GUIA DE LEITURA · Nº 20



आनन्दः

Emoções e bem-estar

Guia de leitura dos conteúdos do yoga.pro.br

श्रीः FELICIDADE · ANSIEDADE · DESEJOS · PRÁTICA · SAṄKALPA

Como usar este guia

Apresentação e sumário

O yoga.pro.br tem mais de mil artigos, e é fácil perder-se na imensidão de uma casa tão grande. Os guias de leitura são mapas: cada um reúne, em torno de um tema, os textos que vale a pena ler e mostra por onde começar.

Este guia é o primeiro de dois dedicados ao Yoga na vida, a maior coleção de textos do site. Trata das emoções e do bem-estar: a felicidade, a ansiedade, a tristeza, a raiva, os desejos, o saṅkalpa e o pensamento positivo. Abre com duas páginas, nas palavras de Pedro Kupfer, sobre a felicidade como natureza do Ser e sobre o valor de cada emoção. Depois, os textos aparecem agrupados por tema, cada um com uma breve glosa. O segundo guia, «Viver em Yoga», trata dos relacionamentos, da morte, do tempo e da vida cotidiana.

São 39 leituras. Os títulos e os endereços são clicáveis.

SUMÁRIO

 A felicidade não é uma emoção *Cada emoção tem uma função* 3

 Felicidade e plenitude *Ānanda e contentamento* 5

 Ansiedade, tristeza e raiva *Os companheiros de jornada* 6

 Os desejos *Desejo de liberdade e liberdade do desejo* 7

 As emoções na prática *Pensamentos, julgamento e coragem* 8

 Saṅkalpa, a resolução interior *Resolução, intenção e contentamento* 9

INTRODUÇÃO

A felicidade não é uma emoção

A nossa civilização emocionaliza excessivamente a felicidade. Porém, a verdade é que felicidade é o que você é: é a sua própria natureza.

Swāmi Dayānanda, meu mestre, sempre evitou traduzir *ānanda* como felicidade para nos mostrar que isso que chamamos ānanda e traduzimos como felicidade, não é um sentimento que vem e que vai, mas a própria realidade intrínseca do ser que somos.

Você é Ilimitado, e esse Ilimitado que você é, não pode nunca restringir-se a algo que vem e que vai. Assim, o Ilimitado não é bem-aventurança ou beatitude, mas ausência de limitação, *ananta*.

E, até na eventualidade de traduzirmos ānanda como felicidade, não devemos compreender felicidade como uma emoção passageira, que possa antepor-se a outras emoções como raiva, tristeza ou medo.

Todas as emoções e todos os pensamentos são como "reflexos", ou manifestações psíquicas desse Ilimitado que é você.

Compreendendo isso, podemos apreciar emoções e pensamentos como expressões psicológicas dessa Ordem Plena, que é o que somos. Esse Ser Ilimitado que é você, é designado com o termo *pūrṇatvam*, que quer dizer Plenitude.

Olhando para nós mesmos através desse prisma do autoconhecimento, ficamos livres da crença de que é necessário "experienciar" o Ser, ou que precisemos sentir algo diferente daquilo que sentimos na nossa vida cotidiana. Assim, portanto, resolvemos todos os eventuais conflitos sobre o tema e vivemos em paz.

Cada emoção tem uma função

Nada existe fora da Ordem. Os humanos somos igualmente manifestações dessas leis naturais, que chamamos Ordem de Īśvara.

A Ordem de Īśvara, no ser humano, manifesta-se biologicamente através dos sistemas que sustentam a vida e a atividade. É inegável a sofisticação que o corpo humano possui, com seus trilhões de células altamente especializadas. Esse mesmo grau de sofisticação se estende para as emoções.

Cada emoção possui uma função, tem um valor e uma utilidade que por sua vez são parte da ordem psicológica. Essa ordem psicológica inclui todas as emoções. Até mesmo aquelas com as quais a nossa cultura tem um conflito, como a ira, o medo ou a tristeza.

Porém, no mundo em que vivemos, a tristeza é vista como algo negativo, que precisa ser evitado a qualquer custo. Simplesmente, a sociedade nos nega o direito à tristeza.

A negação dessa emoção produz frustração e desorientação pois, por um lado, não conseguimos evitar a tristeza, e por outro lado achamos que é errado senti-la. Daí deriva um sentimento de culpa que só piora as coisas, pois ainda derruba a nossa autoestima.

Negar ou reprimir a tristeza é como pretender que o espaço desapareça colocando-o dentro de uma garrafa. E aliás, não é um bom negócio: a tristeza mal digerida pode derivar em transtornos psicossomáticos, ansiedade ou depressão.

CAPÍTULO 1

Felicidade e plenitude

A felicidade não como uma emoção que vem e vai, mas como a própria natureza do Ser.

1 A Felicidade não é uma Emoção

O amor não é um sentimento, a felicidade não é uma emoção: ānanda como ausência de limitação.

- yoga.pro.br/a-felicidade-nao-e-uma-emocao-pedro-kupfer

2 Ānanda é Felicidade

Ānanda, da raiz nand, «regozijar-se»: o que a palavra significa.

- yoga.pro.br/ananda-um-ensinamento-de-swami-dayananda-saraswati

3 Como Saber que Sou Felicidade?

Como saber que sou felicidade? O Ser como sat, cit e ānanda.

- yoga.pro.br/como-saber-que-sou-felicidade-swami-dayananda

4 Chaves para a Felicidade

As chaves para a felicidade: o desejo de liberdade, o discernimento e as demais.

- yoga.pro.br/chaves-para-a-felicidade

5 Como ser feliz?

Como ser feliz? Faça menos, simplifique, aprenda a parar.

- yoga.pro.br/como-ser-feliz-hoje

6 Quanta Felicidade?

A felicidade impermanente sempre tem um limite, a partir do qual chega o seu oposto.

- yoga.pro.br/quanta-felicidade

7 Mudanças e Felicidade

As mudanças fazem parte da dança da vida, mas nenhuma delas pode nos dar a felicidade.

- yoga.pro.br/mudancas-e-felicidade

8 Quem é mais feliz?

Quem é mais feliz? A história do cortador de pedra, ouvida no Nepal.

- yoga.pro.br/quem-e-mais-feliz

9 Reflexões sobre sofrimento e felicidade

O descontentamento que move a vida das pessoas, e a felicidade.

- yoga.pro.br/reflexoes-sobre-sofrimento-e-felicidade

CAPÍTULO 2

Ansiedade, tristeza e raiva

As emoções incômodas como companheiras de viagem, com as quais precisamos conviver e negociar soluções.

1 Antídoto contra a Ansiedade

Um antídoto contra a ansiedade: rajas, tamas e sattva, e três passos para dizer adeus a ela.

- yoga.pro.br/antidoto-contra-a-ansiedade

2 Uma Reflexão sobre a Ansiedade

Uma reflexão sobre a ansiedade, tema que já ocupava os sábios há mais de dois mil anos.

- yoga.pro.br/uma-reflexao-sobre-a-ansiedade

3 Bom dia, tristeza

Bom dia, tristeza: o valor da tristeza e o preço da negação.

- yoga.pro.br/bom-dia-tristeza

4 Como Lidar com os Desejos e a Tristeza

Como lidar com os desejos e a tristeza quando a insegurança toma conta da mente.

- yoga.pro.br/como-lidar-com-os-desejos-e-a-tristeza

5 Tristeza e alegria

Um poema: a tristeza e a alegria são águas da mesma fonte.

- yoga.pro.br/tristeza-e-alegria

6 Como lidar com a raiva?

Swāmi Dayānanda: a raiva não é nem boa nem ruim, mas não pode vitimizar os demais.

- yoga.pro.br/como-lidar-com-a-raiva

7 Como Lidar Eficazmente com a Raiva?

A raiva como expressão da dor e da expectativa, e como lidar eficazmente com ela.

- yoga.pro.br/lidando-eficazmente-com-a-raiva

8 Como lidar com o sentimento de rejeição

Como lidar com o sentimento de rejeição.

- yoga.pro.br/como-lidar-com-o-sentimento-de-rejeicao

9 Da saudade

Da saudade, a lembrança triste e suave do que está distante.

- yoga.pro.br/da-saudade

CAPÍTULO 3

Os desejos

Desejar faz parte do psiquismo humano: o que o Yoga ensina sobre os desejos e a riqueza.

1 Liberdade do Desejo, Desejo de Liberdade

Liberdade do desejo, desejo de liberdade: o desejo como privilégio humano.

- yoga.pro.br/liberdade-do-desejo-desejo-de-liberdade

2 A necessidade de ser feliz

A necessidade de ser feliz: os desejos não surgem misteriosamente, eles são cultivados.

- yoga.pro.br/a-necessidade-de-ser-feliz

3 Desejo, felicidade, conhecimento

Desejo, felicidade e conhecimento, a partir das aulas de Swāmi Dayānanda sobre ayam ātmā brahma.

- yoga.pro.br/desejo-felicidade-conhecimento

4 De atitudes e mudanças

Compreendendo que os desejos não podem me fazer feliz, abro mão do apego a eles.

- yoga.pro.br/de-atitudes-e-mudancas

5 Devemos “Provar Tudo” Antes do Yoga?

Precisamos «provar tudo» antes do Yoga?

- yoga.pro.br/devemos-provar-tudo-antes-do-yoga

6 Sobre a riqueza e como lidar com ela

Sobre a riqueza e como lidar com ela: os esquilos só juntam sementes para um inverno.

- yoga.pro.br/sobre-a-riqueza-e-como-lidar-com-ela

CAPÍTULO 4

As emoções na prática

Como lidar com as emoções e os pensamentos que surgem na prática e na vida, sem negá-los nem se deixar dominar por eles.

1 Com lidar com emoções indesejáveis na prática?

Como lidar com as emoções indesejáveis que surgem na prática.

- yoga.pro.br/com-lidar-com-emocoes-indesejaveis-na-pratica

2 Pratipakṣa Bhāvana: Livre-se de Pensamentos Indesejáveis

Pratipakṣa bhāvana: cultivar o pensamento oposto para se livrar dos indesejáveis.

- yoga.pro.br/pratipaksa-bhavana-livre-se-de-pensamentos-indesejaveis

3 Identidade e autojulgamento

Identidade e autojulgamento: lidar de maneira equânime com o próprio julgamento.

- yoga.pro.br/identidade-e-autojulgamento

4 Os yogis não somos geladeiras!

Os yogis não somos geladeiras: o praticante não se torna frio nem indiferente.

- yoga.pro.br/os-yogis-nao-somos-geladeiras

5 Culpas e mágoas, bye-bye!

Culpas e mágoas: as omissões e comissões ao representarmos os nossos papéis.

- yoga.pro.br/culpas-e-magoas-bye-bye

6 Coragem

Coragem para enfrentar os próprios problemas em vez de suportar a dor.

- yoga.pro.br/coragem

7 Dificuldades são Bênçãos

Dificuldades são bênçãos: não há maturidade sem obstáculos.

- yoga.pro.br/dificuldades-sao-bencaos

8 O que traz paz ao dia-a-dia?

O que traz paz ao dia a dia? Saber quem somos e o que estamos fazendo.

- yoga.pro.br/o-que-traz-paz-ao-dia-a-dia

CAPÍTULO 5

Saṅkalpa, a resolução interior

A resolução interior do Yoga, o que ela tem e o que não tem a ver com o pensamento positivo, e o contentamento.

1 Como Funciona o Sankalpa, a Resolução Interior?

Como funciona o saṅkalpa, a resolução interior: volição, determinação, propósito.

- yoga.pro.br/como-funciona-o-sankalpa-a-resolucao-interior

2 Saṅkalpa: Exerça o Poder da Resolução Interior

O saṅkalpa no yoganidrā e na meditação, com exemplos e a dica essencial.

- yoga.pro.br/sankalpa-colocando-em-pratica-seu-dharma-pessoal

3 O Saṅkalpa como Instrumento de Transformação

O saṅkalpa como instrumento de transformação.

- yoga.pro.br/o-sankalpa-como-instrumento-de-transformacao

4 Pensamento positivo: funciona realmente?

Pensamento positivo: funciona realmente?

- yoga.pro.br/pensamento-positivo-funciona-realmente

5 A Positividade Tóxica no Yoga

A positividade tóxica: a pressão para parecer sempre feliz.

- yoga.pro.br/a-positividade-toxica-no-yoga

6 Santoṣa, o Contentamento Absoluto

Santoṣa, o contentamento absoluto.

- yoga.pro.br/santosha-contentamento-absoluto

7 8 Propósitos do Yoga para o Bem-Estar o Contentamento

Oito propósitos do Yoga para o bem-estar e o contentamento.

- yoga.pro.br/8-propositos-do-yoga-para-o-bem-estar-o-contentamento

॥ हरिः ॐ ॥

Guia de leitura preparado a partir dos artigos de Pedro Kupfer e dos colaboradores do yoga.pro.br.
Os textos completos estão no site, com os mantras, as traduções e os vídeos, quando for o caso.

Aviso. Este guia não substitui o estudo com um professor. Os textos completos estão no yoga.pro.br.

Capa. Flores de lótus (*Bloeiende lotusbloemen*). Ohara Koson (1877–1945), assinada Hōson, xilogravura a cores, Japão, 1920–1930. Rijksmuseum, Amsterdã, RP-P-1999-564.

Tipografia. Gentium Book Plus, Fraunces e Tiro Devanagari Sanskrit, as mesmas fontes do site.



yoga.pro.br