andamos em direção a uma mudança cognitiva, um processo de conhecimento e desidentificação dos invólucros que nos confundem e nos levam a uma

conclusão errada sobre nós mesmos. “*Ātman* é além dos três corpos, além das cinco bainhas, é testemunha dos três estados de experiência, é consciência pura, livre dos objetos, livre de limitação. Você se identifica com o corpo, com a mente, com a ignorância, mas sua natureza essencial é pura consciência” (SRI SANKARĀCARYA, 2007).

**APÊNDICE E - DISCIPLINA: PC 206 - SEMINÁRIO II – EXERCÍCIOS TAOISTAS -
30 H**

UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ

Faculdade de Educação/Departamento de Teoria e Prática do Ensino

Prof^ª. Lúcia Rejane de Araújo Barontini

APRESENTAÇÃO E JUSTIFICATIVA

Esta disciplina pretende aproximar a cultura oriental à prática do profissional de educação física visando enriquecer e diversificar as práticas que constituem o acervo da cultura corporal brasileira e cearense, e se justifica enquanto um estudo teórico-prático que aproxima povos e culturas numa perspectiva de interculturalidade. De fato, o século XX reinaugurou uma grande comunicação intercultural entre oriente e ocidente, favorecendo o intercambio de sistemas filosóficos e práticas corporais até então desconhecidas.

Os exercícios taoistas são exercícios chineses tradicionais, especialmente criados para prevenir doenças e que foram recentemente reestruturados por especialistas. Os 36 movimentos das 18 terapias abrangem todas as partes do corpo e atingem todas as articulações, sendo executados segundo um ritmo lento e em perfeita harmonia com a respiração e a globalidade do corpo. Estes exercícios integram o *Wushu*, ou seja “arte marcial”, que para os chineses è tão antiga quanto a própria cultura chinesa e, mesmo na atualidade, continua sendo a base para o desenvolvimento intelectual, moral e físico daquele povo. O *wushu* inclui uma vasta gama de exercícios que podem ser executados com armas ou mãos vazias, com ou sem parceiro, sendo adaptados para todos os grupos etários. Tradicionalmente existem duas escolas: a exterior que se utiliza de pulos, pontapés e saltos mortais, e a interior que dá ênfase aos movimentos suaves, graciosos e fluentes, a exemplo do tai-chi-chuan. Destacam-se a sua simplicidade e a grande eficácia preventiva de doenças de vários gêneros sendo atualmente conhecida e praticada no mundo inteiro.

Estes exercícios têm como base filosófica originária o Taoismo que é mais conhecido no Ocidente como uma filosofia da natureza, e da ação humana em harmonia com a natureza. Entre os vários benefícios de agir dessa maneira estão a tranquilidade psicológica e a saúde física e estão associados com a busca da longevidade que, de acordo com muitos

taoistas ao longo da história chinesa, pode ser obtida por uma variedade de métodos, incluindo alquimia, educação física, meditação e respiração controladas, e crenças espirituais.

OBJETIVOS

- Introduzir o aluno de educação física ao estudo dos exercícios taoistas e do *Lian Gong*.
- Favorecer a integração dos exercícios taoistas e do ‘*c’hi kung*’ na prática profissional do professor de educação física em contexto escolar e não-escolar e em diversas faixas etárias;
- Compreender a concepção de corpo energético e saúde ampliada que está na base dos exercícios taoistas;
- Conhecer os aspectos básicos da filosofia taoista, origem, equilíbrio, *yin* e *yang*, ser ou não ser, inação (*wu wei*), o poder do *Tao* e a simplicidade.

CONTEÚDOS

- ✓ Origem e desenvolvimento do *Lian Gong*
- ✓ Características do *Lian Gong*.
- ✓ Os 18 Exercícios taoistas – *Lian Gong*;
- ✓ Introdução ao pensamento filosófico do Taoísmo.
- ✓ Conceitos básicos da Medicina Tradicional Chinesa.
- ✓ Noções de ‘*ch’i kung*’: cultivo e domínio do *Chi*.

METODOLOGIA

A presente disciplina se realizará segundo um percurso de construção do conhecimento que se configura em um *setting* didático que proporcione, não só o trato do conhecimento, mas um espaço-tempo experiencial e de vivências. *Setting* em que o profissional/aluno em formação experimenta pessoalmente o objeto do conhecimento, privilegiando processos de aprendizagem através da descoberta e da construção de sentidos e significados para “si mesmo”.

O sujeito em formação está no centro da relação, a partir da experiência do próprio corpo vivido/vivente.

AVALIAÇÃO

A avaliação proposta é contínua, implícita e integra todo o processo. A finalidade principal é ajudar o/a aluno/a no seu processo de evolução na disciplina concebendo-o/a como responsável e participante do processo educativo. Neste sentido, proponho a complementaridade entre a autoavaliação reflexiva do aluno e a avaliação do professor. O processo avaliativo se dará no sentido da compreensão e acompanhamento do processo de construção do conhecimento pelo aluno e compreenderá duas estratégias que se complementam: uma relativa à observação do aluno em situação didática de aula abrangendo participação, disponibilidade para experienciar e elaborar verbalmente as vivências; e outra, através da demonstração prática da aprendizagem da sequência dos exercícios e de um trabalho escrito individual de livre escolha do aluno.

BIBLIOGRAFIA

AMARAL, Sonia. **Chi-Kun:** a respiração taoista - exercícios para a mente e para o corpo. São Paulo: Summus, 1984.

FONTEYN, Margot. **Wushu:** o guia chinês para a saúde e o preparo físico da família. São Paulo: Círculo do Livro, 1981.

JAHNKE, Roger. **A promessa de cura do Qi.** São Paulo: Cultrix, 2005.

LEE, Maria Lúcia. **Lian Gong em 18 terapias.** São Paulo: Editora Pensamento, 1997.

LYNCH, Jerry & HUANG, Chungliang Al. **O tao da boa forma interior:** muito além dos esportes e exercícios para o seu bem-estar. São Paulo: Cultrix, 2005.

WONG, Kiew Kit. **Chi Kung:** (Qi gong) para a saúde e a vitalidade. São Paulo: Pensamento, 1997.

ZHUAN, Yuam Ming. **Lian gong shi ba fa** (Lian gong em 18 terapias): ginástica terapêutica e preventiva. São Paulo: Pensamento-Cultrix, 2004.

ZHUAN, Yuam Ming & ZHUANG, Jan Shen. **Lian gong qian shi ba fa:** lian gong em 18 terapias anteriores. São Paulo: Pensamento-Cultrix, 2004.

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

LAM, Kam Chuen. **O caminho da cura**. São Paulo: Manole, 1999.

MANTAK, Chia. **Tao Yin**. São Paulo: Cultrix, 2000.

OSHO. **Tao**: sua doutrina e seus ensinamentos. São Paulo: Cultrix, 2005.

STEVENSON, Jay. **O mais completo guia sobre filosofia oriental**. São Paulo: Arx, 2002.

APÊNDICE F - DISCIPLINA: PC 117 – TERAPIAS CORPORAIS – 2006.2 – 60 H**UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ****Faculdade de Educação - Departamento de Teoria e Prática do Ensino****Prof^a. Lúcia Rejane de Araújo Barontini****APRESENTAÇÃO**

Ao longo da história da humanidade, as diferentes culturas têm gerado concepções de mundo e de ser humano que incluem a representação social do corpo e uma maneira de entender a relação com o mesmo. A cultura que se foi formando no ocidente foi impondo silêncios e temores a respeito do corpo e a possibilidade de conhecê-lo, senti-lo e escutá-lo.

O corpo foi-se transformando no grande temido e negado, uma espécie de “portador” da mente, em uma relação de subordinação com a mesma, e de forma dicotômica que o situa como um objeto exterior à pessoa. Geralmente é vivido em uma relação de posse em que temos um corpo e não que somos um corpo. Assistimos assim, a uma dessacralização do corpo e ao seu isolamento na relação do indivíduo com o universo. Esta dissociação entre mente, corpo e mundo externo, tem dado como resposta o surgimento de novas disciplinas denominadas de “terapias corporais ou somatoterapias, ou ainda práticas corporais” que tem sua principal origem na Europa. Elas abordam a integração do ser humano articulado ao enfoque corporal, o psicológico e o social. Seu objeto de estudo não é só o corpo anatômico, mas uma peculiar maneira de senti-lo e vivê-lo. Também conhecido como *Bodywork* indica todas as técnicas de crescimento interior, de terapia e desenvolvimento pessoal que focalizam o corpo.

EMENTA

Discussão do significado do corpo em psicologia e na sociedade enfocando a subjetividade como corporeidade vivida, integrando os conceitos de vivência e consciência no contexto do movimento. A partir da reflexão sobre o significado de saúde numa perspectiva holística, analisa, discute e vivencia as seguintes abordagens corporais contemporâneas: Bioenergética, Biodança, Ioga, *Tai-chi-chuan*, Massagem, Relaxação e Morfoanálise.

OBJETIVOS GERAIS

- Compreender as terapias corporais, como “cura de si mesmo”, e como técnicas holísticas de crescimento interior e de formação humana.
- Favorecer a integração das terapias corporais na prática profissional do professor de educação física.
- Promover a reflexão e a conscientização da necessidade de mudanças no próprio ritmo de vida em favor de um ritmo que auxilie a elevação da qualidade de vida individual e coletiva.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Possibilitar a compreensão da relação entre estilo de vida, bem-estar e saúde na sociedade contemporânea.
- Estimular o reconhecimento do próprio estilo de vida e as conseqüências sobre o nível de estresse e a própria saúde.
- Facilitar a consciência de si, das tensões interiores e de suas relações com o estilo de vida e o próprio “estilo mental”.
- Favorecer a possibilidade de mudança do próprio “estilo mental” e do ritmo de vida cotidiano individual.
- Desenvolver competências profissionais no âmbito das terapias corporais (saber, saber fazer e saber ser)

CONTEÚDOS E VIVÊNCIAS

- ✓ Qualidade de vida e ritmo de vida;
- ✓ Estresse, saúde e doença na vida moderna;
- ✓ Visões de saúde: do mecanicismo às visões holísticas e da complexidade;
- ✓ Corpo e emoção: reconhecendo a couraça caracterial, liberando, transformando e integrando;
- ✓ Corpo e consciência; propriocepção dos espaços internos, a respiração, os sentidos, as tensões, o prazer e a dor;
- ✓ O processo de desmecanização;
- ✓ Terapia corporal entre Oriente e Ocidente;

- ✓ A respiração: ato vital e portal do relaxamento;
- ✓ A resposta do relaxamento: aspectos psicofisiológicos; relaxamento e autoconhecimento;
- ✓ Técnicas de relaxamento: respiração consciente; treinamento autógeno; relaxamento muscular progressivo, técnicas de visualização e imaginação guiada;
- ✓ Noções de automassagem chinesa;
- ✓ Noções de Yoga: *āsanas e prānayamas*;
- ✓ *Quick* Massagem: a massagem sentada;
- ✓ Aspectos metodológicos do trabalho corporal;

METODOLOGIA

A presente disciplina se realizará segundo um percurso de construção do conhecimento que se configura em um *setting* didático que proporcione, não só o trato do conhecimento sobre as técnicas corporais, mas um espaço-tempo experiencial e de vivências. *Setting* em que o profissional/aluno em formação experimenta pessoalmente o objeto do conhecimento, privilegiando processos de aprendizagem através da descoberta e da construção de sentidos e significados para “si mesmo”.

O sujeito em formação está no centro da relação, a partir da experiência do próprio corpo vivido/vivente na direção da abertura e conhecimento do externo e interno, isto é, além da própria pele e dentro do espaço corporal, reconhecendo e exprimindo o próprio tônus, as emoções, a memória corporal. Serão propostas experiências de movimento e não-movimento, ação e não-ação, silêncio e não-silêncio, tensão e relaxamento. Experimentar e exprimir-se através do corpo, da verbalização e das cores, em um movimento que vai da percepção à conscientização, e à reconstrução, procurando um saber sobre si mesmo, e de si mesmo na relação com o outro e com o mundo. Experiência e pensamento que se complementam com a intenção de estimular a escolha de novos estilos de vida para melhorar a própria qualidade de vida, o bem-estar e a saúde do professor em formação.

AVALIAÇÃO

A avaliação proposta é contínua, implícita e integra todo o processo. A finalidade principal é ajudar o/a aluno/a no seu processo de evolução na disciplina concebendo-o/a como

responsável e participante do processo educativo. Neste sentido, proponho a complementaridade entre a avaliação reflexiva do aluno e a avaliação do professor. O processo avaliativo se dará no sentido da compreensão e acompanhamento do processo de construção do conhecimento pelo aluno e compreenderá algumas estratégias que se complementam: uma relativa à observação do aluno em situação didática de aula abrangendo participação, disponibilidade para experienciar e elaborar verbalmente as vivências; diário experiencial do/a aluno/a; e trabalhos individuais a serem combinados durante o decorrer da disciplina.

BIBLIOGRAFIA

- BLUMENFELD, Larry. **Relaxamento holístico**. São Paulo: Cultrix, 1994.
- CARLSON, Richard. & BAILEY, Joseph. **No ritmo da vida: reduzindo a velocidade frenética**. Rio de Janeiro: Rocco, 2002.
- CLARET, Martin. **O Poder do relaxamento**. Coleção o Poder do Poder n. 25; São Paulo: Martin Claret, s/d.
- FREIRE, Marcos. **Automassagem e medicina chinesa**. Brasília: Ed. Do Autor, 1996.
- GOLEMAN, Daniel & GURIN, Joel. **Equilíbrio mente corpo**. Rio de Janeiro: Campus, 1997.
- JACOBSON, Edmund. **Relax: como vencer as tensões**. São Paulo: Cultrix, 1976.
- KUPFER, Pedro. **Yoga prático**. Florianópolis: Fundação Dharma, 1998.
- LINDEMANN, H. **Como superar o stress: treinamento autógeno**. São Paulo: Cultrix, 1975.
- LOWEN, A. & LOWEN, L. **Exercícios de bioenergética: o caminho para uma saúde vibrante**. São Paulo: Ágora, 1985.
- NANCY Zi. **A arte de respirar**. São Paulo: Pensamento, 1997.
- NEUMAN, Tony. **A massagem sentada**. São Paulo: Madras, 2001.
- REICH, Eva. **Energia vital pela bioenergética suave**. São Paulo: Summus, 1999.

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

- BRITO, Carmem L. **Corpo-consciência: repensando a educação física**. Rio de Janeiro: Sprint, 1996.

CAMPIGNION, Philippe H. & CAMPELO. Lucia. **Respir-ações.** São Paulo: Summus, 1998.

CREMA, Roberto. **Introdução à visão holística.** Summus: São Paulo, 1989.

DANTAS, Estélio H. M. **Pensando o corpo e o movimento.** Rio de Janeiro: Shape, 1994.

GAMELLI, Ivano. **Pedagogia del corpo:** educare oltre le parole. Meltemi: Roma, 2001.

GONÇALVES, Aguinaldo; & VILARTA, Roberto. **Qualidade de vida e atividade física.** São Paulo: Manole, 2004.

HERMÓGENES. **Autoperfeição com Hatha Yoga.** 42ª ed., Rio de Janeiro: Nova Era, 2004.

APÊNDICE G - DISCIPLINA: PC 207 - SEMINÁRIO II – MEDITAÇÃO E EDUCAÇÃO - 30 H

UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ

Faculdade de Educação/DTPE

Prof^ª. Lúcia Rejane de Araújo Barontini

APRESENTAÇÃO E JUSTIFICATIVA

A meditação é uma arte de viver desde tempos imemoriais. Oriente e Ocidente na Antiguidade conheciam profundamente esta arte do ser e a praticavam, seja integrando sistemas filosóficos para a evolução humana, seja integrando práticas médicas e espirituais de cura do ser. O Ocidente materialista e científico e sua obsessão pela exterioridade e o ter se distanciou sobremaneira de tal arte por vários séculos. Somente no século passado, com o fenômeno da globalização estas duas culturas voltam a se encontrar e a dialogar, proporcionando um amplo campo de resgate da sabedoria oriental por ação de vários mestres, filósofos, psicólogos, educadores, médicos, professores e tantos outros. Ciência e mística passam então a dialogar, descobrindo-se ao mesmo tempo diversas e complementares. A nova física, demonstrando a interdependência e a unicidade de mente e matéria e demonstrando que ambos são manifestações de uma mesma energia, abre espaço para a redescoberta da filosofia oriental e para uma ruptura com crenças e visões limitadas e reducionistas.

Esta disciplina tem a intenção de aproximar a meditação do campo educativo, vinculando-a aos paradigmas emergentes em educação, descobrindo-a como instrumento educativo plenamente sintonizado com os novos desafios de construção de uma sociedade com consciência ecológica e planetária, de desenvolvimento de um ser multidimensional, integral, autônomo e reflexivo.

EMENTA

Introdução ao estudo prático-teórico da meditação enfocando algumas tradições do Oriente e Ocidente na contemporaneidade. Os vários tipos de meditação e a vida cotidiana. Paradigmas emergentes na educação e a meditação como possibilidade didática para o

autoconhecimento, transformação da consciência e evolução do ser biopsicosocioespiritual e cósmico.

OBJETIVOS

- Introduzir os alunos ao estudo e à prática da meditação.
- Favorecer a integração de técnicas meditativas na vida pessoal e profissional dos alunos.
- Experienciar técnicas de meditação como modo de criar e recriar momentos de tranquilidade, calma, paz interior, fundamentais para a expansão da consciência, da criatividade, da capacidade reflexiva e da paz no mundo.
- Valorizar as técnicas meditativas no campo educativo e formativo como caminho de desenvolvimento e evolução humana e de integração do ser em formação.

CONTEÚDOS E VIVÊNCIAS

- ✓ A Meditação nas culturas do Oriente e Ocidente;
- ✓ Meditação e Yoga;
- ✓ Técnicas preliminares da meditação: posturas, respiração, *pratyāhāra*, *ekagrāta* (concentração); a atenção no aqui e agora;
- ✓ Os principais obstáculos à meditação.
- ✓ Meditação e Budismo.
- ✓ Técnicas de Meditação: *anapanassati*, *antar mouna*, com *mantras* e *mudras*, meditação da Luz, *Zazen*, a meditação zen budista; meditação caminhando; meditação na ação;
- ✓ *Chakras*, meditação e cura;
- ✓ Estágios do processo meditativo: os oito níveis de *jhāna*;
- ✓ Vida e meditação; Meditação, transformação da consciência, autoconhecimento e evolução do ser;

METODOLOGIA

A presente disciplina se realizará segundo um percurso de construção do conhecimento que se configura em um *setting* didático que proporcione, não só o trato do conhecimento sobre a meditação, mas um espaço-tempo experiencial e de vivências. *Setting* em que o profissional/aluno em formação experimenta pessoalmente o objeto do conhecimento, privilegiando processos de aprendizagem através da descoberta e da construção de sentidos e significados para “si mesmo”. O sujeito em formação está no centro da relação, a partir da experiência do próprio corpo vivido/vivente, na direção da abertura e conhecimento do externo e interno, isto é, além da própria pele e dentro do espaço corporal.

AVALIAÇÃO

A avaliação será contínua, implícita e integrará todo o processo. A finalidade principal é ajudar o/a aluno/a no seu processo de evolução na disciplina concebendo-o/a como responsável e participante do processo educativo. Neste sentido, proponho a complementaridade entre a auto-avaliação reflexiva do aluno e a avaliação do professor. O processo avaliativo se dará no sentido da compreensão e acompanhamento do processo de construção do conhecimento pelo aluno e compreenderá duas estratégias que se complementam: uma relativa à observação do aluno em situação didática de aula abrangendo participação, disponibilidade para experienciar e elaborar verbalmente as vivências; e outra, através de um trabalho individual de livre escolha do aluno.

BIBLIOGRAFIA

DAVICH, Victor N. **O melhor guia para a meditação**. São Paulo: Pensamento-Cultrix, 1998

GOLEMAN, Daniel. **A arte da meditação**. Rio de Janeiro: Sextante, 1999.

GOLEMAN, Daniel & GURIN, Joel. **Equilíbrio mente corpo**. Rio de Janeiro: Campus, 1997.

KUPFER, Pedro. **Guia de meditação**. Florianópolis: Dharma, 2001.

OSHO. **Tao: sua doutrina e seus ensinamentos**. São Paulo: Cultrix, 2005.

STEVENSON, Jay. **O mais completo guia sobre filosofia oriental.** São Paulo: Arx, 2002.

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

BHASKARANANDA, Swami. **Meditação:** a mente e a yoga de Patânjali. Rio de Janeiro: Lótus do Saber, 2005.

DI BIASE, Francisco. **O homem holístico:** a unidade mente-natureza. Petrópolis: Vozes, 1995.

SARASWATI, Swami Satyananda. **Sure ways to self-realization.** Bihar, India: Yoga Publications Trust, 2004.

YUS, Rafael. **Educação integral:** uma educação holística para o século XXI. São Paulo: Artmed, 2002.

APÊNDICE H - ÁREA DE CONHECIMENTO: CORPO, CONSCIENCIA E PRÁTICAS CORPORAIS COMPLEMENTARES - EMENTAS

Corporeidade e Educação – 4 Cr - 64 horas/aula

A corporeidade e a formação humana na contemporaneidade entre dualismo e visão unitária. Vivência e reflexão das dimensões da corporeidade: sensibilidade, motricidade, emoção, expressão, comunicação, criatividade e consciência. Novos paradigmas em educação e corporeidade: educação integral holística, paradigmas ecológicos, abordagens sócio-históricas. Vivência e construção de uma didática da corporeidade.

Educação Física e Espiritualidade - 4 Cr - 64 horas/aula

A educação física e a espiritualidade enquanto instâncias de aprendizagem na formação integral do ser. Os novos paradigmas emergentes na perspectiva da dimensão espiritual e sua contribuição no alargamento das fronteiras formadoras do humano. A crise de paradigmas, a espiritualidade e a transcendência enquanto instâncias fundantes da educação integral.

Exercícios Taoistas – *Lian Gong* – 2 Cr – 32 horas/aula

Estudo prático-teórico dos exercícios taoistas – *Lian Gong*. Os 18 Exercícios taoistas – *Lian Gong*. Concepção energética do ser humano segundo o *Tao*: o absoluto *Tao*, *ch'i*, a energia vital, *yin/ yang*, os cinco elementos, os canais, os meridianos e pontos energéticos. Noções básicas de '*ch'i kung*'; Princípios e características do *Wushu*. Introdução ao pensamento filosófico do Taoísmo. Escola Higiénica do Taoísmo ou educação física mística.

Massagem Terapêutica – 2 Cr – 32 horas/aula

Abordagem teórica-prática da massagem terapêutica no Oriente e Ocidente. Aspectos históricos da massagem: massagem tradicional e terapias contemporâneas. Qualidade e tipo de toque, movimentos básicos e efeitos fisiológicos. Benefícios da massagem: propriocepção, consciência e autoconhecimento na massagem. Conhecimento e prática de algumas técnicas de massagem à escolha dos alunos entre: massagem sueca, massagem *ayurvédica*, massagem sentada, automassagem chinesa, automassagem *tao*, reflexologia plantar, e outras.

Meditação e Educação – 2 Cr – 32 horas/aula

Introdução ao estudo prático-teórico da meditação enfocando algumas tradições do Oriente e Ocidente e na contemporaneidade. Os vários tipos de meditação e a vida cotidiana. Paradigmas emergentes na educação e a meditação como possibilidade didática para o autoconhecimento, transformação da consciência e evolução do ser biopsicosóciocultural e cósmico.

Práticas Corporais Complementares - 4 Cr - 64 horas/aula

A emergência de terapias naturais, energéticas e psicocorporais na sociedade contemporânea e sua evolução como práticas complementares para cuidar do ser, para o bem-estar e a qualidade de vida. Compreensão da dimensão pedagógica das práticas corporais como caminho de autoconhecimento, crescimento interior e formação integral do ser humano. As várias interpretações do corpo no ocidente e a visão oriental do ser energético. Corporeidade vivida, consciência e sabedoria do corpo. Estudo e vivência de técnicas psicocorporais: respiratórias; de relaxamento; movimento, consciência e criatividade; movimento meditativo e massagem para equilíbrio dos *chakras*, e outros. Aspectos metodológicos do trabalho corporal.

Qi Gong – 2 Cr – 32 horas/aula

Estudo teórico-prático do *Qi Gong*. Origem do *Qi Gong* e filosofias orientais. Princípios da medicina chinesa: energia vital, *yin* e *yang*, a teoria dos cinco elementos, os canais e os meridianos, os pontos de massagem. *Qi Gong*, saúde e espiritualidade: objetivos e benefícios da prática. Exercícios básicos e sequências para a consciência, cultivo e equilíbrio do *chi*.

T'ai ji quan - 4 Cr - 64 horas/aula

O *T'ai ji quan* como arte marcial. Desenvolvimento histórico dos vários estilos. Conceitos básicos: *chi*, força interna, *yin* e *yang*. Elementos básicos para a prática: cultivo do *chi*, desenvolvimento do poder interno, o movimento meditativo do *t'ai ji*. As cinco virtudes e as oito verdades do *T'ai ji*. A forma 24, estilo *Yang*. *T'ai ji quan* saúde e espiritualidade.

Relaxamento Aquático – 2 Cr – 32 horas/aula

O trabalho corporal aquático no mundo: origem, evolução, manifestações contemporâneas, dimensões pedagógicas, preventivas e terapêuticas. Aspectos curativos da água. Estresse, ansiedade e relaxamento na vida cotidiana. Fisiologia da imersão. A resposta de relaxamento no ambiente aquático. Introdução ao *Watsu*: origens, benefícios e fluxo básico. *Ai Chi* (*Tai-chi* aquático).

Yoga - 4 Cr - 64 horas/aula

O Yoga e sua historicidade cultural. O trato da corporeidade e do movimento numa perspectiva oriental. Costumes e tradições associadas ao Yoga. Contribuições do Yoga para a Educação Física. O movimento enquanto instância de construção da consciência. Posturas, atitude respiratória, relaxamento e meditação.

APÊNDICE I - DISCIPLINA: PC 384 – PRÁTICAS CORPORAIS COMPLEMENTARES - 2009.1 – 64 H

UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ

Faculdade de Educação - Departamento de Teoria e Prática do Ensino

Prof^ª. Lúcia Rejane de Araújo Barontini

APRESENTAÇÃO

Ao longo da história da humanidade, as diferentes culturas têm gerado concepções de mundo e de ser humano que incluem a representação social do corpo e uma maneira de entender a relação com o mesmo. A cultura que se foi formando no ocidente foi impondo silêncios e temores a respeito do corpo e a possibilidade de conhecê-lo, senti-lo e escutá-lo.

O corpo se foi transformando no grande temido e negado, uma espécie de “portador” da mente, em uma relação de subordinação com a mesma, e de forma dicotômica que o situa como um objeto exterior à pessoa, Geralmente é vivido em uma relação de possessão em que temos um corpo e não que somos um corpo. Assistimos assim, a uma dessacralização do corpo e ao seu isolamento na relação do indivíduo com o universo. Esta dissociação entre mente, corpo e mundo externo, tem dado como resposta o surgimento de novas disciplinas denominadas de “terapias corporais ou somatoterapias, ou ainda práticas corporais” que tem sua principal origem na Europa. Elas abordam a integração do ser humano articulado ao enfoque corporal, o psicológico e o social. Seu objeto de estudo não é só o corpo anatômico, mas uma peculiar maneira de senti-lo e vivê-lo.

Também conhecido como *Bodywork* indica todas as técnicas de crescimento interior, de terapia e desenvolvimento pessoal que focalizam o corpo segundo uma visão holística/integral, e integram os processos terapêuticos alternativos e complementares como contraponto à biomedicina de base racional e tecnológica. Esta disciplina busca favorecer a integração das terapias corporais complementares na prática profissional do professor de educação física, levando-o a compreender as terapias corporais, como “cura de si mesmo”, e como técnicas holísticas de crescimento interior e de formação humana.

EMENTA

A emergência de terapias naturais, energéticas e psicocorporais na sociedade contemporânea e sua evolução como práticas complementares para cuidar do ser, para o bem-estar e a qualidade de vida. Compreensão da dimensão pedagógica das práticas corporais como caminho de autoconhecimento, crescimento interior e formação integral do ser humano. As várias interpretações do corpo no ocidente e a visão oriental do ser energético. Corporeidade vivida, consciência e sabedoria do corpo. Estudo e vivência de técnicas psicocorporais: respiratórias; de relaxamento; movimento, consciência e criatividade; movimento meditativo e massagem para equilíbrio dos *chakras*, e outros. Aspectos metodológicos do trabalho corporal.

DESCRIÇÃO DO CONTEÚDO

I – Medicina alternativa e complementar: conceito, mitos e realidade.

Origem e evolução das Terapias Corporais no Ocidente e no Brasil.

Cuidar do Ser: caminho para o bem-estar e a qualidade de vida

II – Abordagem mente-corpo

Qualidade de vida e ritmo de vida;

Estresse, saúde e doença na vida moderna;

Visões de saúde: do mecanicismo às visões holísticas e da complexidade;

O sistema humano de energia e a energia vital.

III – A sabedoria do corpo: experiência, psicoterapia e educação.

Corpo e emoção: reconhecendo a couraça caracterial, liberando, transformando e integrando;

Corpo e consciência; propriocepção dos espaços internos, a respiração, os sentidos, as tensões, o prazer e a dor;

O processo de desmecanização; *grounding*;

A respiração: ato vital e ligação corpo, mente, espírito;

IV – Caminhos terapêuticos e educativos:

A resposta do relaxamento: aspectos psicofisiológicos; relaxamento e autoconhecimento;

Técnicas de relaxamento: respiração consciente; treinamento autógeno; relaxamento muscular progressivo, técnicas de visualização e imaginação guiada;

Noções de automassagem chinesa;
Noções de Yoga: *āsanas* e *prānāyama*;
Quick Massagem: a massagem sentada;
Aspectos metodológicos do trabalho corporal na escola;

METODOLOGIA

A presente disciplina se realizará segundo um percurso de construção do conhecimento que se configura em um *setting* didático que proporcione, não só o trato do conhecimento sobre as técnicas corporais, mas um espaço-tempo experiencial e de vivências. *Setting* em que o profissional/aluno em formação experimenta pessoalmente o objeto do conhecimento, privilegiando processos de aprendizagem através da descoberta e da construção de sentidos e significados para “si mesmo”.

O sujeito em formação está no centro da relação, a partir da experiência do próprio corpo vivido/vivente na direção da abertura e conhecimento do externo e interno, isto é, além da própria pele e dentro do espaço corporal, reconhecendo e exprimindo o próprio tônus, as emoções, a memória corporal. Serão propostas experiências de movimento e não-movimento, ação e não-ação, silêncio e não-silêncio, tensão e relaxamento. Experimentar e exprimir-se através do corpo, da verbalização e das cores, em um movimento que vai da percepção à conscientização, e à reconstrução, procurando um saber sobre si mesmo, e de si mesmo na relação com o outro e com o mundo. Experiência e pensamento que se complementam com a intenção de estimular a escolha de novos estilos de vida para melhorar a própria qualidade de vida, o bem-estar e a saúde do professor em formação.

AVALIAÇÃO

A avaliação proposta é contínua, implícita e integra todo o processo. A finalidade principal é ajudar o/a aluno/a no seu processo de evolução na disciplina concebendo-o/a como responsável e participante do processo educativo. Neste sentido, proponho a complementaridade entre a avaliação reflexiva do aluno e a avaliação do professor. O processo avaliativo se dará no sentido da compreensão e acompanhamento do processo de construção do conhecimento pelo aluno e compreenderá algumas estratégias que se complementam: uma relativa à observação do aluno em situação didática de aula abrangendo

participação, disponibilidade para experienciar e elaborar verbalmente as vivências; diário experiencial do/a aluno/a; e trabalhos individuais a serem combinados durante o decorrer da disciplina.

BIBLIOGRAFIA BÁSICA

ANDRADE, José Tadeu. **Medicina alternativa e complementar: experiência, corporeidade e transformação.** Salvador: EDUFBA, EdUECE, 2006.

BRATMAN, Steven. **Guia prático da medicina alternativa.** Rio de Janeiro: Campus, 1988.

BLUMENFELD, Larry. **Relaxamento holístico.** São Paulo: Cultrix, 1994.

CARLSON, Richard. & BAILEY, Joseph. **No ritmo da vida: reduzindo a velocidade frenética.** Rio de Janeiro: Rocco, 2002.

CLARET, Martin. **O Poder do relaxamento.** Coleção o Poder do Poder n. 25; São Paulo: Martin Claret, s/d.

FREIRE, Marcos. **Automassagem e medicina chinesa.** Brasília: Ed. Do Autor, 1996.

GOLEMAN, Daniel & GURIN, Joel. **Equilíbrio mente corpo.** Rio de Janeiro: Campus, 1997.

JACOBSON, Edmund. **Relax: como vencer as tensões.** São Paulo: Cultrix, 1976.

KUPFER, Pedro. **Yoga prático.** Florianópolis: Fundação Dharma, 1998.

LINDEMANN, H. **Como superar o stress: treinamento autógeno.** São Paulo: Cultrix, 1975.

LOWEN, A. & LOWEN, L. **Exercícios de bioenergética: o caminho para uma saúde vibrante.** São Paulo: Ágora, 1985.

NANCY Zi. **A arte de respirar.** São Paulo: Pensamento, 1997.

NEUMAN, Tony. **A massagem sentada.** São Paulo: Madras, 2001.

REICH, Eva. **Energia vital pela bioenergética suave.** São Paulo: Summus, 1999.

YUS, Rafael. **Educação integral: uma educação holística para o século XXI.** São Paulo: Artmed, 2002.

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

BHASKARANANDA, Swami. **Meditação: a mente e a yoga de Patânjali.** Rio de Janeiro: Lótus do Saber, 2005.

DI BIASE, Francisco. **O homem holístico: a unidade mente-natureza.** Petrópolis: Vozes, 1995.

SARASWATI, Swami Satyananda. **Sure ways to self-realization.** Bihar, India: Yoga Publications Trust, 2004.

APÊNDICE J - NÚCLEO DE PRÁTICAS CORPORAIS COMPLEMENTARES (NPCC)

As práticas corporais complementares também conhecidas como *Bodywork* incluem todas as técnicas de crescimento interior, de terapia, educativas e desenvolvimento pessoal que focalizam o corpo segundo uma visão holística/integral, e integram os processos terapêuticos alternativos e complementares como contraponto à biomedicina de base racional e tecnológica.

O Núcleo de Práticas Corporais Complementares tem por objetivo desenvolver projetos de ensino-pesquisa-extensão, contribuindo na formação profissional, na produção do conhecimento científico da área e favorecer a integração das terapias corporais complementares na prática profissional do professor de educação física, levando-o a compreender as terapias corporais, como “cura de si mesmo”, e como técnicas holísticas de crescimento interior e de formação humana.

1. ÂMBITO DO ENSINO

Para atender a esta dimensão, o NPCC tem por meta:

- Possibilitar a oferta de disciplinas da área aos cursos de Licenciatura e Bacharelado em Educação Física, Psicologia, e Pedagogia;
- Incentivar a inserção das práticas corporais complementares nas aulas de educação física nas escolas da rede pública de ensino;
- Estimular a formação e a gestão de grupos de estudos permanentes sobre temas desta área de estudo;
- Oferecer de forma sistemática atendimento aos estudantes do Estágio Supervisionado do curso, através da orientação quanto à inserção no estágio e atividades a serem desenvolvidas, em parceria com os professores das disciplinas desta área de conhecimento.

2. ÂMBITO DA PESQUISA

Para atender a esta dimensão o NPCC tem por meta:

- Desenvolver estudos e investigações sobre as práticas corporais complementares que possam proporcionar o aprofundamento de conhecimentos sobre temáticas relacionadas à área;

- Incentivar a redação de artigos e resumos para apresentação em congressos e para publicação em revistas;
- Planejar e discutir projetos de pesquisa e ensino relativos à área de estudo;
- Promover a integração entre a graduação e a pós-graduação com relação às atividades de pesquisa em áreas afins;
- Analisar livros e materiais didáticos.

3. ÂMBITO DA EXTENSÃO

Para atender a esta dimensão, o NPCC tem por meta:

- Ofertar cursos de extensão abertos à comunidade sobre temas afins relacionados às práticas corporais complementares;
- Implantar serviço voltado para o atendimento da comunidade em práticas corporais complementares;
- Viabilizar a oferta de atividades de ensino de extensão, através da criação de cursos ou seminários a serem oferecidos por professores e estudantes, de forma parceira, para professores das escolas públicas, incentivando o estudo e a prática das abordagens corporais;
- Possibilitar a integração de alunos e professores em projetos de extensão interdisciplinares voltados para a educação e a saúde;
- Realizar serviços de assessoria na formulação e implementação de propostas educativas relativas às práticas corporais complementares;
- Desenvolver projetos para gestão do estresse e melhoria da qualidade de vida para servidores e docentes da UFC.

ANEXO A - 18 PRINCÍPIOS DE UMA VIDA ESPIRITUAL, SEGUNDO SRI SRI RAVI SHANKAR⁴

Sri Sri Ravi Shankar é, ao mesmo tempo, visionário e prático. No início do novo milênio, ele proclama um retorno a valores atemporais, comum a todas as tradições religiosas, como um meio para resolver os conflitos no mundo de hoje. Ele reconhece que isso começa com indivíduos que incorporam esses valores em suas próprias vidas. Ao guiar as pessoas ao redor do globo para encontrarem essa vida por si mesmas, Sri Sri oferece os dezoito princípios para uma vida espiritual. Quando é dada atenção ao aspecto espiritual da vida de alguém, isso traz responsabilidade, um senso de pertencimento, compaixão e cuidado com toda a humanidade. O espírito segura e sustenta a vida. Torna você forte e sólido. Quebra as estreitas fronteiras de casta, credo, religião e nacionalidade, e lhe dá uma consciência da vida presente em todo o lugar. Somente através dessa consciência, dessa elevação da consciência, que as guerras podem ser eliminadas e os direitos humanos restaurados no mundo de hoje. Como essas coisas podem ser alcançadas? Quais são os princípios essenciais de uma vida espiritual?

Confiança

O primeiro princípio de um caminho espiritual é ter confiança em si mesmo. Sem confiança, a realização não vem. Dúvida é o que se opõe à confiança. Uma vez que você elimina o negativo, você verá que o positivo já ocorreu. Quando a dúvida é afastada, a confiança está lá. Então para ganhar confiança, você deve entender o que é a dúvida. Se você observar a natureza da dúvida, ela é sempre sobre algo positivo. Você nunca duvida do negativo. Você sabe disso por sua própria experiência. Você duvida da honestidade de alguém, mas você nunca duvida da desonestidade. Você duvida da bondade de outras pessoas, mas você nunca duvida dos defeitos delas. Se alguém diz, “Eu te amo muito”, você diz, “Será?”. Mas se alguém diz, “Eu te odeio” você nunca diz “Odeia mesmo?”. Entenda a sua dúvida, como você questiona o positivo e confia no negativo, e saiba que se você está tendo dúvidas, deve haver algo de bom presente. Enfrentada desta forma, a dúvida lhe dá meios de seguir em frente. Não estou dizendo para você deixar de ter dúvidas. Duvide o quanto puder!

⁴Texto de Sri Sri Ravi Shankar (2000b).

Dê a ela o seu 100%. Isso vai ajudar você a superá-la. Uma vez cruzada a barreira da dúvida, outros progressos virão.

Pare de culpar os outros e a si mesmo

O próximo princípio é parar de culpar os outros e a você mesmo. A jornada espiritual é uma jornada a você mesmo, e quando você está ocupado em culpar a si mesmo, você não vai querer se aproximar de si mesmo. Você não será atraído a si mesmo. Sem este movimento em direção a si mesmo, em direção ao espírito, você tem uma jornada em direção à dificuldade. A alegria que você recebe da dificuldade é cansativa. A alegria que você recebe do espírito é elevadora. Você encontrará defeitos dentro de você, ma não precisa se culpar por eles. Quando você culpa a si mesmo, você é compelido a culpar os outros, porque a culpa própria não se sustenta por muito tempo. Você encontrará um motivo para livrar-se dela ao dependurá-la em outra pessoa. Isso causa o surgimento do ódio. E toda vez que você culpa a outra pessoa, você está novamente se preparando para se culpar. Existe muita culpa sendo distribuída hoje, isso está atrapalhando a consciência de todo mundo.

Elogie os outros e a si mesmo

O terceiro princípio é elogiar você e os outros. Elogiar os outros é um passo além de não culpar os outros. Elogiar acende o espírito e a presença do espírito é exaltante para você, para o outro, e para todo o ambiente. Ao elogiar você mesmo ou outro, é criado um espaço dentro de você, que é preenchido com alegria. Se você pode elogiar a si mesmo, você não precisa do elogio dos outros. Muitas vezes pensamos que elogiar a nós mesmos é ego, mas, na verdade, o ego não pode elogiar a si mesmo. Ao contrário, ele anseia pelo elogio dos outros. E entenda que todo elogio vai para o Divino, de qualquer maneira. Se você diz que tem olhos lindos, quem os fez? Todo elogio vai para o Divino, o Criador. O ato de oferecer elogios expande a consciência. Algo dentro de você se abre. Culpar encolhe a consciência. Uma vez que a dimensão espiritual é uma expansão da consciência, da mente, nós não queremos agir contra isso culpando os outros. Ofereça um elogio sincero a alguém e veja como você se sente.

Sinceridade

Sinceridade é o quarto princípio. Em todas as coisas, seja sincero. Não engane a si mesmo e não tente enganar os outros. Você não está no caminho espiritual para o bem dos outros. A busca espiritual sem sinceridade é vazia. Não traz nenhum benefício. Com sinceridade vem a paz, a felicidade e alegria que você não poderia encontrar de qualquer maneira neste mundo.

Responsabilidade

O quinto princípio do caminho espiritual é responsabilidade. O caminho espiritual é não fugir da responsabilidade, mas assumir responsabilidade. Quanto mais responsabilidade você assumir para a sua vida, mais você está no caminho. Se você acha que é difícil administrar o que foi dado para você fazer, mais será dado! As pessoas pensam erroneamente que ser espiritual é uma fuga do trabalho árduo. Não, o caminho espiritual é marcado por atividade dinâmica e eficaz.

Abra mão do passado

O sexto princípio de uma vida espiritual é a capacidade de abrir mão do passado. Veja todo o passado como um sonho. Então venha ao momento presente. Você verá que não é necessário fazer um esforço para estar no presente. No momento em que você abre mão do passado, sua mente vem ao presente por conta própria. No momento presente, o espírito é aceso – mesmo uma faísca é transformada em brilho. Quando você se agarra ao passado, a faísca é coberta por cinzas. Esteja no presente e assope as cinzas do passado.

Aceitação

Você precisa saber como criar um ambiente harmonioso ao seu redor. Você pode pensar que o seu ambiente cria você, mas, na verdade, você cria o seu ambiente. Veja o que é, é. Aceitação tem dois aspectos. O primeiro é a aceitação que o momento presente é inevitável. Ele aconteceu como aconteceu. Se você quer que seja diferente, ele só pode se tornar diferente no momento seguinte. Só quando você aceita o que é e fica calmo, você pode realmente mudar alguma coisa. O segundo aspecto é aceitar as pessoas como elas são. Qualquer comportamento que elas exibam, perceba que este é o melhor que ela pode oferecer naquele momento. Seja analítico. Procure possíveis explicações para as ações delas. E,

simultaneamente, assuma responsabilidade por suas próprias ações. Dessa maneira, a aceitação torna-se dinâmica, e seu ambiente torna-se harmonioso.

Confirmação de sua própria morte

O oitavo princípio de uma vida espiritual é a confirmação da morte, o entendimento que você morrerá um dia. Porque existe algo no fundo de nosso interior que não morre, nós não podemos compreender completamente o fato de nossa própria morte. A confirmação da morte pode trazê-lo ao presente momento. Pode tirá-lo de todas as pequenas tentações que o afastam do presente. Uma vez que você sabe que irá morrer, então o futuro não o assombrará.

Impermanência da Vida

O nono princípio é a impermanência de tudo o que existe agora – a impermanência das situações, circunstâncias, emoções e pessoas ao seu redor. Saber que tudo isso é impermanente eleva o nível do espírito. Você pode agir com mais energia, entusiasmo e vigor. Pensamos que se reconhecermos que tudo é impermanente, isso derruba o nosso entusiasmo e nos leva a um estado de apatia. Não. O entendimento correto de impermanência acende o espírito. Quando o espírito é aceso, você se sente elevado. Entusiasmo e dinamismo estão presentes.

Confiança na Divindade

Confie na Inteligência suprema e infinita que formou toda essa criação, da disposição cósmica à interação dos genes, átomos e moléculas. Dependendo da combinação dos elétrons, alguma coisa torna-se uma flor e outra coisa torna-se uma pedra, alguma coisa é ouro e outra coisa é carvão. Veja, existe um substrato básico, uma inteligência fundamental, uma unidade, em toda essa criação. E veja que isso é vigoroso. Nós não vemos o universo como uma coisa viva. Nós só vemos matéria em toda a parte, em nossos olhos só objetos aparecem. Nós sabemos que existe um campo magnético na criação, mas nós muitas vezes o vemos como um campo morto. Pura consciência é a base da mente, que você é uma parte e que todos são uma parte, é este campo e está vivo. Ter compreensão, aceitação e confiança na Inteligência que cria e sustenta todas as coisas é o décimo princípio de uma vida espiritual.

Unidade na Criação

Quando a mente humana está estressada e tensa, ela julga, discrimina, ama isso, não ama aquilo, constrói fronteiras. Ela agindo assim, ela se remove da existência. Essa remoção da existência, do fluxo da existência, é chamada separação, mas é só aparente. Separação da existência não é possível. Se uma porção do círculo é removida, não existe mais um círculo. Veja que você é parte da existência, um fragmento da expressão da inteligência suprema, a força unificadora que baseia toda a criação, tudo isso. Este é o décimo primeiro princípio.

Sua natureza é paz e amor

Quando você compreende a unidade na criação, você não tem que fazer um esforço para amar os outros. Amor é a sua natureza. Amor é o que existe. Nada além do amor existe. Veja que o amor não é uma ação que você faz, não é uma obrigação moral que você tem que cumprir. Veja que você existe no amor e tudo além existe no amor.

E saiba que a paz também é sua natureza. Em qualquer momento, em qualquer lugar, você pode apenas sentar-se e entregar-se, sabendo que em seu interior existe um espaço puro e limpo, vasto e profundo. Este espaço interior é o que você é. Quando você sente isso, você está em contato com a sua dimensão espiritual. “Eu vim da paz, estou em paz, e voltarei à paz. Paz é minha origem e meu objetivo. Eu sou a paz, eu sou o espaço, eu sou o amor”. Esta afirmação ou experiência interna torna-o um buscador. Saber que sua natureza é paz e amor é o décimo segundo princípio.

Equilíbrio

O décimo terceiro princípio de uma vida espiritual é encontrar um equilíbrio entre a atividade e o descanso – entre aproveitar o seu mundo e voltar para si mesmo, encontrar um equilíbrio entre o silêncio e a fala. Se você se mantiver silente por toda a vida, sem nunca articular uma palavra, você não está necessariamente vivendo uma vida espiritual. Você ganhou a fala. Você ganhou talentos e habilidades. Faça o uso correto dessas coisas que você ganhou e equilibre-as com a meditação, o aspecto de autoreferência da sua consciência.

Autoinquirição

Autoinquirição é o próximo princípio de uma vida espiritual. Comece com a percepção de sentir o seu próprio corpo – sua própria pele, a sensação de sua pele sob suas roupas, e sob a pele seus músculos, nervos e ossos. Não seja insensível à vida, como um animal que só come, bebe e dorme. Observe cada sensação. Tenha a percepção mais aguçada. Ao conhecer o seu próprio corpo, você chegará a conhecer o espírito – aquilo que é diferente do corpo

Desapaixonamento e Maturidade

A percepção aguçada vem com a maturidade, ou pode-se dizer, com o desapaixonamento. Maturidade e desapaixonamento vêm juntas. Você não pode ser maduro e não ser desapaixonado. Desapaixonamento é muitas vezes entendido erroneamente como um estado mental raso e estúpido, ou um humor negativo. Tem uma conotação de ser indiferente e desinteressado. Isso não é verdade. No desapaixonamento, você está consciente, você está íntimo com você mesmo. Na maturidade não há perturbação de espírito. Na maturidade há nobreza, há liberdade, há compreensão, há mistério. Este é o décimo quinto princípio de uma vida espiritual, ser desapaixonado e viver de forma madura.

Apreciação da beleza

O décimo sexto princípio de uma vida espiritual é reconhecer a beleza na criação, a beleza em cada pessoa, a beleza dentro de você, e conhecer esta beleza na natureza do espírito. A mente corre atrás da beleza, aprecia a beleza, mas existe uma diferença entre apreciar a beleza e querer possuí-la. Ao querer possuir a beleza, perdermos a nossa imparcialidade. Saiba que o espírito é belo. Onde quer que você perceba a beleza, o espírito está lá. Se alguém é belo, é por causa do espírito delas. Um corpo morto nunca é bonito. Atribuir beleza ao espírito e diferenciá-la da matéria levam você a trilhar um grande trajeto do caminho na trajetória espiritual.

Adoração e Honra

A apreciação das coisas belas traz a adoração. Você adora a beleza, você venera a beleza. Venerar e adorar tudo na criação como um reflexo do Criador é o próximo princípio de uma vida espiritual. E honre tudo. Honrar é mais do que uma resposta emocional. É uma

atitude. Indica uma compreensão equilibrada da vida. Quando respeito e amor está presente, vem a honra. Quando existe a honra, a mente está 100% presente e surge um sentido de sagrado. Amor e respeito trazem honra e honra traz esse sentido de sagrado. Você não pode mais sentir alguma coisa e não sentir a sua sacralidade. A sacralidade traz precaução na consciência. A percepção surge.

A vida é inextinguível

O princípio final de uma via espiritual é saber que a vida é inextinguível. Isso é totalmente contraditório ao princípio de saber que a vida não é permanente, que tudo é extinguível. Agora dizemos que a vida é inextinguível nada pode acontecer a ela. A verdade é sempre contraditória.