

A vida é relacionamento

A vida é relacionamento. Estamos constantemente nos relacionando com alguma coisa, sejam pessoas, pensamentos, sentimentos, situações. Nos relacionamos com os animais, com os reinos vegetal e mineral, com os objetos produzidos pelo homem. Ou seja, é impossível estar neste planeta sem se relacionar.

DENTRO DA INFINITA ESFERA dos elementos com os quais nos relacionamos a todo instante, o relacionamento com outro ser humano, principalmente o afetivo-sexual, é, sem dúvida, o mais poderoso catalisador ou ativador da verdade. Costumo dizer que, se a vida é uma escola, os relacionamentos são a sua universidade, pois é através do relacionamento que temos a chance de amadurecer e de ativar os valores humanos que possibilitam a nossa evolução. O outro, independentemente de quem seja, está sempre funcionando como um espelho que reflete partes de nós mesmos que não estamos podendo ou querendo enxergar. Às vezes, o outro reflete aspectos positivos e luminosos da nossa personalidade, e às vezes reflete aspectos negativos e sombrios.

Normalmente, procuramos evitar entrar em contato com aspectos da nossa natureza inferior que ainda não pudemos aceitar e que, portanto, tentamos manter fora do campo de visão, não permitindo

que elas venham à tona na consciência. Então, o outro reflete essas partes que estamos, de alguma maneira, negando ou escondendo de nós mesmos. Para que essas partes negadas possam ser integradas, elas precisam ser identificadas, por isso as relações, de uma forma geral, representam um aspecto fundamental para a evolução da consciência humana.

Medo e Ódio: os pilares do sofrimento

ESTAMOS VIVENDO TEMPOS DE intensas mudanças. Estamos no auge de uma profunda transformação planetária, um período que costumo chamar de *parivartan*. Essa palavra sânscrita literalmente significa transformação, mas escolhi utilizá-la neste livro no lugar de simplesmente “transformação”, com o objetivo de ajudá-lo a conectar com o significado mais profundo desse momento, que é a transformação do medo em confiança, do sofrimento em alegria, do egoísmo em altruísmo. Em outras palavras, podemos dizer que *parivartan* representa a transição do paradigma materialista para o espiritual, compreendendo que este nada tem a ver com atitudes e conceitos dogmáticos, verdades emprestadas ou qualquer tipo de separação e exclusão.

Essa, talvez, seja a mais profunda transformação que a Terra já experimentou. Ela tem se manifestado no mundo externo através das crises ambiental, econômica, climática, entre tantas outras. A palavra crise nos remete a sentimentos negativos, mas, na verdade, as crises contêm elementos preciosos para a transformação. Ao meu ver, toda crise é muito bem-vinda, justamente porque está a serviço da evolução da consciência humana. Em um nível mais profundo, a crise revela nossa limitada percepção da realidade. Significa que algo ainda não foi compreendido e precisa ser integrado à nossa visão de mundo.

É uma oportunidade de aprendizado. Alguma coisa em nós mesmos precisa ser transformada para que possamos compreender melhor as coisas e atuar de uma nova maneira. É hora de colocar algo novo em movimento.

Um importante ponto a ser compreendido é que não há separação entre o que ocorre dentro e o que ocorre fora de nós — o externo é reflexo do interno. O que ocorre no macrouniverso é um reflexo do microuniverso e vice-versa. Portanto, a origem de qualquer crise, guerra ou doença se encontra dentro de nós mesmos. Assim como nossa percepção de mundo, a forma que reagimos e atuamos em nossa vida cotidiana também é influenciada por diversos fatores externos: cultura, educação, classe social, etnia etc.

Na física quântica, isso é chamado de Princípio da Correspondência, uma lei que diz que o universo quântico (micro), que para nós é invisível, corresponde ao universo “clássico” (macro), que é a forma como vemos o mundo normalmente. Mas não é preciso decifrar esses conceitos para compreender que aquilo que se manifesta fora de nós é um reflexo daquilo que está dentro de nós. Basta observarmos como funciona a natureza e a própria vida. Cada pessoa cria para si uma realidade, um mundo diferente, de acordo com sua história, suas condições físicas e mentais, sua cultura, suas crenças e seus condicionamentos. O que ocorre na sua vida é um reflexo daquilo que você é. Nós somos cocriadores da realidade.

Em nossa vida cotidiana, atuamos a partir do que nossos limitados sentidos captam e do que nossa pequena capacidade de compreensão consegue conceber. Por isso o mundo não é exatamente como percebemos; ele é muito mais complexo e rico do que conseguimos ver, ouvir e entender. Se olharmos para as últimas descobertas da física e da mecânica quântica podemos ver o quanto nossa concepção de mundo é limitada, mesmo

considerando as descobertas da ciência. Porém essa visão limitada de mundo é o que dispomos para nos movermos no mundo e é a partir dela que decidimos, escolhemos e atuamos (muitas vezes, de forma arrogante, como se soubéssemos tudo).

Com tudo isso, estou querendo enfatizar que a raiz da crise encontra-se dentro de nós. Portanto, quando falamos de enfrentar a crise, estamos nos referindo a uma necessidade de transformação interna, ou seja, as mudanças que desejamos que aconteçam no mundo ao nosso redor precisam ocorrer, principalmente, dentro nós mesmos. É preciso cortar o mal pela raiz ou, para ser mais específico, é preciso tratar e curar a raiz.

Nos próximos capítulos, veremos que as sementes que dão origem às nossas raízes e árvores encontram-se contaminadas pelo medo e pelo ódio, e que esses são os pilares que sustentam o sofrimento da humanidade.

Por que salvar o casamento?

AQUILO QUE CONHECEMOS POR casamento, que é a união estável entre duas pessoas para constituir uma família, na maioria das vezes, também é uma instituição criada a partir do medo e do ódio e, assim como tudo o que sofreu essa contaminação, também está entrando em colapso.

Os sinais disso são claros. Basta ver o grande número de pessoas que se casam e têm filhos de forma automática, sem nem saber se querem ou porque, apenas seguem uma programação coletiva estimulada pela família, pela religião ou pela economia. Basta ver a epidemia de separações, a desesperança e o ceticismo sobre a possibilidade de ser feliz num relacionamento. Basta observar o crescente número de casos de depressão e de suicídio.

Movidas pelo medo e pelo ódio inconscientes, as pessoas se encontram, mas não sabem o que, de fato, querem umas das outras. Elas estão buscando algo, mas não sabem o que é. Elas ignoram que estão procurando uma parte de si mesmas no outro e se iludem com a ideia de que o outro é a fonte da felicidade. Essa ideia é fonte de grande sofrimento nas relações.

Eu afirmo que se pudéssemos ter relacionamentos amorosos, saudáveis e construtivos, certamente, não haveria tanta maldade no mundo. Não haveria tanta guerra, corrupção e miséria. E a proposta deste livro é justamente ser um aliado no processo de transformação, auxiliando na ressignificação do conceito de casamento e, conseqüentemente, do conceito de família. Porque enquanto o casamento e a família não forem ressignificados — o que é sinônimo de iluminar o núcleo da sociedade — não haverá mudanças. Ou melhor: haverá mudanças, mas a custo de grande sofrimento. A transformação é inevitável, mas o sofrimento pode ser evitado. A dor da mudança é inevitável, mas o sofrimento é desnecessário.

Precisamos urgentemente plantar novas sementes, sementes de confiança, união e amor verdadeiro. É por isso que estou aqui falando sobre o que chamo de “Novo Casamento”. Porque, nessa transformação planetária, os relacionamentos em geral são fundamentais, mas o relacionamento afetivo-sexual é o viveiro em que brotarão as flores e os frutos de uma nova realidade — esse é o núcleo principal.

Ao longo deste livro, oferecerei chaves para facilitar o processo de transformação, que nada mais é do que um processo de cura. Através da observação dos sintomas, podemos encontrar e tratar a causa da doença. O que temos feito até agora é cuidar dos sintomas, mas a cura só poderá acontecer quando tratarmos a origem da doença que se encontra na esfera nuclear do relacionamento afetivo-sexual. Acessando esse núcleo, podemos

realizar a alquimia interior que possibilita a transformação do ódio em amor, do medo em confiança e do egoísmo em verdadeiro altruísmo. Então, transformaremos o chumbo em ouro.

A coragem de amar

ESSA TÃO URGENTE TRANSFORMAÇÃO nos convida a nos libertarmos das crenças a respeito de como viver um relacionamento amoroso. Nos convida a desfrutar as relações verdadeiramente amorosas. Estou falando de uma união que envolve transparência, em que não há segredos. Um relacionamento em que há abertura para encarar a revelação do outro e para abrir mão do vício de acusar o outro pela própria infelicidade. Estou falando de uma parceria em que ambos se dispõem a assumir a própria responsabilidade quando as crises surgem.

É necessário ter muita disposição e coragem para realizar uma união assim. Porque, para isso, você terá que abrir mão de uma série de vícios e comportamentos moldados pelo ódio e pelo medo: apegos, jogos de acusação e poder, dependência, ciúme, posse, vingança e todos os outros mecanismos de defesa que têm origem na carência afetiva.

Amar requer uma grande coragem, a coragem de ser humilde. Somente com muita coragem você pode ser humilde. Todo orgulhoso é um grande covarde, pois o orgulho é uma armadura que serve para impedir a revelação. Para amar, você terá que se tornar extremamente suscetível. Terá que lidar com uma profunda fragilidade, terá que expor seus pontos mais vulneráveis. Este livro é um convite para o humilde corajoso que te habita. É um chamado do seu próprio coração. É um pedido do próprio amor para que você se torne um com ele. É um convite para vivenciar uma grande aventura. É também um guia prático sobre como se libertar do maior medo do ser humano: o medo de amar.

A separação interna

PODEMOS COMPARAR A JORNADA humana a um grande jogo, que alguns consideram um jogo divino. Ao nascermos neste plano, nesta realidade material, somos submetidos às leis desse jogo. Alguns chamam esse processo de encarnação, mas não é preciso compartilhar dessa visão para concordar que todos compartilhamos uma mesma realidade material e que uma das regras dessa realidade é que tendemos a nos perceber como indivíduos separados do todo e relativamente independentes.

Para a psicologia, esse sentimento de separação surge no momento da formação do self, a noção do eu, que se percebe apartado do resto. No hinduísmo, essa percepção de que somos separados do todo é um efeito causado pelo véu de *maya*, que encobre nossa visão e produz a ilusão cósmica, que nada mais é do que essa ideia de individualidade e o esquecimento da nossa verdadeira identidade, que é divina e unificada com o todo. Os budistas chamam essa realidade ilusória e transitória de *samsara*. E se quisermos alcançar o nirvana, o estado de unidade, precisamos transcender essa visão limitada criada pela mente. Mas, em qualquer uma das tradições ou áreas de conhecimento, o fim desse jogo é quando o Ser desperta do sonho e encontra a unidade, que é sua realidade permanente. Qualquer que seja a forma de ver o mundo, o fim do jogo é quando o Ser desperta do sonho e encontra a unidade.

Segundo a tradição hindu, quando o Ser encarna em uma matriz corpórea e tem sua visão coberta pelo véu de *maya*, ele começa a se esquecer da sua natureza primordial, da sua essência, que é divina, e começa a formar uma falsa ideia de eu, que é construída a partir de referências externas que são absorvidas pelo ego. As vertentes mais influentes da psicologia não reco-

nhecem uma origem divina ou, pelo menos, não nomeiam dessa forma, mas concordam que nossa personalidade começa a ser formada a partir de referências externas. Um ego começa a ser construído e, assim, o jogo começa.

A função do ego é ser mediador entre o mundo externo e o mundo interno. Sem ele, não seria possível experienciar a vida na Terra. Ele é o responsável pela individualização, ou seja, pela ideia do *eu*. Ele serve como referência de identidade, porém uma identidade que tende a sentir-se separada do todo. Conforme a ideia de eu vai sendo fortalecida e, portanto, o sentimento de separação também vai crescendo, uma angústia começa a surgir. Isso ocorre logo nos primeiros meses de vida. Essa angústia nasce justamente do sentimento de separação e do esquecimento da essência primordial, da verdadeira identidade. Esse sentimento é atenuado quando a criança recebe os cuidados da mãe, porque isso faz com que ela relembre do estado de unidade. Então, conforme o ego e o sentimento de individualidade vão sendo fortalecidos e, portanto, a angústia de sentir-se separado vai aumentando, um aspecto da consciência que busca a reconexão, que busca voltar ao estado de unidade, é ativado: a sexualidade.

A palavra “sexualidade” pode remeter a vários conceitos, mas neste estudo, ao falar de sexualidade, estou tratando de um aspecto da consciência que pode se manifestar através de três forças: sexo, eros e amor. Todos eles são desdobramentos da mesma energia vital, que se manifesta neste plano como energia sexual, criatividade, alegria e tudo o que gera prazer. Essa energia é a força criadora do Universo sobre a qual vamos falar muito neste livro. Esses aspectos são forças que têm em comum a busca da fusão, o retorno à essência.

Portanto, sexualidade não se refere somente ao ato sexual em si, mas sim ao conjunto de aspectos internos (memórias,

projeções, fantasias e desejos) e externos (culturais e sociais) que acabam influenciando na escolha dos parceiros e no nosso comportamento nas relações. É preciso compreender que a energia sexual é um aspecto da energia vital. Na verdade, elas são a mesma coisa. A energia vital permeia tudo o que existe, tanto a vida humana quanto os reinos mineral, vegetal e animal. Ela materializa a própria vida e é responsável pelo impulso básico de atração física e biológica entre corpos, que também podemos chamar de energia sexual.

O sexo é um fenômeno que ocorre através deste impulso, porém sexo sem eros é sexo animal, cuja função é somente a procriação da espécie. Desprovida de eros e amor, a energia sexual é puramente biológica.

Eros, ou força erótica, é uma qualidade da energia vital que se manifesta somente através da consciência humana, ou seja, não existe eros no reino animal. Eros gera uma atração que vai além do impulso biológico. Podemos dizer que eros se assemelha à paixão, pois ele é um encantamento. E esse encantamento não depende de sexo, pois é muito comum alguém se apaixonar por outra pessoa sem nunca ter estado com ela sexualmente, ou até mesmo sem conhecê-la. Eros é um fogo que cresce e arrebatada. E quando somos arrebatados por este poder, somos capazes de fazer muitas coisas em nome dele. Portanto, eros é a coisa mais próxima do amor que o ser humano ainda não desperto pode experimentar. Movido pela paixão, o indivíduo sente impulsos de ir além de si mesmo, de querer ver o outro feliz e experimenta correntes de afeição e cuidado com o outro. Eu diria que eros nos dá uma “amostra grátis” do amor real, o que impulsiona nossa busca por ele e, conseqüentemente, pela unidade. Portanto, sem eros, não haveria relacionamentos afetivo-sexuais, pois o que leva duas pessoas a permanecerem juntas é a força erótica.

Porém eros ainda não é amor. O amor é uma qualidade, uma fragrância do Ser, ou seja, é uma manifestação da própria essência do ser humano. Ele só pode se manifestar quando a entidade humana for capaz de avançar no processo de purificação da natureza inferior. Ele é um estado permanente da alma, uma presença constante, mesmo que a maioria das pessoas ainda não possa experimentá-lo.

Eros, por sua vez, é impermanente. Ele bate na nossa porta subitamente, levando-nos de surpresa, muitas vezes contra nossa vontade consciente e, dependendo do desenvolvimento dos parceiros, ele permanece por mais tempo ou não. Eros se assemelha à paixão, justamente por causa desse arrebatamento súbito. Porém eros em si mesmo é um raio de luz, é a consciência maior nos direcionando para onde precisamos ir. E a paixão é um desdobramento de eros que resulta da conexão da força erótica com os conteúdos psicoemocionais da personalidade. E esses mesmos conteúdos, quando não devidamente purificados ou integrados, impedem que eros atinja sua meta de despertar o amor em nós.

A paixão pode iniciar o processo de união entre duas pessoas, porém raramente ela permanece em um relacionamento longo. Isso porque a paixão tem como objeto uma fantasia, uma idealização do outro. Projetamos no outro sonhos e aspectos não integrados de nossa própria consciência, em geral, traumas de infância. Em outras palavras, nos apaixonamos por uma ilusão. Por exemplo, se ainda não integrei algo relacionado ao abandono materno e encontro alguém que, de alguma maneira, me lembre minha mãe, vou projetar no outro a esperança de ser acolhido e vou me apaixonar por ele. Isso ocorre porque o ser humano busca reencenar as cenas traumáticas da infância na idade adulta com a esperança de curar as feridas ainda abertas. Para isso, buscamos parceiros que contêm o melhor e o pior dos

nossos pais. Porque, no fundo, existe uma esperança mágica de que desta vez será diferente. É um mecanismo que tenta reparar o passado.

A pessoa movida pela paixão acredita querer o bem do outro, mas não é assim. A paixão é egoísta. O querer bem nada mais é que uma estratégia para ter suas expectativas atendidas, para curar as feridas do passado. Mais cedo ou mais tarde, porém, a verdade vem à tona: ninguém pode curar nossas feridas, a não ser nós mesmos. Essa descoberta é o mais longe que a paixão pode nos levar na jornada. Se não for temperada pelo amor, a relação irá retroceder, porque eros na forma da paixão acorda os monstros internos: insegurança, ciúmes, carência, possessão — todos os aspectos ou marcas do passado que ainda não foram curados. Nós atraímos justamente aquilo que precisamos integrar. É sempre assim. Se o casal for maduro o suficiente para lidar com os balanços da relação, compreendendo que isso faz parte da jornada, os parceiros poderão atravessar as noites escuras da relação, e alcançar a meta maior, que é o amor.

Com isso, podemos compreender um pouco mais sobre a importância dos relacionamentos dentro do jogo da vida. Eles estão justamente a serviço da realização da meta final, que é a experiência da unidade. Na realidade, a vida humana foi projetada para que isso aconteça. A própria dualidade entre masculino e feminino é uma expressão desse fenômeno. Os opostos existem justamente para serem reintegrados. A energia gerada pela tensão dos opostos é o que possibilita o nascimento de algo novo. E é através da união entre os princípios feminino e masculino dentro de nós que a experiência máxima da unidade ocorre. Falaremos mais sobre isso e outros aspectos ligados à ativação da sexualidade ao longo deste estudo.

Lembrança da meta: despertar o amor

PODEMOS DIZER ENTÃO QUE a meta do ser humano é retornar ao estado esquecido de unidade, o que é sinônimo de despertar o amor. Digo “despertar”, porque o amor encontra-se em estado adormecido dentro de nós. Sem amor, experimentamos a vida como sonâmbulos. Mas também poderíamos dizer que o amor está escondido, guardado, congelado... Ele está presente, mas está inativo. Mas de que serve a fragrância do perfume se não podemos experimentá-la?

Despertar o amor é a razão mais profunda de estarmos aqui. Isso é o que nos move neste plano — é o que nos faz levantar de manhã e fazer o que precisamos fazer. Alguns estão conscientes disso e sentem alegria de viver. Outros estão tendo vislumbres da unidade. Porém a maioria não está consciente disso e, por isso carrega uma profunda angústia por não conseguir ver sentido na vida. Não há motivo para acordar de manhã. Isso gera depressão, angústia e sentimento de não pertencimento.

Despertar o amor equivale a iluminar todas as sombras que nos habitam; significa acordar do encantamento da matéria e libertar-se do apego a ela. Nesse contexto, matéria é tudo aquilo que te desvia do amor; tudo aquilo que faz você se manter sonhando o sonho da separação. Despertar o amor é também uma possível tradução do mantra que resume a missão da linhagem espiritual a qual pertencemos, a linhagem *Sachcha*: PRABHU AP JAGO PARAMATMA JAGO MERE SARVE JAGO SARVA-TRA JAGO — “Deus desperte, Deus desperte em mim, Deus desperte em todos e todos os lugares”. Deus é amor, por isso oramos e cantamos para que o amor desperte.

O amor desperto é um fluxo contínuo de compaixão; é quando podemos nos colocar no lugar do outro e sentir a dor dele; quando reconhecemos o potencial adormecido no outro

e damos força para esse potencial se manifestar. É uma vontade sincera de ver o outro brilhar; de ver o outro feliz e satisfeito. É isso que eu chamo de “autêntico altruísmo”. A principal característica do amor desperto é a doação desinteressada. Assim como a flor espalha seu perfume e sua beleza gratuitamente; assim como o sol espalha seu calor e sua luz; assim como a chuva molha a terra, e a água mata a sede, a essência do ser humano ama.

Eu sei que para muitos esses conceitos podem parecer bastante esotéricos ou românticos, mas eu afirmo: assim é. Esse conhecimento é um produto da minha própria experiência, pois não há outra maneira de conhecer a verdade se não a experimentando. Não é possível fornecer provas que demonstrem essa verdade; ela precisa ser vivida. Somente quem experimenta a fragrância do amor sabe como ela é.

Essa jornada do amoré cheia de desafios, mas é através deles que avançamos. Quando os desafios dos relacionamentos começam a aparecer, muitas vezes, somos completamente tragados pela descrença e pela desesperança; pelo medo e pelo ódio. Os relacionamentos trazem grandes provas; eles nos espremem e cutucam nossas feridas. Então, muitas vezes, achamos que não tem saída. Somos levados a pensar que esse negócio de relacionamento não é para nós e nos perguntamos se vale a pena jogar esse jogo. Nessa hora, é importante lembrar da meta: estamos aqui para amar e criar união. Esse é o jogo.