

«Um livro
indispensável para
quem se sente
bloqueado e sem
esperança.»

TONY ROBBINS

KARMA

♦
UM GUIA
PARA CRIAR
O SEU DESTINO

SADHGURU

Autor bestseller de *Engenharia Interior*


inascente

Edição original

Título: *Karma: A Yogi's Guide to Crafting Your Destiny*

Texto: © 2021 Sadhguru

Publicado por Harmony Books, uma chancela da Random House,
uma divisão da Penguin Random House, Nova Iorque.

Todos os direitos reservados.

Edição em português

Título: *Karma: Um Guia para Criar o Seu Destino*

Tradução: Diogo Ribeiro

Revisão: Alice Araújo

Capa: Anna Bauer Carr

Fotografia do autor: Isha Foundation

Paginação: Ana Sarmiento

ISBN: 978-989-564-696-8

Depósito legal: 488 084/21

1.ª edição: outubro de 2021


Impresso pela Printer em Rio de Mouro

© 2021 Nascente, uma chancela da 20|20 Editora.

Todos os direitos reservados.

Proibida a reprodução total ou parcial desta obra
sem prévia autorização da editora.



Rua Alfredo da Silva, 14 • 2610-016 Amadora • Portugal
Tel. +351 218936000 • GPS 38.742, -9.2304
contacto@nascente.pt • www.nascente.pt •  2020editora

Garantia incondicional de satisfação e qualidade: se não ficar satisfeito com a qualidade deste livro, poderá devolvê-lo diretamente à Nascente, juntando a fatura, e será reembolsado sem mais perguntas.
Esta garantia é adicional aos seus direitos de consumidor e em nada os limita.

A todos os que buscam o caminho...

A jornada interior por um terreno inexplorado
pode estar repleta de contradições de pensamento,
emoção, experiência e ação. Esta obra procura dissipar
a névoa dessas contradições na mente e no coração
de todos os que buscam a verdade.

ÍNDICE

Desvendar o karma: introdução	7
-------------------------------	---



PRIMEIRA PARTE

<i>Nota ao leitor</i>	15	
Um	Karma: o eterno enigma	17
Dois	Volição: a base do karma	39
Três	O karma enquanto memória	69
Quatro	O grande armazém kármico	95
Cinco	Como começou tudo?	111



SEGUNDA PARTE

<i>Nota ao leitor</i>	125	
Seis	Karma yoga	127
Sete	Karma yoga e o corpo físico	157
Oito	Karma yoga e o corpo mental	179
Nove	Karma yoga e o corpo energético	201



TERCEIRA PARTE

<i>Nota ao leitor</i>	237	
Conversas sobre karma	239	
<i>Epílogo</i>	<i>O karma e as joias da cortesã</i>	271
<i>Glossário</i>	277	



Nota ao Leitor

O termo *sadhguru*, como refiro frequentemente, significa um guru sem instrução. Um guru sem instrução não resulta da acumulação de dados das escrituras, mas de um conhecimento interior a cada instante. Venho, por conseguinte, de um lugar de experiência direta, e não de conhecimento em segunda mão.

Logo, a minha abordagem ao karma não é (e nunca foi) a de um estudioso. Quando falo de karma, não estou a recorrer a uma doutrina. Estou a recorrer à percepção. O conhecimento concetual é o caminho do estudioso académico. O caminho do yogi é o conhecimento perceptual.

A Primeira Parte deste livro explica o karma — em toda a sua complexidade e multidimensionalidade. Pode parecer lidar com conceitos puros, por vezes desafiadores. No entanto, quero enfatizar que não se trata de teorias abstrusas, mas de visões diretas sobre o funcionamento específico do karma.

Esta é uma secção para os sedentos. É para quem vive há anos com perguntas como: O que é o karma? Como é que

se acumula? O que faz a maquinaria funcionar? Quando teve início todo este ciclo louco e complicado? Não é para quem procura meros manuais de utilizador, mas para quem deseja vislumbrar o próprio mecanismo da roda kármica.

Esta secção analisa o modo como a roda surge e ganha ímpeto. Conduz o leitor passo a passo pelo tema do karma: o que é, como se acumula, as múltiplas formas como a personalidade humana é moldada, o reservatório incrivelmente vasto da memória que cada indivíduo transporta, o papel da volição, os modos subtis como o karma adere ao nosso ser quando procuramos libertar-nos dele.

Os buscadores espirituais costumam pretender livrar-se do seu karma, mas é importante não esquecer que o karma *não é* nosso inimigo. Não é necessário eliminar todo o karma para ter uma vida de bem-estar. Na verdade, não seríamos capazes de viver sem karma, pois é ele que sustém a vida humana. Por outro lado, se não aprendermos a geri-lo, o karma pode tornar-se uma ferida e profundamente enredado.

O sistema yóguico não nos transmite quaisquer mandamentos. Deixa-o livre para escolher se deseja gerar um karma positivo para o futuro, distanciar-se do seu pacote kármico, ou anulá-lo totalmente. Apesar de este livro explorar e delinear estas várias possibilidades, a escolha é sua.

Se o seu pé for esmagado recorrentemente por uma roda, o problema não está na roda. O problema está em você não ter ideia de como a fazer girar. O objetivo deste livro não é reinventar a roda, mas sugerir formas de a fazer girar alegremente no sentido do destino da sua escolha, confiante no conhecimento de que controla a sua própria jornada.



UM

Karma: O Eterno Enigma

SUTRA N.º 1

*O karma consiste em tornar-se a fonte da própria criação.
Ao transferir a responsabilidade do céu para si,
o indivíduo torna-se o próprio criador do seu destino.*

No lugar do condutor

Aconteceu.

Certa ocasião, o papa foi aos Estados Unidos. Tinha a agenda muito preenchida, com compromissos em várias cidades. Um dia, estava ele no estado de Luisiana, deu por si numa limusina comprida com motorista — o veículo que demonstra a habilidade típica dos norte-americanos de esticarem uma limusina ao limite.

O papa estava entusiasmado porque nunca conduziu um carro assim. Disse ao motorista:

— Gostaria de conduzir.

Como poderia o motorista dizer que não ao papa?
Respondeu:

— Claro que sim, Sua Santidade.

Assim, o papa pegou no volante e o motorista foi para o banco traseiro. O papa começou a entusiasmar-se com o carro e o seu pé pesou sobre o acelerador. Chegou aos 140 km/h e depois aos 160 km/h. Não se apercebeu de quão rápido ia.

Agora, a polícia de Luisiana, conhecida pelo seu rigor no tocante ao controlo de velocidade, entrou em ação. Quando o papa na limusina veloz viu as luzes atrás dele, parou a viatura na berma.

O polícia saiu do carro, com cuidado, de mão na arma, e aproximou-se lentamente da viatura. Olhou lá para dentro. Viu que era o próprio papa a conduzir! Espreitou para o banco traseiro e viu lá outra pessoa sentada.

— Esperem — disse.

Voltou ao seu carro, pegou no radiocomunicador, ligou para o chefe da polícia e exclamou:

— Capitão, apanhei um peixe realmente enorme.

— Oh, vá lá. Quem é? A Bonnie e o Clyde?

— Não, alguém muito mais importante.

— Valha-me Deus, apanhaste o Al Capone?

— Não, alguém muitíssimo mais importante.

— O quê, achas que apanhaste o presidente dos Estados Unidos?

— Não, é muito mais importante do que ele!

— Então, quem diabo é que podia ser mais importante do que o presidente dos Estados Unidos? A quem é que deitaste a mão?

O agente respondeu:

— Não sei, mas tem o papa como motorista!

Chegamos assim ao cerne da questão: a maioria das pessoas não faz ideia de quem está a conduzir o seu carro!

Olhe à volta. Pergunte-se quantas das pessoas que conhece vivem sem um entendimento verdadeiro desta locomotiva louca que é a vida. As pessoas, na sua maioria, são passageiros passivos na viagem, sem fazerem ideia de como funciona o maquinismo, da fonte do seu octano, de como gerir a sua direção ou velocidade, ou, acima de tudo, de quem é o condutor. Falam de livre-arbítrio, liberdade e independência. No entanto, têm pouco ou nenhum controlo sobre a sua vida. O destino deles é algo que criam inconscientemente.

Bem-vindo ao karma, a dimensão que o coloca diretamente de volta onde pertence, onde sempre deveria ter estado: no lugar do condutor.

Desmistificar o karma

Chegamos assim à questão central deste livro: o que é o karma?

Literalmente, o termo significa «ação».

Infelizmente, a maioria das pessoas entendeu que se tratava de boas e más ações. Veem o karma como um balanço de méritos e deméritos, virtudes e pecados. Como se fosse uma auditoria à contabilidade da vida. Para outras, é como um registo mantido por um contabilista divino que atribui bem-aventurança celestial a uns e envia outros para o inferno ou para as mandíbulas de uma máquina de reciclagem que as cospe novamente para este mundo, de modo a que sofram um pouco mais.

Esta situação não é apenas falsa e absurda. É trágica.

Trata-se de uma noção que criou gerações de seres humanos confusos e medrosos que utilizam o termo indiscriminadamente, sem fazerem ideia do que significa. Deu azo a um tipo de fatalismo que paralisou multidões e foi utilizado

para validar injustiças sociais e tiranias políticas de várias índoles. Também originou muitas filosofias falaciosas e debates académicos vãos, além de, como é evidente, ter estimulado o negócio da adivinhação!

Vamos lá dissipar esse primeiro mito.

Na verdade, o karma *nada* tem a ver com recompensas ou castigos. Nada tem a ver com um auditor de vidas déspota que vive no céu e trabalha com os artifícios primitivos do pau e da cenoura. Nada tem a ver com um deus benigno no céu. Nada tem a ver com retaliação divina. Nada tem a ver com virtude e pecado, bem e mal, Deus e o sr. Lúcifer.

O karma significa apenas que criámos o roteiro para a nossa vida. Significa que somos os criadores da nossa própria sorte. Quando dizemos «Isto é o meu karma», estamos na realidade a dizer «Sou responsável pela minha vida».

O karma consiste em tornar-se a fonte da própria criação. Ao transferir a responsabilidade do céu para si próprio, o indivíduo torna-se o criador do seu destino.

O karma é a base natural de toda a existência. Não é uma lei que seja imposta de cima. Não nos permite externalizar a nossa responsabilidade em nenhum outro lugar — não nos permite culpar os nossos pais, professores, países, políticos, deuses ou sortes. Torna cada um de nós diretamente responsável pelo seu próprio destino e, acima de tudo, pela natureza da sua experiência de vida.

Por isso, a única pergunta relevante aqui é: está *pronto* para o karma?

Está pronto para saber mais sobre uma dimensão tão capacitante que lhe diz que é plenamente capaz de tomar as rédeas da sua vida nas suas próprias mãos?

Se não está, não leia mais.

Se está disposto e tem curiosidade de descobrir mais sobre o modo como funciona este mecanismo, este livro

pode ser a sua chave. A seguir, tudo o que precisa de fazer é ligar o motor e partir para a sua nova jornada. Uma vez ao volante, a sua experiência da viagem nunca mais será a mesma.

Contudo, é importante manter presente uma coisa: o karma não é uma doutrina. Não ganha pontos por o subscrever. Também não recebe notas negativas por não acreditar nele. O karma não é uma religião, uma escritura, uma ideologia, uma filosofia ou uma teoria. É apenas o modo como as coisas são. É um mecanismo existencial. À semelhança do Sol, funciona quer reconheça ou não a sua existência, quer o venere ou ignore. Não está à procura de um clube de fãs.

De um passageiro tenso e em pânico que viaja no banco traseiro, o karma transforma-o num condutor confiante, com o volante a seu cargo, a percorrer alegremente o caminho do seu próprio destino.

O ciclo kármico

Porém, para passar de passageiro a condutor terá de começar por conhecer algumas regras básicas sobre como funciona o mecanismo kármico.

Comecemos por abordar um mal-entendido fundamental. Apesar de karma significar ação, não designa necessariamente atos *físicos*. Não designa necessariamente o que fazemos no mundo exterior — quer se trate de atos de caridade ou atos de vilania.

Ao invés, o karma é uma ação a três níveis: *corpo*, *mente* e *energia*. Tudo o que faz a estes três níveis deixa-lhe um determinado resíduo ou impressão.

O que significa isto?

É muito simples. Os seus cinco sentidos estão a cada momento da sua vida a recolher dados do mundo exterior. É literalmente bombardeado com estímulos a cada instante. Com o tempo, este enorme volume de impressões sensoriais começa a assumir um determinado padrão distintivo dentro de si. Este padrão transforma-se lentamente em tendências comportamentais. Com o tempo, um aglomerado de tendências consolida-se no que considera a sua personalidade, ou naquilo que assume como a sua verdadeira natureza.

O inverso também se aplica: a sua mente molda a forma como experiencia o mundo à sua volta. Isto torna-se o seu karma — uma orientação para a vida que criou para si mesmo em relativa inconsciência. Não está ciente do modo como se desenvolvem estas tendências. No entanto, o que considera «eu» é apenas uma acumulação de hábitos, predisposições e tendências que adquiriu ao longo do tempo sem estar consciente do processo.

Vejamus um exemplo simples. Algumas pessoas podem ter sido crianças alegres, mas agora são adultos infelizes. Podem ter ocorrido incidentes na vida que desencadearam essa tristeza. Na maioria dos casos, todavia, as pessoas não fazem ideia de como nem quando adquiriram essa personalidade. Se tivessem criado a personalidade conscientemente, ter-se-iam criado a si mesmos de forma muito diferente. Porém, algures no seu percurso, ao seguirem os ditames das reações e tendências que não analisaram, a tristeza crónica tornou-se a sua característica determinante.

Noutras palavras, o karma é como um software antigo que criou para si mesmo *inconscientemente*.

E, é claro, está a atualizá-lo todos os dias!

Dependendo do tipo de atos físicos, mentais e energéticos que desempenha, está a desenvolver o seu software. Uma

vez que esse software seja inscrito, todo o seu sistema funciona em conformidade. Com base nos dados do passado, certos padrões de memória são recorrentes. Agora a sua vida torna-se habitual, repetitiva e cíclica. Com o tempo, fica enredado nos seus padrões. À semelhança de muitas outras pessoas, provavelmente não conhece o motivo para determinadas situações serem recorrentes na sua vida interior e exterior. Isso é porque esses padrões são inconscientes. Com o passar do tempo, torna-se um fantoche nas mãos do seu passado acumulado.

A vida de muitas pessoas, por exemplo, é dominada pela comida ou pelo abuso de substâncias. O vício químico certamente desempenha aqui um papel, mas o problema principal é que criaram um padrão recorrente na sua vida. Por mais que tentem emergir dele, continuam a cair na armadilha. Se a pessoa não reescrever conscientemente o seu software kármico, a regularidade do padrão poderá parecer imposta pelo mundo exterior, em vez de ter início no interior. No entanto, este software não é uma sorte que temos de suportar. *Pode* ser rescrito, abandonado ou afastado, como veremos mais à frente neste livro.

O mecanismo kármico é incessante. Cada oscilação mental em si cria uma reação química, que subsequentemente provoca uma sensação física. Essa sensação, por sua vez, reforça a reação química, que depois consolida a oscilação mental. Com o tempo, a nossa química é determinada por um conjunto de reações inconscientes a estímulos sensoriais e mentais.

Agora, se pensar simplesmente em algo que o entusiasmo, pode realmente sentir certas sensações no seu corpo. É algo que pode ser verificado de forma empírica. Atualmente, sabemos que o ser humano é um organismo psicossomático — que tudo o que acontece na mente deixa

de imediato uma impressão no corpo através de um processo químico. Se, por exemplo, pensar em montanhas, a sua química reagirá de um certo modo. Se pensar em tigres, reagirá de outro. Por isso, para cada ínfima oscilação mental existe um determinado tipo de reação química e sensação. Pode nem sequer estar ciente dela, a não ser que as sensações se tornem intensas. Todas essas sensações ficam registradas e, com o tempo, tornam-se o esquema da sua mente inconsciente. Você é, portanto, um repositório vivo de memória kármica em níveis dos quais não está ciente.

Presentemente, os dados de investigação demonstram que os traumas psicológicos e emocionais podem contribuir para os nossos riscos de problemas de saúde mentais e físicos. Dizem-nos que as perturbações mentais podem conduzir a problemas cardíacos. Nada disto é novo. As pessoas sempre souberam que, se sofrerem transtornos psicológicos, ficarão de coração partido! Tudo isto acontece porque a química do nosso corpo se altera com o tempo em resultado de constantes oscilações mentais e emocionais.

Trata-se de um círculo vicioso. Se tocar no firmamento da sua mente uma vez que seja, a ondulação resultante será suficiente para durar várias vidas. A mente é um processo que ganha ímpeto sem a sua ajuda. Talvez tenha reparado que, quando tinha 18 anos, normalmente conseguia encolher os ombros perante as adversidades e seguir caminho. Essa habilidade era mais difícil aos 30. Aos 45, muitas coisas pareciam incomodá-lo. E, aos 60, talvez considere quase impossível recuperar, adaptar-se e avançar.

Esta mentalidade é omnipresente — pode vê-la em todo o lado. Aos 18 anos, as pessoas costumam sentir ansiedade face ao futuro. Aos 70, quando grande parte da vida já pertence ao passado, ainda estão preocupadas! Tornaram-se tão experientes nesta atividade que se preocupam sem qualquer

motivo. Tudo porque o ciclo que vai da oscilação mental à reação química e à sensação (que, por sua vez, produz uma reação química que conduz novamente a uma oscilação mental) ganhou ímpeto. Com o tempo, este ciclo tem um impacto cumulativo na memória celular e genética, bem como no sistema energético.

O inconsciente é, por conseguinte, uma biblioteca gigantesca de memória kármica. Ser-lhe-ia muito útil esta informação se a estivesse a abordar conscientemente. O problema é que se manifesta o tempo todo, sem a sua permissão! Sente-se muito baralhado porque está sempre a premir aleatoriamente o seu teclado psicológico.

Pense num CD com música gravada. O disco é como o seu corpo — seja físico, mental ou energético. A música é análoga à impressão que foi gravada no seu corpo. Agora, a música é apenas uma pequena impressão num disco compacto. No entanto, quanto toca o CD, você não experiencia o disco — experiencia a música. O karma é semelhante. Não está a experienciar ativamente o seu corpo energético, mental ou físico. Está apenas a encarar a música! E não a pode parar. Está a experienciar continuamente as suas impressões e marcas kármicas. E não as pode deter.

O tédio e a tirania do karma

O nível a que a compulsão do karma funciona poderá surpreendê-lo. Quando entra num auditório ou sala de reuniões, o lugar que escolhe pode parecer uma decisão que tomou livremente. Mas, muitas vezes, há um nível de compulsão kármica envolvido. Se assistir à mesma conferência ou aula nos próximos cinco dias, talvez note que tem a propensão para se sentar no mesmo lugar todos os dias.

Há muitos anos, quando formei professores para ministrarem o meu programa de Engenharia Interior em diversos locais, os formandos perguntavam-me com frequência: «Sadhguru, que tipo de perguntas é provável os alunos colocarem? O que podemos esperar e como lidaremos com isso?» Por isso, criei uma tabela para eles com a disposição da sala e disse-lhes: «Veja, se uma pessoa se sentar *aqui*, este é o tipo de pergunta que colocará. Se um participante se sentar *ali*, então perguntará isto.» Agora, é claro que haverá exceções: uma pessoa que chegue tarde poderá escolher um lugar apenas com base no que está vago. No entanto, 90% das vezes aconteceu exatamente como eu dissera! É esse o nível de previsibilidade do karma.

Assim, o karma *não é um sistema externo de crime e castigo*. É um ciclo interno gerado por si. Estes padrões não o estão a oprimir a partir do exterior, mas do *interior*. A nível externo, pode ser um novo dia. Pode ter um emprego novo, uma casa nova, um companheiro novo, um bebé novo. Pode até estar num novo país. Contudo, internamente está a passar pelos mesmos ciclos — as mesmas oscilações internas, as mesmas alterações comportamentais, as mesmas reações mentais, as mesmas tendências psicológicas.

Tudo mudou, à exceção da sua experiência. Pode continuar a modificar o ambiente externo, mas nada funcionará porque não descobriu como poderá mudar *o seu karma*. Parece existir algo mais que o controla. Aparentemente, é outra pessoa que conduz o seu carro.

No caso de todos os outros seres deste planeta, as lutas são essencialmente físicas. Se comerem bem, estão satisfeitos. Já os humanos, são seres diferentes. Para os humanos, quando o estômago está vazio, só existe um problema. Porém, quando o estômago está cheio, existe uma centena de problemas! Pode falar de liberdade, mas está sempre

a reforçar as suas limitações, sem a mínima consciência. Mesmo quando proclama os valores da independência, tudo em si (não só a sua aparência e o modo como sente ou pensa, mas até a forma como se senta, caminha ou a sua postura) são determinados pelos seus padrões do passado.

Não se esqueça de que, além de inconsciente e compulsivo, o karma é profundamente cíclico. A informação kármica no seu sistema está codificada em diferentes tipos de ciclos. O ciclo maior é o solar, porque tudo (animado e inanimado) neste sistema solar é profundamente influenciado pelo Sol. O nosso planeta não é exceção. O ciclo solar é um período de 4356 dias (quase 12 anos). Quem viver de acordo com o ciclo solar terá uma vida de grande saúde, bem-estar, alinhamento e fricção mínima.

À medida que a duração de um ciclo kármico diminui, a vida torna-se progressivamente mais desequilibrada. Se a sua vida decorrer em ciclos de três ou seis meses, estará num estado grave de desequilíbrio psicológico. Os mesmos conflitos interiores ou situações de vida continuarão a repetir-se a cada poucos meses. Se a sua vida for determinada por um ciclo de 28 dias (o ciclo lunar, que é também o mais curto), poderá até ser considerado louco ou psicótico. A palavra *lunático*, como sabe, está associada ao termo *lunar*, o que não é coincidência. No entanto, deve ser lembrado que o ciclo kármico nada tem a ver com os ciclos reprodutivos do corpo feminino.

Agora, se não quebrarmos estes padrões internos e externos, nada de novo poderá ocorrer. Talvez tenha reparado que quanto mais bem-sucedido se torna, mais frustrado fica, porque algures no seu inconsciente sente que está apenas a andar em círculos. Pode ter aprendido a percorrer o ciclo, mas não está livre dele.

No caso das práticas yóguicas, a aspiração é aproximar-se do ciclo solar, de modo a garantir o seu equilíbrio e estabilidade. Pode não ser capaz de alterar os seus atos do passado e o karma mental e emocional que acumulou, mas já não cairá em ciclos de curta duração. Já não usará o seu karma como se fosse uma roupa justa — aprenderá a usá-lo folgadoamente. Manterá algum distanciamento.

O problema é que as pessoas não se apercebem da tenacidade do karma. Pode ter um acidente e morrer, mas o seu karma não será destruído. Pode partir a cabeça e espalhar os miolos por todo o lado, mas o karma continuará! Isso é o quão resiliente, incansável e subtil é o mecanismo kármico. E é por isso que a liberdade face ao ciclo costuma parecer uma possibilidade tão remota.

A tradição yóguica diz-nos que, além do corpo físico (o *annamayakosha*), cada ser humano tem um corpo mental (*manomayakosha*) e um corpo energético (*pranamayakosha*). Existem também corpos mais subtis, conhecidos como o corpo etéreo (*vignanamayakosha*) e o corpo de bem-aventurança (*anandamayakosha*). No entanto, a acumulação de karma ocorre essencialmente aos níveis dos primeiros três corpos: físico, mental e energético.

Logo, mesmo que destrua o seu corpo e a sua mente, a sua energia de vida continuará a suportar a impressão kármica, como o disco rígido de um computador. Os sistemas de cópia de segurança são tão eficientes que, mesmo perdendo o seu corpo ou a sua mente, não perderá o seu karma.

No entanto, não importa que volumes de karma tem — no momento em que começar a penetrar nas dimensões mais subtis dos corpos etéreo e de bem-aventurança, o seu karma não lhe poderá tocar. A lei da causa e efeito só funciona aos níveis físico, mental e energético. Para além deles, não tem qualquer impacto. No instante em que começa,

por assim dizer, a saborear o divino, o seu karma já não o domina (iremos explorar este aspeto mais a fundo na Segunda Parte deste livro).

Houve um tempo em que os seres humanos escreviam em tábuas de pedra. Das tábuas de pedra passámos às folhas, e depois vieram os livros. Dos livros passámos às cassetes e aos CDs. Agora chegámos à era do microprocessador. O que poderia ser armazenado num milhão de tábuas de pedra está encriptado no espaço mais ínfimo que se possa imaginar. A tecnologia não tardará a encontrar uma forma de começar a gravar dados em pura energia. Pode ser que isto ainda não se tenha manifestado na tecnologia moderna, acabará por acontecer. Não digo isto por ter conhecimentos tecnológicos, mas porque conheço o funcionamento do mecanismo interior. E o atómico e o cósmico, o individual e o universal, espelham-se a todos os níveis.

Neste momento, a mesma eletricidade que alimenta a sua lâmpada torna-se luz, a mesma eletricidade que alimenta o seu ar condicionado gera o ar frio, a mesma eletricidade que alimenta um microfone transforma-se em som amplificado. Isso não é por a eletricidade ser inteligente. É apenas o mecanismo do aparelho. Porém, um dia chegará em que teremos «eletricidade inteligente». Seremos capazes de carregar diretamente memória na energia da eletricidade, de modo a que a própria corrente elétrica possa transportar uma intenção. Terá a informação para se comportar de determinadas formas e para tomar certas decisões. Talvez esse dia ainda esteja muito longe, mas não duvido de que nos estejamos a encaminhar nesse sentido.

Quando efetua a iniciação de pessoas num processo espiritual, as energias de cada uma delas comportam-se de forma diferente, dependendo da sua informação kármica. Apesar de o processo disponibilizado a todas essas pessoas

ser igual, a resposta da energia de cada uma depende do tipo de karma que transporta. O corpo energético responde de acordo com o tipo de software que lhe foi impresso. É por isso que a resposta de duas pessoas a uma iniciação nunca é igual.

Em suma, o karma funciona em muitos planos diferentes. Não o podemos afastar com doenças físicas ou acidentes, demência, psicoses ou morte. Se reparar bem, até as pessoas com doenças mentais têm um comportamento diferente entre si. A sua estrutura kármica pode estar fora de controlo, mas ainda rege o modo como se comportam. A não ser que afrouxe as amarras do karma, não terá como fugir-lhe.

Este é o tédio mortal e a tirania da rotina kármica.

Também é por este motivo que, desde tempos imemoriais, as pessoas procuram algo mais — mesmo que não saibam o que é. Esta condição já recebeu muitos nomes: de descontentamento existencial a enfado, até simples ansiedade e desconforto. É o sentimento de não estar a viver a vida a todo o vapor, de não compreender o propósito da vida, o seu começo ou o seu final, a sua direção ou a fonte da sua propulsão. É o ressentimento antigo dos seres humanos face à impotência, às limitações.

O cheiro das amarras

Como vimos anteriormente, tudo o que faz com o seu corpo, mente ou energia deixa uma determinada impressão. Essas impressões consolidam-se em tendências. Estas tendências têm sido tradicionalmente descritas na Índia através de uma palavra perfeitamente adequada: *vasana*. Em termos literais, *vasana* significa «cheiro». Este «cheiro» é produzido pela vasta acumulação de impressões causada pelos seus atos

físicos, mentais, emocionais e energéticos. Dependendo do tipo de cheiro que emite, você atrai para si certos tipos de situações.

Pense numa flor. Essa flor tem um determinado tipo de vasana. É essa fragrância que atrai determinados tipos de vida para si. Não se pode mover e não possui volição. No entanto, devido à sua fragrância, pode ser escolhida para a veneração num templo sagrado. Na verdade, graças ao seu vasana, ganha entrada onde poucos seres humanos são permitidos.

Não é muito diferente para os seres humanos. Aí, a palavra «cheiro» não implica um odor. Não há nenhum julgamento conotado ao termo. Significa apenas que, se emanar um tipo específico de vasana, a existência garantirá que você aterra em certos locais a certas horas. Se emanar outro tipo de vasana, a existência garantirá que acabará noutros locais. Assim, o que se aproxima de si, e também o que se afasta de si, é determinado pelo cheiro que emana. Como é evidente, o seu vasana depende inteiramente do tipo de memória residual ou conteúdo kármico que transporta consigo.

Isto funciona de forma subtil. Pode não estar ciente dele, mas, na vigília e no sono, está a executar o karma. Um padrão mental simples pode levá-lo a funcionar de formas específicas. Por exemplo, se pensa muito em filmes, ou talvez numa estrela de cinema específica, é provável que, no meio de muitas pessoas, encontre uma que partilhe da sua paixão. Pode não encontrar as outras: as que adoram ler, ou meditação, ou outra coisa. Se tiver um milhar de rostos à sua frente, o seu vasana irá provavelmente atraí-lo para alguém com tendências afins às suas.

Aconteceu.

A determinado ponto da adolescência, arranjei uma enorme *naja* — um exemplar maravilhoso com mais de três metros e meio. Tinha ido parar a uma fábrica de lâmpadas

fluorescentes da minha zona e, para grande alívio dos operários, apanhei-a. Escondi-a debaixo da cama num grande recipiente de vidro. Um dia, não se sabe bem como, conseguiu fugir.

Quando o meu pai ouviu um grande silvo vindo do meu quarto, ajoelhou-se para ver o que era. Quando viu a naja, entrou em pânico. Saiu do quarto a gritar: «Naja! Naja!» Quando entrei no local, todas as pessoas da minha casa estavam literalmente em cima das cadeiras e dos sofás. Eu, por outro lado, corri para o quarto para proteger a minha serpente, com receio de que a minha companheira fosse expulsa dali. O vasana dos meus pais produziu aversão, o meu gerou atração.

Consegui voltar a levar a serpente para casa às escondidas e acabei por a alojar no telhado numa grande jaula. Noutra ocasião, consegui fugir novamente. Calhou eu não estar naquele momento. Quando regressava a casa na minha bicicleta, vi os meus pais à porta, com um ar de grande consternação. A escola adjacente à casa acabara de ser forçada a encerrar às quatro horas da tarde. Havia uma grande multidão em volta da serpente. Estavam todos aterrorizados. Quando me aproximei, apercebi-me do que se passava. Sabia que não podia ir para casa. Ia ser um drama familiar. Eu simplesmente passei a toda a velocidade na bicicleta, agarrei na minha naja pelo meio com uma mão e segui caminho!

Esta história exemplifica o funcionamento dos vasanas. O que provocou o terror nos meus pais e nas outras pessoas gerou uma resposta muito diferente em mim. Nunca senti qualquer aversão a serpentes. O meu sentido de afinidade com elas é um vasana antigo que trago comigo. Sempre me senti à vontade junto desses seres exóticos. Desde a infância que consigo detetar intuitivamente a sua presença na selva.

Bastava seguir o meu olfato e sabia exatamente debaixo de que pedra poderia encontrar uma serpente. Criei uma grande reputação de caçador de serpentes no meu bairro.

Existem muitos motivos para a minha atração pelas serpentes. A ligação entre os yogis e as serpentes é muito antiga. Ambos emitem um *vasana* que os atrai mutuamente. A serpente é um ser de uma percepção incrível e é atraído instintivamente para níveis superiores de energia. É por isso que Adiyogi (Shiva), o primeiro yogi, é sempre representado na iconografia tradicional com uma serpente à volta da sua garganta. Em todas as culturas em que as pessoas se aprofundaram na percepção extrassensorial, a serpente desempenhou um papel determinante. A veneração tradicional de serpentes, vacas e corvos na Índia baseia-se na tomada de consciência de que esses seres representam um estágio avançado de desenvolvimento existencial.

Uma vez que os yogis aspiram constantemente a aprimorar a sua percepção, a serpente constitui uma presença muito importante na tradição *yóguica*. As *najas* são veneradas como o único ser que pode perceber a dimensão subtil etérea, mesmo durante o dia. Não é surpreendente que desempenhem também um papel significativo em vários mitos da criação, ainda que por vezes tenham sido denegridas por quem temia as suas capacidades.

Outro motivo para este *vasana* é a ligação entre a serpente e a *kundalini*, a energia em espiral que reside na base da coluna vertebral humana (a que o yoga aproveita conscientemente para o desenvolvimento espiritual). A energia *kundalini* tem sido descrita como «energia da serpente» devido à sua semelhança com a serpente em termos de um padrão comum de movimento e quietude.

No início da minha atividade de guru, quando quis consagrar uma forma de energia poderosa chamada *Dhyanalinga*

(uma estrutura única em que todos os sete chakras, ou centros de energia, operam à sua capacidade ideal), precisei de atrair discípulos muito fervorosos e intensos para meu redor, de modo a auxiliarem-me nesse projeto. Agora que essa missão está concluída, alterei completamente o meu vasana. Como a necessidade desse tipo de trabalho energético concentrado terminou, atraí outro tipo de pessoas. É provável que quem me conheceu nessa altura já não me reconheça, pois *sou* uma pessoa diferente. Dependendo da natureza do trabalho, ajusto o tom do meu vasana. Isso pode ser confuso para algumas pessoas. No entanto, é assim que funcionam todos os mestres espirituais.

Porém, a capacidade de ajudarmos o nosso vasana não é uma opção reservada aos adeptos da espiritualidade. Em grande medida, está ao alcance de qualquer indivíduo escolher não ser vítima do seu vasana em grande medida. Basta uma determinada tomada de consciência. Com um pouco de tomada de consciência, qualquer ser humano pode começar a transformar um hábito numa escolha, a compulsão em consciência.

É importante perceber que tudo o que parece determinado na sua vida foi determinado por si, inconscientemente. Foi você que criou o seu próprio software. Consoante o modo como desenvolveu o seu software, será assim que pensa, sente, age, e é isso que convidará para a sua vida. Dependendo do tipo de «fragrância» que emitir, atrairá determinadas situações de vida. Algumas pessoas parecem atrair constantemente situações agradáveis; outras parecem atrair constantemente as desagradáveis. Ou talvez observe isso em fases diferentes da sua vida. Nalgumas fases, parecem acontecer-lhe coisas agradáveis; noutras, as circunstâncias adversas repetem-se. Agora, isto depende simplesmente do que tem no seu reservatório kármico. Hoje tem peixe podre,

pelo que atrai situações horríveis; amanhã terá flores, pelo que atrairá melhores situações. Um aspeto que estamos a tentar alterar através do yoga (e, esperamos, deste livro) é o tipo de fragrância que você envia para o mundo.

Muitas pessoas falam de liberdade, mas temem-na secretamente. Sentem-se seguras no aprisionamento. Outras optam pelas amarras porque a identificação com uma ideologia, uma religião, um relacionamento, ou até mesmo um dispositivo eletrónico aprimora a sua identidade de algum modo. Pense em algo tão simples como o seu telemóvel. Se for utilizado para aprimorar a atividade, poderá ser uma fonte de empoderamento. Contudo, se for usado para aperfeiçoar a identidade, torna-se uma fonte de aprisionamento. Assim, as pessoas adquirem vasanas inconscientemente, muitas vezes acreditando que estão a escolher a liberdade, quando estão realmente a escolher a escravidão.

Aconteceu.

Há alguns anos, enquanto conduzia um programa de yoga no sul da Índia, fiquei alojado numa aldeia chamada Velayudhampalayam. O meu alojamento ficava de frente para uma montanha. Disseram-me que há mais de 1900 anos monges jainistas haviam vivido e meditado nas cavernas daquela montanha. Aquela antiguidade estimulou o meu interesse, pois significava que esses monges teriam vivido apenas alguns séculos após o grande mestre Jain e o guru Mahavira.

Uma tarde, subi à montanha com alguns voluntários, até uma linda caverna situada nos rochedos como um poleiro. O interior estava imundo, cheio de garrafas e grafitis. Na Índia, quase todos os rochedos e monumentos têm rabiscadas as iniciais de turistas e amantes que os visitam. Estas cavernas não eram a exceção — estavam abundantemente riscadas com os habituais «KPT ama SRM». Por isso, limpámos o local.

O solo rochoso tinha indentações irregulares que serviam claramente de camas para os monges. Sentei-me num desses leitos. De repente, senti que o meu corpo começava a pulsar fortemente. Intrigado, decidi passar ali a noite.

Foi uma noite de revelações. Apercebi-me de que, incrivelmente, o corpo subtil do monge que ali estivera há vários séculos ainda vivia. Eu podia dizer, por exemplo, que não tinha a perna esquerda — fora amputada pouco abaixo do joelho.

Agora, esses monges levavam vidas tranquilas, isoladas, e nada haviam feito de consequente para o mundo exterior. No entanto, haviam deixado uma impressão tão profunda que consegui perceber tudo a respeito da sua vida e práticas espirituais. Os grandes soberanos dessa época estão relativamente esquecidos. As pessoas mais ricas e os homens e mulheres mais cultos desses tempos foram apagados da nossa memória. No entanto, estes simples monges estão tão vivos hoje como há 1900 anos! As suas histórias estão disponíveis para quem estiver receptivo e são capazes de, ainda hoje, nos inspirar. É esta a natureza do tipo certo de trabalho energético interior. É imperecível.

As energias de cada indivíduo carregam uma certa fragrância. O corpo físico tomba de volta para a terra. Porém, o resíduo de cada um dos nossos pensamentos, ações e, acima de tudo, energias persiste. Esta impressão pode manter-se durante milénios após a nossa época. Quanto mais consciente for o trabalho energético, mais duradouro será.

Cabe-nos decidir a natureza do nosso legado ao planeta. Foi isso que fizeram os monges jainistas anónimos de Velayudhampalayam. Cientes de que cada ato tem uma consequência, escolheram viver conscientemente. Em resultado, alcançaram um determinado tipo de imortalidade que os ricos e poderosos da história do mundo raramente conseguiram atingir.

SADHANA

Uma forma simples de se tornar ciente do seu vasana é tentar permanecer afastado durante algum tempo daquilo que gosta, deseja, ama ou considera mais precioso. A intensidade dos sentimentos dolorosos que experimenta quando se mantém afastado diz-lhe algo sobre a natureza e profundidade do seu vasana.

Agora que identificou o seu vasana, pode começar a dedicar-se à transformação. Se considera que o seu enredamento está relacionado com a comida, espere alguns instantes antes de tomar uma refeição. Se aguardar ansiosamente a chegada de um ente querido, espere de forma consciente mais alguns instantes antes de o encontrar. Dependendo de quão profundamente enredado pensa que está, espere conscientemente mais alguns instantes antes de se dedicar a essa atividade ou interação. Verá que a sua experiência da alimentação, do amor ou da vida em geral se tornará muito mais profunda. Gradualmente, os dois minutos de espera por uma refeição poderão prolongar-se até duas horas ou um dia inteiro. Este exercício aparentemente simples pode marcar o início de uma enorme mudança interior.

A consciência não é uma questão de comportamento — é a natureza da existência. A compulsão, todavia, é comportamental. No instante em que aguarda antes de se dedicar a uma compulsão, está a alinhar-se com a natureza consciente da existência. Com o tempo, este método ajuda a enfraquecer a natureza compulsiva do seu comportamento.

«Finalmente um livro sobre o *karma* em que se pode confiar. Nunca tinha encontrado um livro que explicasse — e resolvesse — o mistério do *karma* com esta simplicidade, clareza e esperança.»

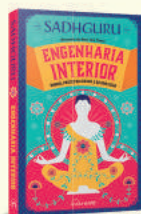
DEEPAK CHOPRA

Porque acontecem coisas horríveis às pessoas boas? Porque favorece o destino aqueles que parecem cruéis? Porque parecem tão aleatórias as circunstâncias da vida? Talvez nenhuma outra palavra responda a estas perguntas como o *karma*.

A maioria das pessoas vê o *karma* como um balanço de virtudes e pecados. Como algo que determina que não podemos fugir às consequências dos nossos atos. Na verdade, o *karma* nada tem que ver com recompensas e punições, mas sim com ação — a nossa ação e a nossa responsabilidade. O *karma* não é um sistema externo de crime e castigo. É um ciclo interno gerado por nós.

Este livro é uma exploração e um guia, que procura restituir o potencial transformador primitivo do termo *karma*, de forma a eliminar interpretações erradas, dando-lhe soluções para viver de forma inteligente e alegre neste mundo desafiante.

LEIA TAMBÉM,
DO MESMO AUTOR:



nascente
o curso da sua vida

20|20 editora

ISBN 978-989-564-696-8



9 789895 646968

Saúde e Bem-Estar