GUIA DE LEITURA · Nº 21



योगजीवनम्

Viver em Yoga

Guia de leitura dos conteúdos do yoga.pro.br

RELAÇÕES · EGO · MORTE · TEMPO · COTIDIANO · NATUREZA · RECUPERAÇÃO

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 segundo de dois dedicados ao Yoga na vida. Trata do Yoga vivido no cotidiano: os relacionamentos, o ego, o desapego, a morte, o tempo e o silêncio, a vida na cidade, no mar e em casa, a natureza e a recuperação. Abre com duas páginas, nas palavras de Pedro Kupfer, sobre os papéis que representamos e sobre a morte. Depois, os textos aparecem agrupados por tema, cada um com uma breve glosa. O primeiro guia, «Emoções e bem-estar», trata da felicidade, da ansiedade, da tristeza e dos desejos.

São 47 leituras. Os títulos e os endereços são clicáveis.

SUMÁRIO

Papéis e relacionamentos *O Yoga e a morte* 3

Os relacionamentos *Papéis, amor e amizade* 5

O ego e a identidade *Quem é este eu?* 6

A morte e o desapego *Aceitar a fragilidade da vida* 7

O tempo, a pausa e o silêncio *Saber parar* 8

Yoga no cotidiano *A cidade, o mar e a casa* 9

O Yoga, a natureza e o mundo *Meio ambiente e engajamento* 10

Hábito, vício e recuperação *O Yoga e a libertação do vício* 11

INTRODUÇÃO

Papéis e relacionamentos

Viver é representar papéis. Não há existência sem cumprir deveres, realizar ações e obrigações. Somos mãe ou pai, filho ou filha, irmão ou irmã, etc. Em cada uma dessas posições, cultivamos atitudes e modos diferentes de nos comunicar.

A maneira em que falamos com nossos pais, por exemplo, é diferente da que usamos para nos dirigir aos nossos filhos. Como filhos, cultivamos a gratidão em relação aos nossos pais, e isso se expressa na maneira em que falamos com eles. Como pais, somos responsáveis pela educação e formação dos nossos filhos, e essa responsabilidade também se manifesta nas atitudes e palavras que escolhemos para nos dirigir a eles.

Representamos papéis no trabalho, na sociedade, na nação, no país, no bairro, em casa, o tempo todo. Um papel é um dever, uma obrigação ou função que se cumpre na sociedade ou na família.

Essas obrigações são chamadas *vyavahāra* em sânscrito. O conceito de vyavahāra é muito importante no Yoga. Ele pode ser traduzido como responsabilidade, esforço ou dever quotidiano. Obviamente, isso está vinculado com as maneiras corretas de agir, que sempre devem estar em conformidade com o dharma, o princípio da harmonia social e universal.

Embora nossa existência não dependa da representação de quaisquer papéis, nós não podemos fugir deles. Portanto, deveríamos permanecer cientes de que a nossa felicidade não depende de representar ou deixar de representar um dado papel.

A personagem somente existe porque o ator existe. A existência do ator não depende da representação do papel.

Relacionamentos inteligentes se constroem pela descoberta do espaço que há entre quem nós somos e os papéis que representamos. A realidade de qualquer relação é que sempre há um fator variável e um constante.

Desde seu ponto de vista, você é o invariável, e todos aqueles que nos relacionamos com você (inclusive eu, ao escrever estas linhas), mudamos constantemente. Essa pessoa invariável que você é assume diferentes atitudes, dependendo dos papéis que estiver representando.

No entanto, se você fizer uma lista dos seus problemas, descobrirá que eles estão ligados unicamente a esses papéis. Em suma, objetivamente falando, você não tem problemas para chamar de seus. Os problemas são inerentes aos papéis que você representa, mas não são seus.

Swāmi Dayānanda ensina: “Se você confunde um papel com si mesmo, não há problema algum. Mas, se confunde a si mesmo com um papel, então, definitivamente, essa confusão vai levar você a um estado de sofrimento e desespero. Você precisa compreender que o Eu é livre de todos os papéis e situações, livre até mesmo da própria mente. Apenas com essa compreensão dos truques da mente você irá se tornar mestre dela, usando-a como um instrumento para aprender, para apreciar, para amar.”

Dentre a infinidade de papéis que representamos, há um que é bem peculiar: o do yogi, o praticante. Este não é um papel que você possa “representar”, como quem cumpre uma obrigação burocrática. Por definição, ser yogi é renunciar conscientemente tanto às ações impulsivas quanto às mecânicas.

Quando a ansiedade desaparece, conseguimos ver que o Eu não sofre. Desta maneira, nos desgrudamos dos nossos problemas e não mais tentamos fugir do presente.

O Yoga e a morte

A morte inspira medo. Em nosso cotidiano, via de regra, procuramos varrer convenientemente esse tema para baixo do tapete, ocupados como estamos na busca do conforto, a prosperidade e a satisfação.

Porém, em alguns momentos, ele surge intempestivamente, nos invade e passa como um rolo compressor por cima da nossa frágil estabilidade emocional.

É dito que se não estivermos prontos para viver, tampouco estaremos preparados para morrer.

Portanto, se neste preciso momento não estamos imediatamente ameaçados pela visita da morte, vale a pena tirar um momento para refletir sobre o que ela significa, mantendo um pouco de equanimidade. Isso pode nos trazer um olhar mais apreciativo sobre a própria vida que temos hoje.

Através dessa reflexão poderemos igualmente nos preparar para quando, inevitavelmente, precisemos olhar para a morte, seja na forma da despedida de algum ente querido, seja na forma da aceitação da nossa própria condição. O exercício de aceitar a fragilidade da vida humana nunca está demais.

CAPÍTULO 1

Os relacionamentos

Os papéis que representamos, o amor, a amizade e a arte de ouvir e de se adaptar aos demais.

1 Papéis e Relacionamentos

Viver é representar papéis: o ator, a personagem e os relacionamentos inteligentes.

- yoga.pro.br/papeis-e-relacionamentos-pedro-kupfer

2 Dharma sem Drama: um Guia para Relacionamentos Harmoniosos

Dharma sem drama: um guia para relacionamentos harmoniosos.

- yoga.pro.br/dharma-sem-drama-guia-para-relacionamentos

3 Amor Radical ou Emoções Baratas?

Amor radical ou emoções baratas? O «ficar» e o amor.

- yoga.pro.br/amor-radical-ou-emocoes-baratas

4 The Yoga of Love

Quando perdemos alguém ou somos decepcionados, sofremos: o Yoga do amor (em inglês).

- yoga.pro.br/the-yoga-of-love

5 Da amizade

Da amizade no caminho espiritual.

- yoga.pro.br/da-amizade

6 Da empatia

Da empatia.

- yoga.pro.br/da-empatia

7 Aprendendo a Ouvir

Aprender a ouvir conscientemente requer força de vontade.

- yoga.pro.br/aprendendo-a-ouvir

8 Adaptar-se aos demais

Adaptar-se aos demais, mesmo diante dos comentários que fazem sobre nós.

- yoga.pro.br/adaptar-se-aos-demais

9 Vida de Yoga na Maternidade

A vida de Yoga na maternidade: os filhos como gurus.

- yoga.pro.br/vida-de-yoga-na-maternidade

CAPÍTULO 2

O ego e a identidade

O ego não é um inimigo a ser vencido: o que dizemos quando dizemos «eu».

1 Eu amo meu ego!

Eu amo meu ego! Uma frase estranha no meio do Yoga.

- yoga.pro.br/eu-amo-meu-ego

2 Coitadinho do ego!

Coitadinho do ego! Cada parte do corpomente tem a sua importância.

- yoga.pro.br/coitadinho-do-ego

3 Você, Tornado

Você, tornado: o eu comparado a um tornado pelo neurocientista Francisco Varela.

- yoga.pro.br/voce-tornado

4 O Yoga do Julgamento

O Yoga do julgamento: julgar é algo a evitar?

- yoga.pro.br/o-yoga-do-julgamento

5 O Yoga e eu ... e nós?

Se eu não estiver a meu favor, quem estará? Se eu só estiver a meu favor, o que sou eu?

- yoga.pro.br/o-yoga-e-eu-e-nos

6 Do auto-conhecimento

Do autoconhecimento.

- yoga.pro.br/do-auto-conhecimento

CAPÍTULO 3

A morte e o desapego

A morte, o desapego e a liberdade: olhar para a fragilidade da vida para apreciá-la melhor.

1 O Yoga e a Morte

O Yoga e a morte, a partir do Sanatsujātīya do Mahābhārata.

- yoga.pro.br/o-yoga-e-a-morte

2 O Yogin e a Morte

O yogin e a morte: compreender o que acontece na morte para apreciar melhor a vida.

- yoga.pro.br/o-yogin-e-a-morte-uma-reflexao-de-pedro-kupfer

3 O sono da morte em confluência com a morte em vida

O sono da morte em confluência com a morte em vida.

- yoga.pro.br/o-sono-da-morte-em-confluencia-com-a-morte-em-vida

4 1000 luas = 1 Vida = 4000 Semanas

Mil luas, uma vida, quatro mil semanas.

- yoga.pro.br/1000-luas-1-vida-4000-semanas

5 Corpo e Desapego

Corpo e desapego: o compassivo desprendimento dos sábios em relação ao próprio corpo.

- yoga.pro.br/corpo-e-desapego

6 Do desapego

Do desapego de hábitos, lugares, pessoas e coisas.

- yoga.pro.br/do-desapego

7 Vairāgya, o desapego bem entendido

Vairāgya, o desapego bem entendido.

- yoga.pro.br/vairagya-o-desapego-bem-entendido



CAPÍTULO 4

O tempo, a pausa e o silêncio

Desacelerar na era da velocidade: a pausa, o tempo, o silêncio e o presente.

1 **Você Sabe Parar? Nada Fazer é uma Arte Sofisticada!**

Você sabe parar? Nada fazer é uma arte sofisticada.

◆ yoga.pro.br/voce-sabe-parar-a-arte-de-parar-pedro-kupfer

2 **Tempo é (muito mais que) dinheiro**

Tempo é (muito mais que) dinheiro.

◆ yoga.pro.br/tempo-e-muito-mais-que-dinheiro

3 **Tudo sobre o nosso controle**

Tudo sobre o nosso controle.

◆ yoga.pro.br/tudo-sobre-o-nosso-controle

4 **Mauna, o silêncio**

Mauna, o silêncio.

◆ yoga.pro.br/mauna-o-silencio

5 **Presente**

Presente.

◆ yoga.pro.br/presente

6 **Do equilíbrio**

Do equilíbrio, a partir do slackline.

◆ yoga.pro.br/do-equilibrio

7 **Tudo ao máximo**

Tudo ao máximo: o esforço máximo e os seus limites.

◆ yoga.pro.br/tudo-ao-maximo

CAPÍTULO 5

Yoga no cotidiano

O Yoga fora da sala de prática: na cozinha, no jardim, no trânsito, no mar e na cidade grande.

1 Cozinhásana e Jardinásana

Cozinhāsana e jardināsana: o Yoga numa casa na Mata Atlântica.

- yoga.pro.br/cozinhasana-e-jardinasana

2 Declarações de uma yogini paulista: como sobreviver ao trânsito

Declarações de uma yoginī paulista: como sobreviver ao trânsito.

- yoga.pro.br/declaracoes-de-uma-yogini-paulista-como-sobreviver-ao-transito

3 A qualidade de vida e o paradoxo da cidade grande

A qualidade de vida e o paradoxo da cidade grande.

- yoga.pro.br/a-qualidade-de-vida-e-o-paradoxo-da-cidade-grande

4 Você quer a Boa Vida?

Você quer a boa vida?

- yoga.pro.br/voce-quer-a-boa-vida-pedro-kupfer

5 Yoga no mar

Yoga no mar: o surf como prolongamento da prática.

- yoga.pro.br/yoga-no-mar

6 Vida de Yoga, Vedānta e surf

Vida de Yoga, Vedānta e surf.

- yoga.pro.br/vida-de-yoga-vedanta-e-surf

7 Aristóteles nas ondas

Aristóteles nas ondas de Punta de Lobos.

- yoga.pro.br/aristoteles-nas-ondas

8 Do Mahalila

A vida é Mahālīlā, um grande jogo.

- yoga.pro.br/do-mahalila

9 Vivendo a Quarentena: 24 Aulas de Yoga na Vida

Vivendo a quarentena: 24 aulas de Yoga na vida, em vídeo.

- yoga.pro.br/vivendo-a-quarentena-minisserie-com-pedro-kupfer

CAPÍTULO 6

O Yoga, a natureza e o mundo

Os yamas aplicados ao meio ambiente, à mobilidade e ao engajamento no mundo.

1 **Quatro respostas sobre Yoga e Meio Ambiente**

Quatro respostas sobre Yoga e meio ambiente.

- yoga.pro.br/quatro-respostas-sobre-yoga-e-meio-ambiente

2 **Yoga e Meio Ambiente**

O Yoga como estilo de vida que abarca o meio ambiente.

- yoga.pro.br/yoga-e-meio-ambiente

3 **O Yoga e a bicicleta**

O Yoga e a bicicleta.

- yoga.pro.br/o-yoga-e-a-bicicleta

4 **Bicicletas, ahimsa e a cultura do automóvel**

Bicicletas, ahiṁsā e a cultura do automóvel.

- yoga.pro.br/bicicletas-ahimsa-e-a-cultura-do-automovel

5 **O Yoga e a espiritualidade engajada**

O Yoga e a espiritualidade engajada, desde os anos da ditadura no Uruguai.

- yoga.pro.br/o-yoga-e-a-espiritualidade-engajada

6 **O bom exemplo do Yoga nos presídios da Índia**

O bom exemplo do Yoga nos presídios da Índia.

- yoga.pro.br/o-bom-exemplo-do-yoga-nos-presidios-da-india

CAPÍTULO 7

Hábito, vício e recuperação

O Yoga como apoio para quem quer se libertar de hábitos e dependências.

1 **Os Sūtras da Recuperação**

Yoga, hábito e a libertação do vício.

- yoga.pro.br/os-sutras-da-recuperacao-yoga-habito-e-a-libertacao-do-vicio

2 **Yoga, Hábito e Vício**

Yoga, hábito e vício.

- yoga.pro.br/yoga-habito-e-vicio

3 **O Yoga e a minha recuperação**

O Yoga e a minha recuperação: o testemunho de Roberto.

- yoga.pro.br/o-yoga-e-a-minha-recuperacao

॥ 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. O nenúfar azul do Egito (*The Blue Egyptian Water Lily*), de *The Temple of Flora*, de Robert John Thornton. Desenho de Peter Charles Henderson, gravura de Joseph Constantine Stadler, Londres, 1804. Água-tinta e pontilhado impressos a cores e coloridos à mão. The Metropolitan Museum of Art, Nova York, 2014.596.2.

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



yoga.pro.br