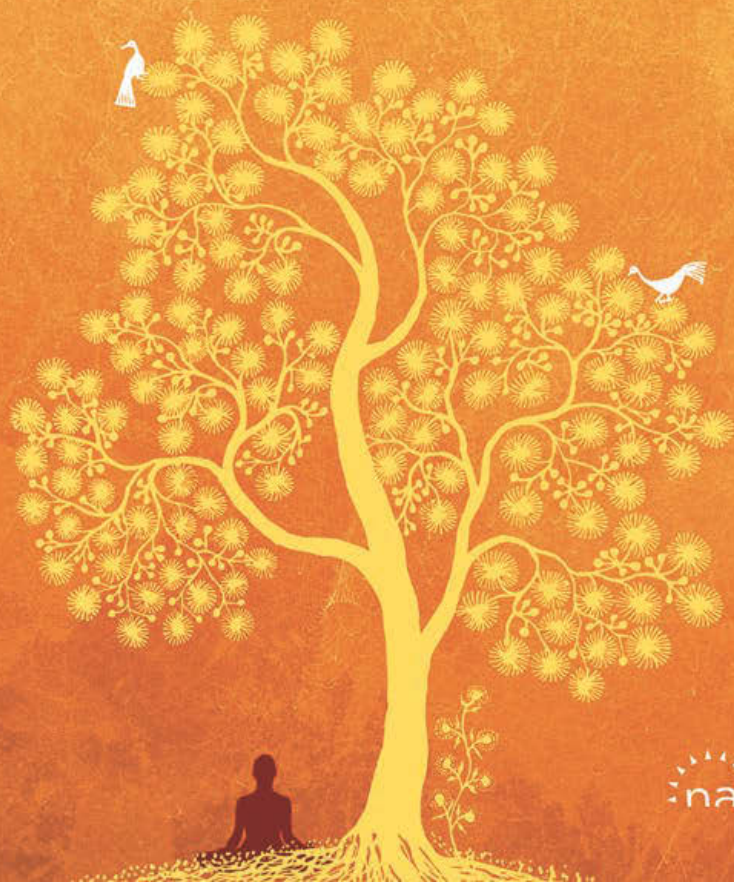


ISHAN SHIVANAND

Líder espiritual e fundador do Yoga of Immortals

A PRÁTICA DA IMORTALIDADE

Um guia inspirador que desenvolve técnicas ancestrais
para combater o stress, a ansiedade e a depressão



nascente

*Este livro é dedicado à centelha divina que vive
em todos os seres humanos; aos gurus que me antecederam
e ajudaram a despertar esta divindade nas pessoas;
bem como a todos aqueles que se encontram numa
demanda para encontrar esta divindade em si mesmos.*



न जायते म्रियते वा कदाचि
नायं भूत्वा भविता वा न भूयः ।
अजो नित्यः शाश्वतोऽयं पुराणो
न हन्यते हन्यमाने शरीरे ॥ 20॥

*O Espírito não nasce nem morre em determinado momento.
A sua existência não tem um início nem um fim. Não nasce,
é eterno, permanente e primordial. O Espírito não se destrói
quando o corpo é destruído.*

BHAGAVAD GITA, CAPÍTULO 2, VERSO 20.

ÍNDICE

<i>Introdução</i>	13
-----------------------------	----

Primeira Parte: Abandonar o Paraíso – Rajastão

Capítulo 1: Seguir o caminho da unicidade	23
Capítulo 2: Procurar o néctar da imortalidade	31
Capítulo 3: Tornar-se mestre do tempo.	43
Capítulo 4: Ligação ao eu imortal	57
Capítulo 5: Da destruição nasce uma semente.	67

Segunda Parte: Dominar a Mente – Dwarka

Capítulo 6: Dois lobos, à luta	83
Capítulo 7: Esquecer a nossa natureza divina.	95
Capítulo 8: Acende o meu fogo com a tua vela.	105
Capítulo 9: Tornar-se sobre-humano.	115
Capítulo 10: O balão atado ao seu dedo do pé.	125
Capítulo 11: Beber o veneno do ego.	133

Terceira Parte: Dominar o Corpo – Lucknow

Capítulo 12: Ver o <i>prana</i> em ação	145
Capítulo 13: Dar os primeiros passos em direção à imortalidade . .	161
Capítulo 14: Libertarmo-nos da nossa mente	171
Capítulo 15: Encontrar uma âncora no caos	179
Capítulo 16: Dois pássaros numa árvore.	193
Capítulo 17: Apaixonarmo-nos por Shiva	203
Capítulo 18: Perseguir a ideia de espiritualidade	213

Quarta Parte: Dominar a Alma – Regresso ao Rajastão

Capítulo 19: Enfrentar o passageiro negro	225
Capítulo 20: Regressar ao início	237
Capítulo 21: O yoga é liberdade em ação.	247
Capítulo 22: Juntar-se à dança da imortalidade	257
 <i>O seu eu imortal</i>	 267
<i>Glossário</i>	269
<i>Agradecimentos</i>	281
<i>Sobre o Shiv Yog e o Yoga de Imortais</i>	283

INTRODUÇÃO

Dois pássaros estão poisados na mesma árvore, companheiros inseparáveis. Um come fruta, enquanto o outro observa. O primeiro é o nosso eu finito, alimentando-se dos prazeres e sofrimentos dos seus atos, consumindo toda a ansiedade, o stress, a intensidade assoberbante desta vida. O segundo é o nosso eu imortal, infinito, a assistir silenciosamente e com serenidade.

Este livro é sobre o meu percurso e o modo como evoluí desse primeiro pássaro, limitado pelo caos, até ao segundo, o meu eu imortal. É também sobre o leitor: sobre como pode descobrir essa segunda versão imortal de si mesmo.

Eis uma verdade simples: não somos os seres finitos que a nossa mentalidade limitativa nos levaria a crer. Cada um de nós tem o potencial inexplorado não só de *desfrutar* de, mas também de *gerar* saúde, sucesso, felicidade e positividade — bem como de prolongar infinitamente, manipular e utilizar em pleno o tempo que nos foi concedido.

Para a maioria das pessoas, os limites da mente surgem com frequência disfarçados sob a forma de conveniência e produtividade. Neste mundo moderno, basta-nos uma pesquisa no Google para sabermos o que pensar, dizer ou fazer. Estamos dependentes da comida, das bebidas alcoólicas, do sexo e das redes sociais para

obtermos estímulos. Assim, permanecemos num sono interminável, a menos que alguém nos grite — acorda!

Fui criado como discípulo do xivaísmo, dedicado a Shiva. Uma das grandes divindades hindus, Shiva é conhecida por outros nomes: Sahmbho (benévolo), Mahesha (grande senhor) e Mahadeva (grande deus), entre muitos outros. Nós, os xivaístas, somos orientados para nos fundirmos com Shiva, tornando-os unos com ele. Nesta tradição, o divino não está separado de nós; faz parte de nós. O universo está em nós. Todas as pessoas já possuem a imortalidade em si mesmas — sucede apenas que a maioria não tem essa consciência. O meu objetivo é despertá-las do seu sono.



Sou descendente de uma longa linhagem de yogis e passei os primeiros vinte anos da minha vida num mosteiro, onde todos os dias aprendíamos técnicas ancestrais de yoga para cultivar uma mente e espírito fortes, saudáveis. Nesse *ashram*, não existiam relógios. Não existiam segundos, horas, dias ou meses; apenas estações do ano. Quando os ventos frios chegavam, dizíamos: «Ah! É inverno!» Quando víamos os pássaros fazerem os seus ninhos, dizíamos: «Chegou a primavera!» O nosso relógio eram os nossos sentidos.

Todos os habitantes do mosteiro conheciam um estado chamado *mahasiddha*, um estado de união onde existe uma grande tranquilidade e um silêncio maravilhoso. As raras pessoas que o conseguiram alcançar, também elas designadas *mahasiddhas*, haviam dominado o processo e o seu próprio ser; eram perfeitas, o seu eu mortal fundira-se totalmente com o seu eu imortal. Podiam deixar de remoer o passado ou de preocupar-se com o futuro. O tempo não tinha qualquer poder sobre os *mahasiddhas*. Não era que tivessem adquirido qualquer tipo de controlo mágico

sobre a passagem literal dos segundos — sabiam apenas um segredo. O elemento que nos faz sentir a ansiedade do tempo a passar demasiado depressa, ou a pressão de um prazo iminente, nunca é a progressão do tempo em si. É a nossa própria mente.

Os monges do mosteiro não recebiam a morte, nem as doenças, nem qualquer outra circunstância. Haviam encontrado uma afinidade com o resto do mundo: eram feitos da mesma energia que as árvores, as montanhas e os lagos. Tinham as mesmas horas a cada dia, mas todo o tempo do mundo.

No entanto, o meu verdadeiro percurso espiritual começou quando saí do *ashram*. Foi então que comecei a apreciar a realidade de uma certa parábola que aprendera no mosteiro. O meu guru dissera-me que o vidro pode ser um espelho ou uma janela. Quando olhamos para um espelho, só conseguimos ver o nosso reflexo; quando olhamos pela janela, vemos através dela a beleza e infinidade do universo que nos rodeia. O espelho está pintado de negro de um dos lados; a janela é pura, transparente. Para transformar um espelho em vidro cristalino, temos de o purificar, removendo a tinta. Fora do *ashram*, passei por um processo de purificação, para que, quando olhasse para dentro, pudesse ver finalmente o segundo pássaro — o meu eu imortal.

Quando saí para um mundo exterior, parecia-me que as pessoas precisavam de uma jangada salva-vidas. Via estudantes que saíam para o mundo sem estarem preparados para a sua dureza e caos. Via profissionais de saúde que tinham esgotamentos devido ao fardo das necessidades emocionais. Vi veteranos arrasados pelo peso das suas experiências militares. Havia tanta gente a sofrer os efeitos de automutilações, autodestruição, ansiedade, depressão, insónia, desespero — queria que todas tivessem acesso às ferramentas que me haviam tornado mais forte.

Atualmente, viajo pelo mundo, cumprindo a minha missão pedagógica enquanto fundador do Yoga of Immortals. O programa utiliza um leque de técnicas de trabalho de respiração

vigorosa e tranquilizante (*pranayama*), consciência, *mindfulness* e canalização de energia, baseadas na sabedoria de vinte e uma gerações que me precederam na minha linhagem espiritual. No mosteiro, estes processos eram bastante vagos, não foram organizados nem apresentados explicitamente. A minha missão de vida foi torná-los mais sistemáticos para que qualquer pessoa, em qualquer local, os possa aprender e colocar em prática.

Apesar de estes ensinamentos serem muito antigos, não se tornaram de modo algum obsoletos; são totalmente relevantes ao nosso mundo atual. Sabemos que o mundo à nossa volta se encontra em união connosco e, quando destruimos o mundo, acabamos por nos destruir a nós mesmos. Além disso, por mais que recorramos à tecnologia e acreditemos que resolvemos todos os dilemas humanos, mais cedo ou mais tarde podemos chegar a um ponto em que nos desiludimos. É nesse momento que nos tornamos preparados para realizar uma viagem interior — como a que descrevo aqui, onde evolui do primeiro pássaro para o segundo e encontrei o meu eu imortal.

Apesar de o meu programa utilizar o termo *yoga* no seu nome, não se trata do yoga que conhecemos dos *health clubs* e centros de *fitness* ocidentais — que, para citar as palavras sábias de outro guru, «pegaram numa prática que visa o espírito e o coração e fizeram que visasse as nádegas». As práticas yóguicas e meditativas da minha tradição incluem todos os ramos do yoga — não apenas o aspeto físico mas também o emocional, cognitivo e interpessoal. O yoga que ensino é terapêutico, uma prática de vida — não apenas uma forma de melhorar a sua postura e flexibilidade física. Muitas das tradições ocidentais concentram-se no primeiro pássaro, em tentar acalmá-lo, em vez de na fusão com o segundo pássaro que se encontra num ramo mais elevado. É nessa fusão que podem ocorrer coisas maravilhosas.

Quando refiro imortalidade, não estou a falar de um estado mítico qualquer; refiro-me a uma atitude. Refiro-me a uma prática.

Refiro-me a um toque de despertar. Não se trata de ganhar mais tempo, mas de expandir a nossa relação com o tempo de que dispomos. E é isso que lhe oferecerei na leitura deste livro.

Estas ideias podem parecer místicas e abstratas, mas a premissa central não é assim tão pouco comum — na verdade, a ideia de existirmos no momento presente está no cerne de quase todas as práticas de *mindfulness* populares contemporâneas. Se conseguirmos viver verdadeiramente no momento presente, então permitiremos que todas as nossas ansiedades a respeito do passado e do futuro se dissipem; iremos descontrair-nos e começar a ver com um pouco mais de clareza o que está mesmo à nossa frente. Aproximar-nos-emos muito do estado de *mahasiddha*.

Não posso prometer que a leitura deste livro o transforme num *mahasiddha* — muitos monges dedicam anos, décadas até, a uma prática diária com esse objetivo, e ainda assim apenas uma pequena percentagem é bem-sucedida —, mas posso prometer-lhe que este livro, bem como as práticas que contém, irão mudar fundamentalmente a sua relação com o tempo.



Apesar de ser filho de um guru e líder espiritual de renome, não nasci mais conhecedor nem evoluído espiritualmente do que qualquer outra pessoa. A minha viagem pessoal começou com muitas lições tradicionais, treinando o meu corpo e mente através de yoga, meditação, artes marciais, narração de histórias e fitoterapia. No entanto, as lições mais importantes que aprendi resultaram de meios muito pouco tradicionais. As minhas circunstâncias e o meu ego forçaram-me a levar a cabo uma peregrinação interior pessoal para descobrir o néctar da imortalidade contido na minha alma — tal como qualquer um de nós tem de fazer ao seu próprio ritmo e como cada um é capaz, com a devida orientação.

A Prática da Imortalidade transmite os seus ensinamentos através da história da minha passagem do *ashram* para o mundo exterior, a viagem transformativa que me inspirou a partilhar a sabedoria da minha linhagem com um mundo que sofre os efeitos da ansiedade, medo, concorrência e ira. É também um guia para alcançar a imortalidade — mas não do modo como a maioria das pessoas vê a imortalidade. Nas ciências meditativas orientais, a coroa da cabeça é o assento de Shiva, e a base da coluna vertebral é o assento de Shakti. Entre estes dois pontos, entre Shiva e Shakti, reside a totalidade do universo. Fui criado a partir do universo e tenho o universo em mim.

Considere este livro uma história de origens. Não descreve apenas a origem de Ishan Shivanand, monge e professor, que transmite agora o seu programa a milhões de participantes, mas também a origem do programa que desenvolvi recorrendo à sabedoria ancestral das ciências védicas. Apesar de este programa se basear em modalidades com milhares de anos, pode ser comprovado pela ciência moderna. Enquanto monge principal da linhagem Shiv Yog, desde 2008 ensino milhões de pessoas de todos os países do mundo. Os mestres estão sempre a aprender com os discípulos, pelo que esta interação constante com pessoas de todas as origens étnicas, géneros e sistemas de crenças permitiu-me aprender e crescer, ano após ano. Enquanto investigador, levei a cabo estudos quantitativos que demonstraram os benefícios das práticas Shiv Yog para a redução de ansiedade, insónias e depressão através de medidas significativas.

Ao longo deste livro, o leitor receberá as ferramentas para iniciar a sua própria prática e começar a sua viagem pessoal. Beneficiará das lições que os meus antepassados levaram milénios a dominar, mas irá compreendê-las *nesta* vida, o que lhe permitirá ultrapassar qualquer instabilidade — stress, medo, raiva, infelicidade — que a vida lhe apresente.

Na minha cultura, as histórias são muito poderosas — constituem o veículo para todos os ensinamentos. O *Bhagavad Gita*, um dos textos sagrados do hinduísmo, é narrado como uma conversa entre Krishna, senhor do universo, e o guerreiro herói Arjuna. Do mesmo modo, as lições deste livro, aparentemente ocultas, estão à vista de todos, entretecidas nas histórias da minha infância. Cada capítulo começa com uma *sutra* (palavra que significa literalmente «fio»). Quando fazemos uma grinalda de flores, utilizamos uma sutra para dar-lhe estrutura e forma; se o fio se quebrar, as flores dispersam-se. As sutras deste livro são os fios das verdades universais que podemos encontrar ao percorrer cada capítulo.

No final de cada capítulo existe uma prática de meditação chamada *samadhi*. Este termo sanscrítico é utilizado em muitas tradições espirituais para descrever um estado em que, através de concentração meditativa, o indivíduo se torna uno com o universo. *Samadhi* é tanto algo em nós como algo que experienciamos. Traz-nos um sentido de contentamento, que descrevo como uma alegria interior inata que não é afetada pelas nossas circunstâncias. No contentamento não existe mágoa, medo, culpa, desilusão, preocupação, ira, desespero, nem confusão. Está disponível a cada um de nós, independentemente de ser homem ou mulher, e sem considerações de idade, do sistema de crenças em que fomos criados ou da cor da pele.

Pense nestas práticas de *samadhi* como a forma viva do capítulo, em que pode participar. Se o capítulo for uma árvore, então a sutra será a sua semente e a prática o seu fruto, concedendo-lhe um contentamento profundo quando se concentrar nele, meditar sobre ele e aprender com ele.

Ao longo destes três elementos — as reflexões das sutras, a contemplação das histórias e a aplicação das meditações —, existe um certo fluxo e refluxo, como na música existe atividade e inatividade, as notas tocadas e as pausas de permeio. Se combinar as notas com as pausas, obterá música. No entanto, se existisse

apenas a nota, contínua e sem pausas, então não haveria música — seria ruído. Atualmente, a vida é muitas vezes ruído em vez de música, porque esquecemos como fazer pausas. Neste livro, a história é a nota, e a meditação é a pausa. O ponto de entrada no seu eu imortal reside nessa pausa. Por isso, recomendo que leia um capítulo, sinta a ressonância da história e em seguida faça uma pausa com a meditação — e continue. Deste modo, juntos poderemos criar uma sinfonia.

Tem muitos caminhos que lhe permitem ir ao seu interior e experienciar a harmonia que lá existe, apartando os fardos emocionais que possa carregar. A minha esperança é que consiga estabelecer uma ligação ao seu eu imortal e aproveitar o poder que já existe no seu interior.

PRIMEIRA PARTE



ABANDONAR O PARAÍSO

RAJASTÃO

CAPÍTULO 1

SEGUIR O CAMINHO DA UNICIDADE

आपको ध्यायो आपको भजो
आप में आपकेराम आप होकर रहते हैं।

Medita sobre o eu,

Contempla o eu.

O divino que procuras vive em ti, no que és.

Nas montanhas sombrias de Aravalli, no noroeste da Índia, a cor-dilheira mais antiga do mundo, existem enormes rochas de granito espalhadas pela vasta paisagem. Nenhuma tem características especiais. Certo dia, surge um homem, olha para uma pedra específica e sorri. O homem é um artista e sente compaixão pela pedra. Quer torná-la especial, pelo que pega nas suas ferramentas e começa a esculpi-la. Debaixo de um sol escaldante, o martelar incansável do seu martelo soa, e parece que a rocha será destruída pelos seus golpes. No entanto, ao olhar treinado do artista, a rocha está a mudar — torna-se algo diferente. À medida que a pedra se transforma, surge um significado. Agora, esta pedra é diferente de todos os pedregulhos. É linda. É uma história. O criador recua e observa a sua criação, uma forma majestosa com traços definidos, em que cada linha e curva possui um significado profundo. E o criador sorri e segue caminho.

Agora, a rocha é especial. É arte. Vai ter uma presença imponente e inspirar todos os viajantes. Vai trazer beleza à paisagem. Tem um propósito.

Disseram-me que todas as crianças nascem como uma pedra. Se a criança tiver sorte, encontrará um mestre ascenso que verá beleza no seu interior. O mestre dedicará tempo a esculpir a criança, concedendo-lhe um propósito. Na sabedoria do mestre, a criança é moldada. Quanto melhor é o mestre, mais requintada é a sua arte: porque esta não foi a primeira rocha que esculpiu. Houve muitas outras antes desta, e muitas mais haverá, pois o mestre é antigo: tão antigo, provavelmente, quanto as montanhas de Aravalli.

Porém, se a criança tiver azar, não encontrará um mestre nas suas viagens pelo mundo. Vindos de todas as direções, martelos aleatórios e escopros de traumas e emoções negativas irão atingi-la, batendo-lhe em todas as superfícies. Não há estrutura; não há um plano; não há um objetivo definido. E, sim, por um acaso fortuito, as pancadas podem criar uma obra-prima a partir do caos. Contudo, é uma probabilidade de um para mil milhões — não acontece a todas as crianças. Na maioria dos casos, no final não existe qualquer arte. O que resta é apenas pó.

Enquanto criança de mosteiro, tive sorte: fui um pedaço de pedra que nasceu rodeado de mestres ancestrais — grandes monges, todos com grande perícia, capazes de criar uma obra-prima. Desde que me lembro, por via do seu nobre projeto, o martelo e o escopro aplicaram a sua magia à minha mente, corpo e alma.

Recordo-me do belo céu noturno, repleto de milhares de estrelas. No deserto onde vivi, todas as noites dormíamos ao relento, e conseguia ver as grandes constelações. Pela observação de dezenas de estrelas-cadentes a rasgarem o céu, cheguei à compreensão do universo. Quando o dia nascia, conseguia distinguir as silhuetas das montanhas Aravalli através do deserto. Nos sopés, via homens e crianças conduzirem as suas caravanas de camelos e juntamente com o dobrar dos sinos ouvia os sons de cânticos místicos à minha volta. Os artesãos e os monges, a falarem num idioma tão antigo como o tempo, a recitarem os cânticos

dos *Vedas*: escrituras lendárias, que não foram criadas por mão humana. Diz-se que eram os sons celestiais do universo, o conhecimento eterno que só pode ouvir-se quando se alcança o verdadeiro silêncio. Diz-se que durante milhares de anos os *Vedas* foram comunicados do mestre para o discípulo sob a forma de energias, quando era esculpido até à perfeição e a iluminação. No entanto, com o advento da palavra e do papel, os *Vedas* foram escritos e puderam ser lidos, memorizados e ensinados.

Aqueles sons agradavam-me. Faziam-me vibrar. Era como se nunca tivesse despertado do meu sono ou como se me encontrasse num estado profundo de hipnose. Sentia-me como uma abelha cheia do zumbido daqueles mantras sagrados.

Depois, levantava-me, assentava os pés na areia e olhava para as minhas pegadas. Tal é a beleza de viver no deserto: conseguimos ver pegadas. Antes de o vento as varrer, por um mero instante, sabemos quem foi aonde e de onde veio. Entusiasmado, caminhava à procura da pegada maior de todas, a mais profunda: a pegada do meu guru, do meu mestre. Era um homem forte, corpulento, com uma densa barba negra e olhos que reluziam com pura luz solar. Fora este guru quem me acolhera no mosteiro. Além disso, era o monge principal — e meu pai.

Chamava-lhe Babaji, que significa «pai». É um termo carinhoso, mas também cheio de respeito. Babaji tinha uma pequena cabana, e atrás dela havia uma enorme rocha onde se sentava a meditar. Sabia sempre onde o encontrar, mas ainda assim gostava de seguir as suas pegadas. Sabia onde estaria porque tinha dois enormes cães. Eram animais fortes, sempre alerta, que seguiam o meu pai como a sua sombra. Um chamava-se *Tufan*, que em sânscrito significa «tempestade», e o outro era o *Shanti*, que significa «paz». Ao longe, viam-me avançar o mais depressa que conseguia pela areia e, quando me aproximava, começavam a erguer-se como que em sinal de respeito. Caminhava até às traças da cabana e via o meu mestre a meditar.

Um dia, Babaji disse-me:

— Senta-te, Ishan. Vou dar-te a primeira lição.

Estava prestes a desferir-me o primeiro golpe com o seu martelo. Eu ainda não sabia, mas iria mudar-me para sempre. É essa a ignorância da pedra, e é esse o valor da pancada do martelo.

Disse-me para fechar os olhos e sentir tudo o que me rodeava: o sol, o céu, a terra, a areia, o vento.

— O que sentes? — perguntou-me.

— Sinto fome.

Ouvi-o rir, mas não me atrevi a abrir os olhos. A disciplina era a primeira coisa que se ensinava às crianças no mosteiro, e a palavra do nosso guru era lei. Se me dissera para fechar os olhos, era essa a ordem que seguiria.

— Filho — disse-me —, as pessoas dizem que Deus é o criador, e tu és a criação. Mas esse é o caminho da dualidade. O caminho da separação. Meu querido filho, Deus é o dançarino, e tu és a dança, e esse é o caminho da unicidade. Quero que te sentes e sintas que és uno com o universo. Sente cada átomo em ti. E, em cada átomo, o movimento é a dança de Deus. Enquanto ele dança, tu existes. E, quando ele para, tu paras. E se conseguires ser uno com este conceito da não-dualidade, ou *advaita*, a tua consciência começará a ascender.

A seguir, disse-me para me concentrar na minha respiração.

— Quando começares a inspirar, sente o teu corpo. Agora expira e eleva essa consciência até à tua mente consciente. Depois, quando inspirares novamente, vai mais fundo e sente os teus órgãos. Muda essa consciência do teu subconsciente para o consciente enquanto expiras. Inspira outra vez e vai ainda mais fundo; tenta sentir a parte mais ínfima do que és, os átomos. Mergulha mais fundo, e depois traz essa consciência até à superfície. Em seguida, inspira um pouco mais e tenta visualizar os átomos a dançarem como as partículas de areia dançam com o vento.

Como era uma criança, comecei a imaginar uma tempestade de areia no meu interior, a girar sem parar, a dança dos átomos.

— Esta é a dança de Shiva — explicou-me Babaji, referindo-se a uma das divindades mais supremas. — Medita sobre isto por um instante e aceita que és uno com o Dançarino. Sente o teu corpo. E depois inspira e expira, e traz essa consciência dos átomos até à superfície.

A voz do meu pai era muito potente: um baixo profundo, com uma forte reverberação. Era como música, apesar de estar apenas a falar. Tenho a certeza de que os pássaros estão apenas a falar entre si, mas aos nossos ouvidos parece música. Assim era a voz do meu pai, instruindo-me enquanto ali estava sentado. Ouvia a sua música.

Na altura não sabia, mas Babaji estava a fazer-me uma introdução a uma das técnicas fundamentais do *samadhi*, permitindo-me estabelecer uma ligação com o próprio universo.

Era assim que se passavam os meus dias no mosteiro. As minhas outras primeiras memórias são de muitas pessoas sentadas juntas a comer, todas elas monges de vários formatos e dimensões. Não sei de onde vinham. Alguns ficavam no mosteiro; outros eram viajantes que chegavam e partiam. Éramos sempre encorajados a sentar-nos a ouvir os monges que estavam de passagem, pois uma das maiores sutras — regras — do mosteiro era o *satsang*, que significa literalmente «boa companhia». Os monges acreditavam que um objeto em repouso tende a permanecer em repouso. Quando se aplica uma força externa, transmite-se conhecimento, e as centelhas da cognição avivam-se ao ponto de a pessoa começar a transcender o seu próprio ser. Os monges acreditavam que se atinge um grande conhecimento e inspiração no *satsang*. Procuramos o que conhecemos, e o que não conhecemos deixa-nos na santa ignorância. Há um ditado na Índia: um macaco não conhece o sabor do gengibre, pelo que nunca procura o gengibre. O monte Everest já era imponente há

milhões de anos, mas ninguém lhe ligava, ninguém o escalava. Então, Tenzig Norgay e Edmund Hillary subiram ao topo, e, de repente, todos o queriam escalar. Através da ligação aos outros, descobrimos mais, tornamo-nos mais.

No *satsang*, líamos e ouvíamos os monges contarem histórias das suas grandes viagens e das suas grandes demandas. Ao meu redor, os rostos dos outros jovens estudantes iluminavam-se com deslumbre e propósito. Observava os outros miúdos a ouvirem as histórias dos ilustres monges, de como haviam penetrado nas selvas mais profundas para meditarem debaixo das árvores mais antigas, recebendo a luz mais divina, e sentia-me intrigado, mas não inspirado. Ouvia falar de monges que haviam deixado riquezas e reinos para caminharem em direção à eternidade, com corpos sem idade, sabedoria infinita, anos incontáveis, e sentia-me intrigado, mas não inspirado. Ficava ali sentado no meu *dhoti* — um tecido que usamos enrolado à volta da cintura — com os dedos a mexerem na areia e o *Tufan*, o cão do meu pai, com a cabeça poisada no meu colo. E perguntava-me: *Que plano terá o destino para mim? Qual será o meu objetivo?*

E nesses instantes experimentava novamente a meditação do meu pai, mergulhando fundo no meu interior. Observava a resposta que residia em mim e expirava, levando a consciência ao meu ser presente. Sentia-me cómodo, mas o problema da «comodidade» é que não apreciamos verdadeiramente o valor dessa consciência, e eu sem dúvida não sentia o tipo de motivação que via em todos aqueles grandes monges enquanto seguiam o seu caminho espiritual. A meditação beneficiava-me, mas sentia-me desligado — como se estivesse a ter um ínfimo vislumbre de algo ainda mais vasto e belo.

Para mim, o maior sentido do *satsang* vinha com animais, não com pessoas. Quando vivemos com um grupo de monges, somos um coelho no solo, a observar as aves no céu. Vemos e apreciamos as aves, mas só podemos imaginar como será o seu voo,

pois estão muito longe da nossa realidade. Os meus verdadeiros amigos eram os animais. Nessa paisagem desértica, não existiam vedações, pelo que os cães e as vacas vagueavam por ali, e por vezes magoavam-se. Adorava salvar animais. Por isso, quando encontrava um animal ferido, cuidava dele. Uma vez, encontrei um cachorrinho ferido e estava tratar dele. Era um cão muito bonito, mas emitia sons estranhos e tinha patas muito grandes e esquisitas. Um dia, alguém chegou ao mosteiro e viu-me com o meu cachorro. «Ei!», exclamou. «Porque é que aquele miúdo tem uma hiena?» Para mim, era apenas mais um ser vivo. Compreendia a sua fome, a sua falta de ligação, o seu medo — e podia curar esses aspetos. Era nesses momentos que o meu próprio sentimento de falta de ligação diminuía, um pouco apenas, e conseguia ter um vislumbre do meu propósito.

Então, certo dia, no deserto — onde só vemos caravanas e a luz mais forte é a do sol e das estrelas —, avistei, à distância, uma nuvem de pó com duas luzes intensas avançar rapidamente na minha direção. Foi o primeiro automóvel que vi. Fiquei intrigado quando olhei para ele e comecei a aproximar-me, mas estava prestes a ser inspirado. O destino chamava-me.

SAMADHI **PRÁTICA DE MEDITAÇÃO**

Encontre um canto silencioso, sente-se confortavelmente com as costas e o pescoço direitos, e feche os olhos.

Deixe-se ficar sentado em silêncio.

Permaneça nesta posição o máximo de tempo que lhe for confortável.

CAPÍTULO 2

PROCURAR O NÉCTAR DA IMORTALIDADE

विस्मयो योगभूमिकाः

As diferentes fases do yoga causam admiração.

Até esse instante, o meu mundo só se estendia até às montanhas Aravalli, que conseguia ver através das planícies do mosteiro onde vivia. Não conseguia imaginar nada mais longínquo, mais amplo ou grandioso do que aquilo. Agora, aproximava-se um automóvel.

O entusiasmo percorreu a nossa comunidade. Quem seria? E aonde iria? Lenta, lentamente, as luzes foram-se aproximando, e tornou-se evidente que, quem quer que fosse, vinha visitar-nos.

Um carro já era uma raridade em si, mas depois desse veículo saíram duas mulheres, ambas loiras, de olhos azuis e pele clara. Nunca tinha visto uma pessoa caucasiana e fiquei intrigado. Uma das senhoras era mais velha, com cerca de 60 anos, e apresentou-se como Suzie. A mais jovem teria uns 55 anos e apresentou-se como Barbara. Eram muito distintas e elegantes. E usavam calças e camisas, algo que nunca vira numa mulher. A minha mãe e a minha irmã viviam na cidade e visitavam-nos esporadicamente (era prática comum para a mulher e família de um monge como o meu pai), mas o mosteiro estava sobretudo cheio de homens e rapazes. Na minha vida vira muito poucas mulheres, e nunca mulheres como a Suzie e a Barbara.

As duas mulheres estavam tão curiosas em relação a nós como nós em relação a elas. Era como se fossem exploradoras recém-chegadas à Antártida remota e vissem pinguins pela primeira vez. Fui falar com elas, e explicaram-me que vinham de uma terra longínqua chamada América. Falavam comigo em inglês simples, e compreendia-as porque aprendera inglês com os livros e bandas desenhadas que alguém doara ao mosteiro. Aquelas duas senhoras pareciam extremamente amáveis. Uma delas deu-me um chocolate *Snickers*, outra coisa que nunca havia visto. Abri a embalagem e dei uma dentada. Naquele instante, senti o sabor do céu. Era delicioso, e fiquei imediatamente viciado em chocolate e naqueles seres divinos que mo haviam concedido.

Enquanto saboreava aquele gosto divinal, a Suzie e a Barbara contaram-me uma história sobre a minha própria terra.

— Aqui na Índia, há uma lenda antiga sobre dois príncipes do Sri Lanka — começou a Suzie. — Segundo a lenda, esses príncipes combatiam Ravana, o demónio de dez cabeças, e um ficou mortalmente ferido. Os médicos abanaram a cabeça e disseram: «A única forma de salvar a vida do príncipe é irmos buscar uma erva especial aos Himalaias. Só temos doze horas, ou ele morre.»

Nesse momento eu já tinha os olhos muito abertos e estava na beira do meu assento, devido ao meu entusiasmo com a história.

— Ora, os Himalaias eram muito, muito longe do Sri Lanka. Essa cordilheira imensa ficava no Norte da Índia, perto da China e do Paquistão, e em doze horas alguém teria de ir buscar a erva e voltar ao extremo sul da Índia. A única pessoa que podia alcançar tamanho feito era Hanuman, o deus-macaco. E assim foi: Hanuman voou até aos Himalaias, encontrou a erva chamada *Sanjeevani* para curar o príncipe e regressou ao Sri Lanka com ela. Os príncipes voltaram ao combate e venceram a luta contra o demónio Ravana.

A Barbara explicou-me que o *Sanjeevani* nos pode rejuvenescer. Pode tornar-nos saudáveis; pode curar todas as doenças.

Segundo a lenda que a Barbara me contou, *Sanjeevani* era uma erva, mas no nosso mosteiro conhecíamos o *Sanjeevani* — não enquanto erva, mas como energia viva, como o *chi* (ou *qi*) da medicina tradicional chinesa. É uma energia divina que criamos através das nossas práticas yóguicas e que flui do nosso interior para gerar saúde e felicidade infinitas.

Como duas versões atuais do Indiana Jones, a Suzie e a Barbara haviam percorrido o planeta à procura dessa erva. Poderia dizer-se que eram perseguidoras de *Sanjeevani*, determinadas a encontrar a erva desde que ouviram a lenda. As mulheres foram ao Sri Lanka, mas não conseguiram encontrar essa erva por lá. No entanto, ouviram boatos de que algures nos desertos do Rajastão haveria mosteiros isolados onde os monges praticavam as artes do «*Sanjeevani* vivo». Por isso, aquelas duas belas e sábias senhoras, vestidas com camisas e calças, voaram milhares de quilómetros até ao Sri Lanka, depois mais uns milhares de quilómetros até ao Rajastão, em seguida conduziram pelo deserto para encontrar aquele mosteiro lendário e chegaram finalmente à nossa casa.

Estava simultaneamente fascinado e estupefacto. Aquelas práticas de *Sanjeevani* pareciam-me tão normais. Passara a vida inteiro rodeado delas, como das areias do deserto. Como é que aqueles dois seres — que para mim eram como anjos ou extra-terrestres — estavam ali, e qual era o valor daquelas práticas para atravessarem o planeta à sua procura? (Planeta esse que, aparentemente, se estendia muito além dos picos das montanhas que até então haviam marcado o perímetro do meu mundo.)

Mais importante ainda: por que motivo andariam a Suzie e a Barbara à procura do nosso *Sanjeevani*, quando na minha cabeça já tinham algo muito mais valioso: chocolates *Snickers*?

O conceito de imortalidade encontra-se disseminado por todo o folclore oriental e surge de muitas formas. Há o *Sanjeevani*, a erva medicinal que a Suzie e a Barbara procuravam; há o *amrit*,

o néctar da imortalidade, obtido no início da criação remexendo os oceanos. Ambos são substâncias externas potentes que nos rejuvenescem. Depois há outro conceito de imortalidade em que não somos rejuvenescidos por algo externo, mas através de um processo chamado *prati prasav*. Pense na fénix das lendas ancestrais, que vive centenas de anos antes de enfrentar a morte pelo fogo. Miraculosamente, renasce das cinzas e reinicia a sua vida longa. De igual modo, o *prati prasav* é o processo de renascimento. Não existe um *Sanjeevani* que se possa encontrar nem um *amrit* para beber; ao invés, através do *prati prasav*, libertamo-nos das emoções negativas, das dores do passado e dos traumas persistentes. Somos purificados. No *prati prasav* o dançarino torna-se uno com a dança, e os grilhões que o acorrentam ao passado são destruídos. Através do fogo da meditação intensa, somos queimados até sermos cinza e renascemos no fogo, rejuvenescidos, em paz, fortes.

O *prati prasav* é um processo muito importante que todos os monges do mosteiro haviam aprendido desde tenra idade. Imagine, todavia, quando eu era uma criança: como podia valorizar o *prati prasav*? Não tinha traumas, não tinha dores. Era água de nascente, a brotar pura da terra. Ainda assim, percebi que a Suzie e a Barbara haviam tido emoções que eu nem imaginava e que (ainda que as próprias não soubessem) procuravam um rejuvenescimento mais profundo do que o nível da pele.

Posteriormente, ouvi a Barbara e a Suzie falarem com o meu pai sobre a sua demanda. Foram muito sinceras com ele.

— Vimos de Los Angeles, na Califórnia — explicou a Suzie. — O meu marido é engenheiro de som e trabalhou nos filmes mais conhecidos — enumerou uma lista de filmes de que eu nunca ouvira falar. — Eu e a Barbara vivemos em Hollywood, no meio de muitos atores famosos e celebridades, e andamos na pasadeira vermelha como se fôssemos estrelas de cinema. Já fomos jovens e bonitas, mas agora estamos a envelhecer e não queremos ser velhas. Queremos esse elixir, o *Sanjeevani*. Pode ensinar-nos?

O meu pai percebeu que as cabeças delas estavam à procura de um único aspeto, a demanda da juventude, e essa demanda específica nunca é saudável. Aquelas duas mulheres não sabiam que o *Sanjeevani* não cura apenas o corpo — também cura a mente. No entanto, apesar de procurarem apenas a mera beleza, o meu pai ensinou-as de bom grado. Explicou à Suzie e à Barbara:

— Mesmo que vos desse algo de externo, teriam também de passar por um processo de purificação: o *prati prasav*. Porque, como sabem, não se serve uma refeição deliciosa numa tigela suja; temos de limpar o recipiente primeiro.

Descreveu como o processo meditação as conduziria ao interior, para que pudessem libertar-se do passado e de tudo o que tinham sido e aprendido a ser. O *prati prasav* é um processo guiado: é tão impossível de realizar sozinho como seria fazer uma cirurgia ao próprio corpo. Os participantes necessitam de um facilitador para os iniciar e guiar em segurança pelas técnicas. Nesse aspeto, é semelhante à busca de visão, em que um xamã fornece interpretações e orientações, ou a uma cerimónia de *ayahuasca* com um facilitador para garantir a segurança dos participantes e os apoiar.

— Com certeza — concordaram a Suzie e a Barbara. Estavam dispostas a tentar.

O meu pai observara quão intrigado eu estava com aquelas mulheres. Disse-lhes:

— Vão precisar de alguém que vos ajude a fazer o *prati prasav*. Esta criança vai acompanhar-vos. — Apontou para mim.

Fiquei um pouco surpreso por receber a responsabilidade de conduzir aquelas senhoras pelo processo de renascimento. Tenho a certeza de que também elas terão ficado espantadas, contrariadas até, porque talvez esperassem que só o melhor dos melhores, o monge mais antigo, trabalhasse com elas — e não uma criança. No entanto, o destino é algo interessante: nunca sabemos que caminho o guru escolherá para nos revelar o nosso

destino. Ora, o meu pai tinha dito que eu iria trabalhar com a Suzie e a Barbara. Muito provavelmente sabia que eu precisava de *satsang*, e esse *satsang* por vezes vem das fontes menos prováveis.



O sofrimento ocorre quando não nos conhecemos a nós mesmos. Quando não nos conhecemos, criamos um falso ego, e desse falso ego resultam dor e sofrimento, e depois medo. Se pretendemos conhecer-nos, temos de percorrer todas as emoções que existem por resolver no nosso interior e temos de aprender a deixá-las partir. O *prati prasav* conduz-nos por este processo até alcançarmos o conhecimento do eu — *vidya*.

Prati prasav é uma expressão sânscrita que significa «nascimento invertido» ou «voltar à fonte». Trata-se de um conjunto de técnicas yóguicas que restabelecem a nossa ligação com a fonte original das nossas emoções ou experiências para que as possamos experienciar plenamente e deixá-las partir. Assim, podemos libertar bloqueios emocionais, traumas e padrões negativos armazenados tanto no corpo como na mente.

Os elementos individuais do *prati prasav* estão à disposição de todos nós. Incluem:

Pranayama: técnicas de respiração, utilizadas para apaziguar a mente e o corpo.

Meditação: concentrar a mente num único elemento, como a respiração, um mantra ou uma imagem, de modo a cultivar a paz interior e a lucidez.

Asanas de yoga: movimentos e fluxos para libertar emoções e bloqueios no corpo, bem como estimular o fluxo energético.

As práticas podem ser simples, mas o *prati prasav* pode desenrolar-se ao longo da vida inteira, à medida que o exploramos cada vez mais fundo. Este facto viria certamente a confirmar-se na minha própria vida.

Quando iniciei este processo com a Suzie e a Barbara, senti o tipo de dor que vira apenas nos animais que tratara; não sabia que os seres humanos podiam sofrer daquela forma. Toda a vida vira apenas o êxtase dos monges. Agora, pela primeira vez, estava a explorar o outro lado do espectro emocional. Percebi que aquilo que me era tão fácil — respirar fundo, inspirar, ir bem fundo, ao meu interior, testemunhar o dançarino — podia ser muito difícil para uma pessoa normal.

Cada uma das nossas sessões começava com uma faísca que se avivava e crescia até se tornar um fogo desenfreado. Lentamente, o fogo extinguiu-se até restarem apenas cinzas. Todos os dias, a Suzie e a Barbara libertavam as suas emoções e, ao anoitecer, estavam cheias de paz e tranquilidade.

À medida que as duas mulheres foram abrindo o coração durante as meditações, comecei a aperceber-me de um aspeto diferente do mundo. Algumas emoções eram demasiado complexas para eu compreender, mas não me cabia entender o que se passava no interior daquelas mulheres. O meu trabalho era o de guia, de as conduzir a um destino interior e ajudá-las a superar o que quer que fosse que estivessem a sentir. No entanto, recordo-me claramente da gratidão e contentamento patentes nos rostos delas após cada sessão.

A Barbara e a Suzie estiveram connosco no mosteiro sete dias. Sentaram-se e meditaram, e o processo de *prati prasav* foi-se desenrolando. Queriam mais, pelo que decidiram ficar mais sete dias. Depois, adiaram a sua partida mais uma semana, e a seguir outra, até finalmente permanecerem connosco quatro semanas.

Nesse mês, as mulheres mudaram. Na primeira semana, ainda estavam orientadas para o mundo e queriam voltar para

o conquistar com aquele conhecimento ancestral secreto. Na segunda semana, a sua perspectiva mudou, e conseguiam ver as incoerências da sua demanda. Na terceira semana, haviam-se tornado mais estoicas, mais espirituais, mais divinas. E na quarta semana renasceram.

Deixaram de me encarar como uma criança, e eu deixei de as ver como forasteiras. Estavam a trabalhar com o mesmo afinho e intensidade que qualquer monge mais antigo. Quando ali chegaram, a Barbara e a Suzie eram como duas turistas em Times Square, pasmadas, a andarem para trás e a estorvarem o movimento das multidões que passavam à sua volta. Não conheciam o seu lugar ou propósito. Se alguma vez já conduziu numa cidade indiana, saberá que parece um caos, mas toda a gente tem um propósito: é por isso que os veículos fluem à volta uns dos outros e não embatem. Passadas quatro semanas, a Suzie e a Barbara tinham encontrado o seu lugar. Havia de facto descoberto o *Sanjeevani* que procuravam e que é a energia divina da imortalidade.

Toda a minha curta vida, ouvira falar dos diferentes processos de imortalidade, mas nunca vira pessoas mudarem daquela forma. Quando os monges meditavam, já se encontravam num local mais elevado, e permaneciam nesse local elevado, sem diferenças visíveis. Quando regamos um vaso com uma planta em flor e folhas verdes lustrosas, não vemos muita diferença. Imagine, todavia, que o vaso continha apenas uma semente e, quando a regava, começava a surgir uma flor lindíssima. A cada dia, via a Suzie e a Barbara mudar e, à medida que mudavam, algo em mim mudava igualmente.

Naquelas quatro semanas, eu estava também a absorver as suas narrativas acerca do mundo, sobre quão vasto e complicado é. Quando me contaram as suas histórias, não foi como ouvir contos de fadas. Foi como ver um filme com o comentário do realizador, pois era evidente que possuíam muita sabedoria

a respeito do mundo. Falaram-me dos Estados Unidos, das suas maravilhas e prodígios, como a *fast food* e a tecnologia. Muitos anos depois, quando cheguei aos Estados Unidos, não foi como se estivesse a ir para um local totalmente novo, pois aprendera muito com a Suzie e a Barbara.

Depois de conhecer a Suzie e a Barbara, fiquei curioso com o mundo exterior, e isso era algo novo para mim. No mosteiro, há a ideia de que as pessoas fora das suas paredes são muito diferentes de nós, quase outra espécie. Naquele momento vi que afinal não éramos assim tão diferentes; todos temos acesso à imortalidade divina que existe em nós, apesar de muitas pessoas não saberem. Além disso, vi que as pessoas podem evoluir. Naquelas semanas com a Suzie e a Barbara, descobri que aquele conhecimento que tínhamos, aquela energia divina, aquele *Sanjeevani* — imortalidade — podiam verdadeiramente mudar as pessoas. Quando aquelas duas mulheres chegaram, estavam em sofrimento; quando partiram, estavam cheias de alegria.

Tenho a certeza de que de início terão ficado surpreendidas por descobrir que a imortalidade não se encontra sob a forma de uma erva ou de um guru — nem da fama, da riqueza ou do aplauso de uma multidão. Pelo contrário, descobriram que cada um de nós pode cultivar a imortalidade no seu interior. A imortalidade é cultivada através de atos tão simples como as práticas *samadhi* deste livro. Temos o potencial inexplorado de não só desfrutar como *criar* saúde, sucesso, felicidade e positividade.

A Suzie e a Barbara tinham dito que foram ao mosteiro à procura de juventude e beleza, mas na verdade buscavam a alegria e confiança que temos quando somos jovens e belos. Podiam não ter encontrado o equivalente herbáceo à fonte da juventude que procuravam, mas adquiriram um sentido mais profundo de contentamento, bem como um meio de encontrarem o caminho de regresso a esse sentimento no seu interior, a qualquer momento e em qualquer lugar.

Antes de aquelas duas mulheres chegarem, eu andava a perguntar-me qual seria o meu propósito. Agora, pensava: E se o meu propósito for ajudar os outros? Inspirado, comecei a imaginar o meu conto de fadas. Ensinaría os protocolos divinos às pessoas, e elas iam tratar-me como um herói. Não conhecia o Thor nem o Super-Homem, mas comecei a pensar que um dia seria como Hanuman, o deus-macaco, que foi a voar buscar o *Sanjeevani* aos Himalaias e o levou até ao campo de batalha no Sri Lanka, tornando-se um herói. Ia andar pelo mundo, onde encontraria Suzies e Barbaras, e partilharia a energia divina do *Sanjeevani* com elas. Ficariam curadas, muito felizes e gratas para comigo. Gostava mesmo muito daquele conto de fadas.

Parecia-me um objetivo razoável — mas naquele tempo sabia muito pouco sobre as pessoas. Quando somos monges, as pessoas não falam connosco como se fôssemos normais. Veem-nos como alguém que as cura ou como uma aberração. Quando os habitantes locais nos abordam, é com perguntas sobre como os podemos ajudar. Ou questões bizarras: Consegues voar? Dás traques que são arcos-íris? Dificilmente nos veem como seres humanos. Os outros jovens monges estão no seu próprio caminho espiritual, absortos na viagem rumo ao seu interior. Os monges mais velhos encontram-se num nível superior, pelo que também não falamos com eles de forma humana, perguntando: O que foi que comeste? Como dormiste? Não, não se faz conversa de circunstância com eles. Dizem-nos para os reverenciarmos e só falarmos com eles se for extremamente necessário, para não desperdiçarmos as suas energias, tão preciosas como o ouro. O meu pai era o monge principal, pelo que era inacessível, e a minha mãe e a minha irmã vivam na cidade e, logo, também estavam inacessíveis de outra forma.

A Suzie e a Barbara mostraram-me que havia outro modo de interagir com os humanos e com o mundo. Não eram monges anciãos, num plano superior muito fora do meu alcance, nem eram

como os meus pares, tão ocupados que não procuravam estabelecer o tipo de ligação que eu criara com a Suzie e a Barbara. Antes de aquelas duas mulheres chegarem ao mosteiro, eu não sabia nem queria saber do mundo exterior. Depois de partirem, comecei a querer saber, pois tinha uma perspectiva diferente. Percebi que as pessoas fora do meu pequeno mundo não eram assim tão diferentes de mim, e eu tinha algo que lhes poderia ser extremamente útil.

Naquele momento, parecia-me que só existiam dois tipos de pessoas: as que já se haviam apercebido do deus interior e as que têm o potencial de se aperceberem do deus interior. Sabia que tinha algo a fazer. Podia meditar e podia alcançar a felicidade pessoal. No entanto, se pudesse ajudar outra pessoa a alcançar esse estado, a felicidade que isso me traria seria incomparável. A Suzie e a Barbara mostraram-me como era ser mestre, além de discípulo, e isso cativou-me.

Pela primeira vez na vida, não me sentia apenas intrigado mas inspirado. Tinha um motivo para aprender tudo o que o meu mestre me ensinava. Tinha um plano para dominar a imortalidade, porque queria ser o Hanuman que levaria o *Sanjeevani* a quem dele necessitasse.

Comecei a procurar cada vez mais o mundo exterior. Queria estar naquele mundo vasto, e não no pequeno mundo que sempre conhecera — apesar de o meu próprio pequeno mundo conter tudo aquilo de que alguma vez necessitaria. Só não tinha ainda esse conhecimento.

Quando recebemos a dádiva da imortalidade, obtemos liberdade face à dor e ao sofrimento e alcançamos uma verdadeira alegria — o tipo de felicidade que não nos podem tirar, porque vem do interior. Os benefícios do *prati prasav* transcendem muito um sentimento de calma yóguica: quando cultivamos este rejuvenescimento interior, não desperdiçamos tempo a preocupar-nos se o que temos será suficiente. Vimos de um local de abundância, e não de um local de carência.

A maioria das pessoas é como uma garrafa de *Coca-Cola* que alguém abanou, pronta a explodir. Por isso, primeiro temos de nos acalmar: no corpo, na respiração e na mente. Só então poderemos conhecer o que buscamos.

SAMADHI
PRÁTICA DE MEDITAÇÃO

Sente-se em silêncio e feche os olhos.

Observe o seu corpo.

Sinta tudo o que surgir, e continue durante o máximo de tempo que conseguir.

**LIBERTE-SE DA PRISÃO DO TEMPO.
VIVA COM PROPÓSITO, VITALIDADE E PRESENÇA:
E DESPERTE PARA UM ESTADO DE ESPÍRITO IMORTAL.**

Num mundo afetado pelo medo, pela competitividade e pela raiva, Ishan Shivanand incentiva-nos a dar um passo atrás. Nascido na Índia, os seus anos de formação foram passados em mosteiros, onde aprendeu a importância de alcançar um estado em que, em vez de nos limitarmos enquanto seres finitos, alargamos infinitamente a nossa relação com o tempo que temos para criar saúde, sucesso, felicidade e positividade.

Enraizado nos princípios da meditação e do *mindfulness*, este livro oferece lições eficazes para se tornar «imortal», alicerçadas na viagem transformadora que inspirou o autor a partilhar com o mundo a sabedoria da sua linhagem.

Os seus ensinamentos demonstram como viver com presença, propósito e clareza, despertando a harmonia entre o mundo interior e a experiência quotidiana. Uma jornada para quem está pronto a viver o agora — de forma plena e consciente.

Descubra a sabedoria intemporal de um monge dos Himalaias e use este livro como:

- Ferramenta de reflexão diária
- Guia para reduzir o stress
- Prática de enraizamento matinal
- Ritual noturno de pacificação



Penguin
Random House
Grupo Editorial

www.penguinlivros.pt
f penguinlifestylept
penguinlivros

ISBN: 978-989-583-782-3



9 789895 637823