

# **O Yoga preliminar e a contemporaneidade**

-Como relacionar o *Kriya Yoga* ao ambiente corporativo-

*Uma releitura do livro O monge e o executivo: uma história sobre a essência da liderança, sob a ótica do Yoga*

Renata Caldeira Sanches

Orientação: Professora Adriana Braga de Oliveira

Belo Horizonte, 28 de Maio de 2011

Quando me deparei com a obra *O monge e o executivo* me senti muito atraída pelo título. Mais instigada ainda, fiquei quando percebi que o livro em questão figurava, por um tempo considerável, nas listas dos mais vendidos. Até então, nada demais. Vários são os livros que muitas vezes não têm muito a acrescentar e, ainda assim, obtêm tal façanha. Mas, coloquei-o na minha lista pessoal de livros para ler futuramente e continuei os meus dias, achando que o furor de entusiasmo a cerca da obra seria gradativamente esquecido. A minha surpresa veio quando o tempo passou e, ainda assim, o livro continuava entre os mais vendidos do país e, além disso, era muito difundido nas rodas de administradores. O que poderia um livro sobre Administração buscar de inspiração em um mosteiro? Talvez fosse a organização dos monges, a própria administração do mosteiro, coisas que eu só saberia responder se lesse, de fato, o livro. E assim o fiz. Iniciei a leitura.

A história se passa tendo como personagem principal John Daily. John é um executivo de uma empresa de renome, que obteve muito sucesso em uma determinada época da carreira e, agora, estava enfrentando uma crise em sua vida profissional. A crise profissional foi apenas o gatilho para uma grande necessidade de reestruturação pessoal. Casado há alguns anos, pai de um casal de filhos, John também enfrentava problemas em sua vida familiar. E, no auge de sua crise pessoal, viu-se desprovido de saídas. Necessitava urgentemente de reflexões que pudessem ajudá-lo a assumir novamente seu prumo. Com indicação de sua esposa, procurou o auxílio, de que tanto carecia, em um retiro realizado num mosteiro cristão. Para sua grande surpresa, durante o retiro ele participaria de um seminário sobre liderança, dirigido por um ex-empresário, considerado como referência em sua área de atuação e que, agora, tinha abandonado a vida mundana e se tornado monge, dedicando-se à clausura.

A personagem retrata, a partir desse ponto, a semana vivida no mosteiro e principalmente as questões abordadas no seminário. Questões essas, que trazem um novo enfoque para a Administração. Aos leitores é possibilitada uma visão de liderança mais humanista e verdadeira, sendo a liderança encarada como uma escolha em relação à direção que devemos dar a nossos relacionamentos, sendo estes com a família, os amigos, o ambiente de trabalho, o governo e nossa participação política e, principalmente, conosco. E, mais do que isso, liderança é também retratada como a habilidade capaz de motivar a busca pelo melhor que cada um pode ser.

É aqui que se estabelece o meu tema para esse texto. Vivenciando o Yoga há certo tempo e, aprofundando cada vez mais meus estudos, percebo que temos nele uma grande ferramenta para a administração de nossas vidas. O Yoga é, por excelência, um dos caminhos encontrados para a vivência plena do Ser. A filosofia, por ele expressa, nos liga a verdades eternas, a valores, nos colocando em contato diretamente com nosso eu mais profundo, nos trazendo para uma nova frequência, para uma nova vibração, alterando, por assim dizer, nosso estado de consciência para estados mais positivos do ser. Antes de qualquer coisa, o caminho do Yoga pauta-se em *escolha*. É necessário que façamos a escolha de enveredar pelo caminho e, junto com a escolha nasce o compromisso, que, levado responsabilmente, cria em nós o hábito de buscarmos alternativas para nos transformarmos em seres melhores.

Vários foram os temas, retratados no livro, que nos aproximam do Yoga. Arrisco-me até a dizer que tive em mãos um “tratado sobre Yoga, para leigos”. Mas, um desses temas chamou-me, em especial, a atenção. Como disse previamente, esse tema relaciona-se à escolha e à disciplina para a formação de novos hábitos, hábitos mais saudáveis.

O livro *O monge e o executivo* traz um capítulo inteiro relacionado a essas questões. Trata-se do capítulo 6, curiosamente intitulado *A Escolha*. Nesse capítulo, a personagem principal, John, pede uma explicação mais detalhada de um termo, abordado pelo monge, nas conversas anteriores: *práxis*. Em uma esclarecedora explanação, o monge relata que *práxis* pode ser entendida pela forma através da qual nossos pensamentos e sentimentos moldam nosso comportamento. No livro *O poder do pensamento pelo Yoga*, Swami Sivananda defende que o mundo exterior existe previamente nos pensamentos. Assim sendo, todo pensamento é uma ação em potencial. Ainda segundo Sivananda, o pensamento é quem constrói nosso destino. O pensamento foi estimulado por um desejo e, por sua vez, incorpora-se numa ação, e, de ações é feito nosso destino. Seguindo esse raciocínio e indo um pouco mais além, percebemos que nossos comportamentos, nossas ações, moldam nossos destinos, ou como muitos preferem, moldam nosso *Karma*. Por trás dos comportamentos estão, então, nossos pensamentos e desejos. Nossos pensamentos são como um filtro que utilizamos em nossa interação com o mundo. É a partir deles que surgem ações que geram novos pensamentos e que por sua vez geram novas ações, tecendo, assim, a roda de nossos destinos. É aqui, que o ensinamento do monge, no qual a *práxis* também pode ser vista pelo ângulo oposto, no qual nosso comportamento também molda nossos pensamentos e sentimentos, se encaixa perfeitamente. Podemos, dessa forma, estar mais atentos aos pensamentos que cultivamos. Cultivando bons pensamentos, com toda certeza, cultivaremos boas atitudes. Ter bons pensamentos e, por conseguinte, bons comportamentos, é fruto da *escolha*. Para isso, é necessário que tenhamos disciplina para que continuemos no caminho de nossas escolhas de maneira mais consciente.

“(…) *A liderança começa com uma escolha, e algumas dessas escolhas incluem encarar de frente as tremendas responsabilidades que nos dispomos a assumir com as boas intenções. (…)*” (Hunter, p.114)

Acho que aqui caberiam as belas palavras de Einstein, quando nos disse para que não tentássemos ser bem sucedidos, mas para que tentássemos antes ser homens de valor. De fato, não devemos almejar o sucesso, sem antes percebermos que só alcançamos a plenitude quando nos ligamos a propósitos maiores da existência. E, para nos ligarmos a esses propósitos, faz-se necessário um pouco de *Tapas*. *Tapas*, para a filosofia do Yoga, tem grande importância. É através do *Ashtanga Yoga* de *Patânjali* que nos encontramos com *Tapas*. Segundo *Patânjali*, o caminho para reencontrarmos nossa essência é composto por oito partes, ou passos, daí o nome *Ashtanga* – *asht* é oito e *anga* são partes. É no segundo passo desse caminho que nos deparamos com uma série de virtudes e qualidades que devem ser incentivadas, praticadas e incorporadas por nós, são os *Nyamas*. Dentro dos *Nyamas*, está *Tapas*, que equivale à disciplina, ao esforço sobre si mesmo. É necessário disciplina para vigiarmos constantemente nossos pensamentos. É necessário disciplina para estarmos sempre em estudo e reflexão sobre o que nos torna verdadeiramente unidos à Essência. É necessário disciplina para nos entregarmos aos propósitos divinos e deles não nos desviarmos. É necessário disciplina para, por fim, *fazermos essas escolhas*.

Como vimos, precisamos de disciplina para escolher e, para pautarmos nossa escolha em propósitos mais elevados; é necessário que saibamos o que escolher e, de fato, cultivarmos boas intenções. Para isso, trazemos a tona mais um *Nyama*: *Svadyaya*, o auto-estudo. *Svadyaya* pode ser entendido de duas formas. A primeira delas diz respeito ao estudo de textos sagrados ligados ao tema da libertação. Já a segunda, diz respeito à prática desses estudos, almejando o

autoconhecimento. Uma completa a outra, já que nós e o universo somos feitos da mesma matéria. Parafraseando Iyengar, no livro *A Luz do Yoga*, o yoguim - praticante do Yoga - que enriquece seu universo com a prática de Svadhyaya, lê seu próprio livro da vida, lendo-o e revisando-o ao mesmo tempo.

Mas, para que esse caminhar se torne completo, precisamos de disciplina para nos entregar. Nesse ponto abordaremos outro *Nyama*. Trata-se de *Ishvara Pranidhana*, a entrega. Então, aqui, podemos perceber que escolha e disciplina andam juntas novamente. Entregar-se faz parte de uma escolha, mas, para nos entregarmos, precisamos de disciplina. Conhecer o caminho e, manter-se nele, é fruto de nossa escolha, mas também, fruto de disciplina. Uma escolha sem a execução de ações que nos aproximem dela é oca. Da mesma forma o é, se só nos disciplinarmos para seguir, sem escolhermos a nossa direção. Para o monge do livro, a escolha necessária seria a de aliar as nossas ações às nossas boas intenções.

Como podemos perceber, esses três *Nyamas* andam juntos, completando-se mutuamente. Como o Yoga Sutra de Patânjali cita, no primeiro sutra do segundo capítulo:

*Tapah-svadhyayesvara-pranidhanani kriya-yogah*  
*II-1) Esforço sobre si mesmo, auto-estudo e entrega a Deus constituem o Yoga preliminar.*

Ter vontade, buscar o autoconhecimento e entregar-se aos propósitos divinos são os alicerces da prática de Yoga. A vontade, ou *escolha*, nos ajuda a superar os desafios. Exercitando nossa vontade, ou nossa *escolha*, como prefiro chamar, moldamos nossos comportamentos e esses viram hábitos, que se incorporam à nossa personalidade, fazendo de nós mais firmes, mais fortes em nossos propósitos. O autoconhecimento nos dá um norte, nos tornando mais conscientes de quem somos e por onde queremos caminhar. Ajuda na percepção das armadilhas de nosso próprio ego e, em contraponto, na percepção de nossa essência mais sublime. Quando entramos em sintonia com essa essência, reduzimos nossos questionamentos, apaziguamos nossos conflitos e nos tornamos mais serenos. Permitimos-nos a entrega, deixando-nos sermos conduzidos por uma sabedoria maior. Por isso dizemos que esses passos constituem o *Yoga* preliminar. Só conseguimos avançar no caminho através do esforço, do autoconhecimento e da entrega. Por isso *a escolha* é a base de tudo. O *Kriya Yoga* age em nossa vontade, através de nossas ações e esforços; age em nosso intelecto, fazendo com que busquemos os estudos, o autoconhecimento; e age em nossas emoções, apaziguando-as através da auto-entrega. Sendo assim, ele fortalece a nossa mente para que possamos vencer as aflições e persistirmos no caminho, seguindo os passos do *Yoga* e administrando melhor o nosso mundo.

Outro ponto para ser refletido é quando, ainda no capítulo 6 do livro, a personagem do monge nos alerta para o fato de que pouquíssimas são as vezes que nos responsabilizamos, de fato, por nossas ações. Ele segue um raciocínio baseado na teoria do “determinismo”, de Freud, para chegar a essa conclusão. Segundo esse raciocínio, nossa sociedade consegue desculpas para todo e qualquer mau comportamento. Levado ao extremo, o determinismo significa que, para cada efeito ou evento, seja ele físico ou mental, há uma causa. O problema acontece quando não nos responsabilizamos pelo que fazemos, tomando como justificativa uma situação externa a nós ou um comportamento advindo do outro. Por exemplo: fiz isso porque fulano fez aquilo, ou, fiz isso porque só podia agir dessa forma naquele lugar, ou, pior ainda, vou mudar quando isso ou aquilo for diferente. Isso nos exime

do encargo por nossos atos. O monge prossegue nos fazendo enxergar que, apesar do ambiente ou da influência de outras pessoas, ainda somos livres para fazermos as nossas escolhas. A melhor analogia que já vi sobre isso está no texto *Karma e o poder do pensamento*, da apostila de *Yoga Sutras II*. Segundo esse texto, nossas ações, motivadas por nossos desejos e pensamentos, são como flechas. As ações que já foram executadas são flechas já disparadas, aquelas as quais não teremos mais nenhum domínio sobre a direção tomada, as quais só nos restam a alternativa de administrar os acontecimentos gerados a partir de então. Existem as ações que estamos executando, e que, como flechas sendo lançadas, ainda podemos interferir em seu rumo, dando um direcionamento mais positivo. Por fim, existem aquelas flechas ainda guardadas, as quais não necessariamente teremos de usá-las. Ou seja, as ações que podem ou não acontecer, a partir do nosso entendimento se serão positivas ou não, se devem ou não ser executadas. Mais uma vez nos voltamos para os três componentes do *Yoga* preliminar: a vontade de tomar resoluções mais positivas e o auto-esforço de seguirmos em frente com essas resoluções (*Tapas*), o auto-estudo para nos orientarmos sobre as escolhas que devem ser tomadas e o melhor caminho para fazê-las (*Svadhya*) e, por fim, a nossa entrega, nossa orientação suprema e a paz para todos os nossos questionamentos (*Ishvara Pranidhana*). Bem propícia se faz aqui uma passagem na qual o próprio monge, ainda no livro, cita que a alegria advém da satisfação interior, da convicção de que estamos em sintonia com os princípios profundos e permanentes da vida.

Por fim, a última parte do capítulo, por mim escolhido, traz uma síntese sobre o *Yoga* preliminar, que nos faz meditar. Trata-se da reflexão sobre a aquisição de novos hábitos ou habilidades. Segundo o monge, existem quatro estágios para se adquirir novos hábitos ou habilidade. Num primeiro estágio, por ele definido como o estar inconsciente e sem habilidade, ignoramos o comportamento e o hábito. Estamos, nesse estágio, inconscientes ou desinteressados em aprender a prática de alguma habilidade e, obviamente, despreparados. Um segundo estágio nos desperta para a consciência, mas ainda é carregado pela falta de habilidade. Aqui temos a consciência de um novo comportamento, mas ainda não adquirimos a prática. Tudo nos parece antinatural, desajeitado e até mesmo assustador, mas se prosseguirmos nos aperfeiçoando, poderemos alcançar a habilidade, que, pode ser vista num próximo estágio. O terceiro estágio encerra as características da habilidade e da consciência. Esse é o estágio no qual nos tornamos cada vez mais confortáveis com o novo comportamento ou prática, nos tornando cada vez mais experientes. Por fim, no quarto e último estágio, definido pela inconsciência e habilidade, percebemos que a prática, de tão natural que se tornou, já se incorporou às nossas ações e nem precisamos mais pensar antes de executá-la, tornou-se, dessa forma, inconsciente.

“(…) *Pensamentos tornam-se ações, ações tornam-se hábitos, hábitos tornam-se caráter, e nosso caráter torna-se nosso destino. (...)*” (Hunter, p.125)

Como podemos perceber, o monge encerra o capítulo fazendo uma bela explanação de como podemos dar um direcionamento mais positivo para nossos sentimentos e desejos. A meu ver, encontramos aqui uma reflexão sucinta sobre o *Kriya Yoga*. Como todo novo hábito deve ser cultivado até que se incorpore em nosso ser, devemos praticar a escolha e a vontade para a aquisição de novos hábitos, mas devemos ter o conhecimento para saber que hábitos devem ser cultivados e, sem entrega a esse novo propósito, sem entrega ao nosso guia interno, à nossa luz interna, não conseguimos sair do caminho, não conseguimos evoluir na senda. Novamente me valendo das palavras de Einstein, não há maior

demonstração de insanidade do que fazer a mesma coisa, da mesma forma, dia após dia, e esperar resultados diferentes. Temos que assumir a responsabilidade pelo que cultivamos em nossos corações e mentes. Temos que assumir a responsabilidade pelo cultivo de bons hábitos. Só assim conseguiremos modificar a nós mesmos, propiciando uma melhor convivência e contribuindo ativamente na confecção de uma nova realidade.

Essa idéia de que a todos cabe o poder da transformação e da escolha é, a meu ver, reforçada no livro, pelo ambiente utilizado propositalmente pelo autor: um mosteiro, onde todos os monges possuem a mesma condição, onde todos possuem os mesmos deveres e direitos. A única exceção fica por conta do reitor. O reitor é aquele monge escolhido por todos para dar a palavra final em todos os assuntos. Isso torna essa comunidade um lugar no qual os hábitos e relacionamentos são respeitosos e saudáveis. Assim é a nossa vida. Estamos todos partindo de um mesmo ponto: somos todos responsáveis pelo cultivo do que há de melhor em nós e no ambiente que nos cerca. Também temos o nosso “reitor”, nossa sabedoria maior, que sempre assume a última palavra quando escolhemos agir segundo seus propósitos para nós. E assim como os monges, também temos regras a cumprir, precisamos da disciplina necessária para cultivarmos bons hábitos. Podemos extrair o melhor de nós e do ambiente a nossa volta, mas sempre tendo em mente que tudo parte da nossa *escolha*.

#### Bibliografia utilizada:

HUNTER, James C. O monge e o executivo: uma história sobre a essência da liderança. Traduzido por MAGALHÃES, Maria da Conceição Fornos de. Rio de Janeiro: Sextante, 2004. 139 p.

OLIVEIRA, Adriana Braga de. Apostila de *Yoga sutras* II, referente ao curso ministrado entre os meses de fevereiro e maio de 2011. Belo Horizonte.

Outros conhecimentos, apresentados no texto, foram adquiridos em leituras complementares sobre *Yoga* e também sobre direcionamento do pensamento para estados mais positivos e, em sites da Internet.