

GAUR GOPAL DAS

**O CAMINHO
DO MONGE**

Tradução de
Carla Prado

ÍNDICE

<i>Agradecimentos</i>	7
<i>Prefácio</i>	10
<i>Nota do Autor</i>	13

1. Esquecer-se das chaves	17
2. Ver para além do óbvio	26
3. O início da caminhada	32

RODA N.º 1: VIDA PESSOAL

4. Crescer através da gratidão	39
5. Faça uma pausa	54
6. Para quê preocupar-se?	64
7. Prática espiritual	73

RODA N.º 2: RELAÇÕES INTERPESSOAIS

8. Falar com sensibilidade	81
9. Um olhar virtuoso	94
10. Criticar com cautela	103
11. Perdão	115

12. A importância do convívio 130

RODA N.º 3: CONTEXTO LABORAL

13. A encruzilhada da competição 139

14. Autodescoberta 152

15. Descodificar a espiritualidade
em contexto laboral 162

16. Integridade e carácter 172

RODA N.º 4: CONTRIBUTO PARA A SOCIEDADE

17. Sacrifício altruísta 183

18. A família em primeiro lugar 190

19. A narrativa da nação 196

20. A alegria de servir o outro 203

Anexo I: Ficha de trabalho: Perdão 215

Anexo II: Ficha de trabalho: Ikigai 219

PREFÁCIO

Já estiveram na Índia na altura das monções? É durante esse período que os céus despejam sobre nós as chuvas mais tempestuosas e torrenciais que possam imaginar. Se estas vos apanharem, é praticamente impossível manterem-se secos. Do mesmo modo, é difícil tornarmo-nos indiferentes aos desafios e às situações negativas que o mundo atravessa. Para nos sentirmos felizes, satisfeitos e em paz, o segredo não é evitar os desafios que a vida nos propõe; pelo contrário, este reflete-se na forma como os enfrentamos, de modo a atingirmos a vida que desejamos viver.

Aldous Huxley dizia: «A experiência não é o que nos acontece, mas sim o que fazemos quando algo nos acontece.» É a forma como respondemos às circunstâncias que faz toda a diferença. A coisa mais valiosa e capaz de transformar vidas que o ser humano possui é a sua livre vontade. Somos os autores das nossas histórias. As dificuldades e os desafios podem abater-se sobre nós, tal como as chuvas das monções: embora não nos atravessemos de propósito no seu caminho, elas simplesmente vêm até nós, pelo que nos cabe decidir como enfrentá-las.

A felicidade não é automática. Desde muito novos que somos metodicamente educados numa grande variedade de áreas de conhecimento, mas a felicidade não costuma ser uma delas. Saber como viver uma vida feliz, íntegra e equilibrada é

um dos fantásticos segredos aqui revelados. Apresentar-vos-ei princípios básicos que podem ser seguidos por quem queira experimentar uma sensação de satisfação na vida.

Já se sentiram irritadiços ou frustrados? Ou, talvez, como se a vida não vos corresse de feição? Sentem que há uma parte que precisa de mais atenção? Se responderam sim a quaisquer destas perguntas, é sinal de que a vossa vida, provavelmente, necessita de mais equilíbrio. O segredo está em encontrá-lo: nem mais, nem menos. Tal como um automóvel se equilibra em quatro rodas, é nosso dever equilibrar quatro áreas principais da vida: a esfera pessoal, a relação com os outros, a esfera laboral e o contributo para a sociedade.

A nível externo, o equilíbrio traduz-se no alinhamento das rodas: trata-se de ajustar as prioridades às necessidades de cada momento, focando-nos particularmente na roda que se encontra desalinhada em relação às restantes. Em alguns momentos, a nossa esfera laboral precisará de mais atenção do que a vida pessoal. Será que alguém tem vontade de passar tempo com quem precisa urgentemente de cumprir prazos no trabalho? É impossível, pois essa pessoa estará demasiado ocupada a tentar atingir o seu objetivo. Outras vezes, é a nossa vida pessoal que tem precedência sobre tudo. Será razoável pedir a um casal que está a planear o seu casamento que se concentre totalmente no trabalho? A resposta é não, visto que planeiam um dos dias mais importantes da sua vida. Caros amigos, isto demonstra a necessidade de estarmos dispostos a ajustar as nossas prioridades, de forma a que as quatro rodas se possam alinhar.

Contudo, um aspeto relevante para o equilíbrio está dentro de nós, dizendo respeito aos valores e atitudes explorados nas diferentes secções deste livro. Estas atitudes são tão importantes para nós como o ar dentro de um pneu: se a pressão não for a

correta, aumentam as probabilidades de um furo, impedindo-nos de chegar ao destino. É por isto que devemos refletir sobre os aspetos internos do nosso equilíbrio. Se as suas premissas externas são o ajuste e o alinhamento, as internas traduzem-se em atitude e valores.

À medida que conjugamos o equilíbrio interno e externo, é fundamental para o nosso sucesso não descurarmos o volante do veículo – a espiritualidade. Se não conseguirmos controlá-lo, ainda que a direção esteja perfeitamente alinhada e a pressão dos pneus seja a indicada, não iremos até onde desejamos. Conforme Buda dizia: «Assim como uma vela não arde sem chama, também não podemos existir sem vida espiritual.» A espiritualidade, desde que praticada de forma genuína, confere sentido à vida e faz com que o destino e a caminhada valham a pena. O nosso volante é composto por quatro peças: a prática espiritual (*sadhana*), as relações que estabelecemos (*sanga*), o carácter (*sadachar*) e a forma como servimos Deus e os outros (*seva*). Quando aderimos a todos estes componentes, temos a capacidade de conduzir o automóvel da nossa existência até ao seu destino.

Vamos alcançá-lo juntos.

NOTA DO AUTOR

No dia 9 de maio de 2017, recebi um telefonema de Vaishali Mathur, diretora do departamento de direitos autorais e línguas da Penguin Random House India. Ela tinha visto alguns dos meus vídeos *online* e queria discutir a minha disponibilidade para escrever um livro a partir deles. Pareceu-me uma proposta entusiasmante! Sempre acreditei na capacidade de fazer a diferença na vida das pessoas, ajudando-as a redefinir a sua forma de pensar: foi o que tentei fazer nos últimos vinte anos, através das palestras. Assim sendo, aquela era uma oportunidade de ouro para elevar o meu propósito de vida ao próximo nível.

Naturalmente, quis aceitar de imediato a proposta, mas senti que, no íntimo, algo me detinha. Portanto, dei-lhe a resposta habitual nestas situações: «Sim, vou pensar nisso. Voltarei a contactá-la em breve.» Em retrospectiva, penso que a resposta foi muito frustrante para a minha interlocutora. O que me causava algumas reservas era o facto de eu não ser propriamente um escritor. Se excluirmos alguns poemas e artigos que escrevera anos atrás, a caneta servia-me apenas para assinar documentos e o computador para escrever o diário e as minhas gravações.

Dias depois, quando a agitação inicial após aquela conversa começava a serenar (e eu já considerava mais a sério

a proposta), recebi uma chamada de Londres. Era um velho amigo, Sruti Dharma Das, um dos que haviam acreditado no meu sucesso ainda antes de a minha presença nas redes sociais ter atingido este ponto. De forma inesperada, ele ligava-me para me lembrar da *necessidade* de escrever um livro. «É o teu próximo passo», disse-me. «Um orador como tu precisa desse complemento às palestras para que quem o acompanha tenha algum benefício. Assim, eles podem levar os teus ensinamentos para casa! Quanto à escrita em si, aposto que não deve ser difícil para alguém com tanta experiência a falar em público!» Senti-me muito lisonjeado pelas suas palavras.

A verdade é que as minhas preocupações com a escrita de um livro não se prendiam apenas com a falta de experiência: as palestras levam-me a viajar pelo mundo inteiro e, para me dedicar à escrita, sabia que tinha de ficar no mesmo sítio por bastante tempo, pois só deste modo conseguiria refletir profundamente no que queria partilhar com o resto do mundo. Teria de cancelar imensos compromissos e, em simultâneo, desiludir muita gente. Foi nesse momento que, nas minhas pesquisas *online*, me deparei com uma citação de Richard Branson: «Se alguém te dá uma oportunidade fantástica e não tens a certeza se consegues fazer o que te pedem, aceita e depois aprendes.» Era um sinal de que não podia adiar a resposta. Portanto, liguei à menina Mathur e aceitei a sua proposta: iria tentar ser escritor.

Como poderão verificar ao longo do livro, a minha vocação leva a que, muitas vezes, acorde numa cidade e pernoite noutra. Viajar para partilhar o meu propósito na vida tornou-se parte essencial de quem sou. Contudo, à medida que o verão dava lugar ao outono e a época das monções se aproximava, a ideia de escrever tornou-se mais persistente. Assim sendo, em dezembro, decidi dedicar um mês inteiro a meditar e a refletir

profundamente sobre as lições que aprendera ao longo da vida. Durante esse processo, muitas das histórias que ouvira e dos princípios que adquirira passaram para o papel. No entanto, faltava-me um fio condutor para todas elas.

Decidi então contar várias histórias – partilhadas por pessoas diferentes – numa só narrativa e através de duas personagens, Harry e Lalita Iyer. O percurso de ambos, nos tempos em que vivemos, é semelhante ao de muitos. A vida é uma eterna caminhada. Todavia, se aprendermos com os erros e acertos dos outros, a nossa caminhada pode ser mais alegre e valer a pena. Enquanto escrevia, apercebi-me de que é algo bem mais difícil do que as palestras; porém, se, ao fazê-lo, posso contribuir para dar significado à vida de alguém, estou disposto a arriscar. Apenas peço a Deus que abençoe esta obra, para que ela traga mudanças positivas na vida dos leitores.

Um

ESQUECER-SE DAS CHAVES

À medida que alcançares o sucesso, não te esqueças das chaves para a felicidade.

«A felicidade não está nas tuas posses nem no teu ouro, mas sim na tua alma.»

Demócrito

Um dos meus maiores erros foi afirmar publicamente que a minha comida favorita é originária do Sul da Índia, porque, à conta disso, comi *sambar* a todas as refeições durante um ano inteiro, como se me seguisse para onde quer que fosse. Para quem não sabe, o *sambar* é um guisado à base de lentilhas, que acompanha pratos de arroz como *dosa*¹ ou *idli*². Do Reino Unido à Austrália, quem me convidava para comer em sua casa fazia questão de me servir este prato, cozinhado à sua maneira. Tornei-me involuntariamente especialista em encontrar o melhor *sambar* em qualquer cidade, incluindo a minha. E é aí que a minha história começa.

Embora tenha crescido em Pune, o lugar que considero a minha casa é um *ashram*³ humilde (paradoxalmente situado

¹ Panqueca de farinha de arroz, típica da culinária indiana. (N. T.)

² Pastéis de lentilhas e arroz, geralmente comidos ao pequeno-almoço. (N. T.)

³ Comunidade monástica característica da religião hindu. Cada *ashram* costuma ter o

no centro de Bombaim). É ali que vivo há vinte e dois anos, durante os quais me dediquei não só ao estudo da sabedoria oriental, mas também a tentar aplicá-la ao mundo de hoje. Recebo com frequência, por parte dos que assistem às minhas palestras, convites para almoçar ou jantar em sua casa, mas tenho o hábito de os recusar. Contudo, depois de vários meses e de muitos pedidos, decidi aceitar, relutante, o convite do Sr. e da Sra. Iyer. Mal eu sabia que este convite iria, a longo prazo, aprofundar a minha percepção do que é a felicidade.

Bombaim é uma cidade particularmente húmida a meio de maio, fazendo-nos transpirar de tal forma que o suor se cola às costas da camisa. Ainda assim, este tipo de clima só se sente ao nível do mar, não ao nível das nuvens (onde se localiza o elegante apartamento de Hariprasad e Lalita Iyer, num prédio alto na zona de Worli, em pleno centro da cidade). Esta área é o equivalente à Quinta Avenida em Nova Iorque, ou à zona de Park Lane em Londres: se houvesse uma versão do *Monopólio* para a cidade de Bombaim, os bairros de Worli (Palais Royal e Omkar 1973) seriam as zonas mais caras do tabuleiro. E ali estava eu, um monge praticamente sem dinheiro, desfrutando da brisa vinda do mar Arábico por cortesia dos meus anfitriões e do seu apartamento no vigésimo oitavo andar. Antes de prosseguirmos, quero apenas deixar um pequeno aviso: mudei os nomes dos intervenientes nesta história. Fi-lo não só por sensibilidade para com a intimidade deste casal, mas também para evitar ofender todos aqueles cujo *sambar* não se pode equiparar à qualidade do que me foi servido pelos Iyer.

Fiquei confuso logo ao início. Nunca tinha comido *sambar* com uma colher, imaginem com três! Fizeram questão de que me sentasse à cabeceira de uma mesa de jantar de carvalho

seu próprio líder religioso. (N. T.)

maciço, com vista para o mar. Um centro de mesa delicado e brilhante iluminava a divisão, refletindo a luz do sol do meio-dia. A mesa estava posta apenas para mim (um pesado prato de ouro parecendo uma folha de árvore, um guardanapo de cetim artisticamente dobrado em forma de cisne e vários tipos de talheres à volta, entre os quais três colheres postas à minha frente, duas facas e quatro garfos). Quatro garfos! Acho que nem no meu *ashram* inteiro tínhamos quatro garfos, dado que toda a gente usava as mãos para comer. Lancei um olhar desconfortável na direção do Sr. Iyer e implorei para que este e a esposa se juntassem a mim, não só para me guiarem através do labirinto dos inúmeros talheres, mas também para me fazerem companhia. Comer sozinho não é agradável. O Sr. Iyer insistia em ser ele a servir-me o almoço, mas, perante a minha insistência, cedeu e sentou-se à mesa. No entanto, a esposa resistiu à proposta e fez questão de nos servir as *dosas* acabadas de fazer, bem como outros acepipes criados pelo seu exército de cozinheiros.

Foi assim que – com um garfo numa mão e uma faca de sobremesa na outra – tentei cortar a *dosa*. Era óbvio, pela falta de jeito, que aqueles talheres eram uma novidade para mim. Hariprasad sorriu calorosamente, arregaçou as mangas e começou a comer com as mãos, encorajando-me a fazer o mesmo. Fiquei encantado, pois acredito piamente que tudo sabe melhor quando é comido à mão. Apesar de ser um homem rico, não era de todo arrogante.

– Como consegue manter-se humilde numa posição de tanto prestígio? – perguntei-lhe.

– Não acho que seja uma pessoa humilde, mas qualquer traço de humildade que consiga ver em mim devo-o aos meus pais, pessoas simples do Sul da Índia, que me educaram com todo o amor – respondeu.

Percebi que Hariprasad não nascera em berço de ouro, embora, nos dias de hoje, ele não falte à sua mesa.

– Cresci numa aldeia nos arredores de Chennai... – continuou ele, enquanto mergulhava a sua *dosa* no *sambar*.

Lalita, a esposa, apareceu vinda da cozinha com mais uma porção de *dosas* e sentou-se por alguns instantes, ouvindo-o com interesse.

– O meu pai trabalhava numa fábrica de têxteis. A família vivia do salário dele e a fábrica dava-nos roupa de algodão, que era passada de uns irmãos para os outros. Sou o mais novo, por isso todas as minhas roupas tinham etiquetas com o nome dos meus irmãos mais velhos. O meu pai era um homem muito trabalhador.

– Mas olha bem para as tuas roupas agora! Só consegues comprar roupas tão caras porque és o mais inteligente da família! – interveio Lalita, enquanto lhe servia outra *dosa*. O casal trocou um sorriso ternurento, enquanto eu reparei nas vestes do meu anfitrião. Parecia um diplomata, vestido de *Gucci* dos pés à cabeça.

– E a sua mãe? – perguntei-lhe, continuando a conversa.

– Ficava em casa, a cuidar dos filhos. Era ela quem nos ia buscar à escola e cozinhava para a família inteira, sendo também a nossa conselheira em tempos difíceis. Lembro-me que usava o cabelo apanhado num coque, e os seus braços estavam sempre a postos para nos abraçar. A prioridade dela era que os filhos tivessem uma boa educação e uma vida melhor.

– Bom, parece que cumpriu o sonho dela.

Hariprasad não reagiu ao meu comentário e continuou:

– Lembro-me bem dos nervos que senti durante a candidatura ao Instituto Indiano de Tecnologia aqui, em Bombaim⁴,

⁴ IIT no original (India Institute of Technology), uma prestigiosa instituição de ensino na área das ciências e tecnologias. (N. T.)

bem como a pressão para ter boas notas. No entanto, valeu a pena. A medalha de mérito que ganhei abriu-me as portas para um mestrado em gestão de empresas em Harvard.

A nossa conversa foi momentaneamente interrompida pela chegada da sobremesa: um *kulfi*⁵ de manga, trazido por Lalita num tabuleiro de prata.

– Estás a falar de Harvard? – perguntou ela, enquanto ignorava os meus protestos e me servia duas bolas de *kulfi*. – Foi lá que nos conhecemos. Eu estava a terminar o curso de medicina quando nos cruzámos na associação de estudantes indianos, e foi amor à primeira vista. Mas eu não conheci o Hariprasad do Sul da Índia em Harvard; conheci o «Harry», como os amigos americanos lhe chamavam.

– Então, daqui em diante, vou passar a chamar-lhe Harry! – comentei, rindo-me.

Enquanto acabávamos de almoçar, Harry falou-me do seu trabalho como diretor de uma multinacional na área de consultoria. O seu êxito em Harvard impulsionara a sua carreira, fazendo dele (com apenas trinta e cinco anos) o mais jovem diretor da história da empresa, bem como o responsável de operações em toda a Ásia.

– Tanto eu como a minha mulher estamos focados em ajudar o maior número possível de pessoas antes de pensarmos em ter filhos. Queremos prepará-las e conduzi-las ao sucesso – disse o meu anfitrião, enquanto agarrava a mão da esposa. Foi uma agradável surpresa conhecer um casal tão culto e educado. O delicioso *sambar* de Lalita era um símbolo do amor e da ternura que existia entre eles.

– Obrigado por esta refeição maravilhosa! – disse, com intenção de me ir embora. – Gostava de ficar mais tempo convosco,

⁵ Gelado de manga e cardamomo. (N. T.)

mas tenho uma reunião no *asbram* daqui a uma hora. Podem chamar-me um táxi?

– Um táxi! – exclamou Harry, quase ofendido. – Por favor, eu levo-o. O *asbram* fica a meia hora daqui.

Lembrei-me então que Harry tinha um *Mercedes*. Assim, a viagem seria bem mais rápida! Agradei a Lalita a deliciosa refeição. Ela retribuiu-me com um sorriso, mas reparei que, enquanto o fazia, agarrava o estômago, como se estivesse indisposta. No entanto, nem eu nem Harry valorizámos o caso. Apressámo-nos a chamar o elevador, que nos levou da altura do apartamento à garagem subterrânea.

Vi Harry em pânico mal as portas se abriram, numa expressão parecida com a de quem não sente o telemóvel no bolso.

– Esqueci-me das chaves – disse, ao mesmo tempo que carregava no botão que o levaria de novo ao vigésimo oitavo andar. – Volto já.

E com isto deixou-me sozinho num estacionamento aparentemente deserto.

À medida que caminhava pela garagem, as luzes automáticas acendiam-se, revelando aquilo que para um rapaz novo seria o paraíso: um autêntico desfile dos carros mais caros que possam imaginar. Aproveitei para dar uma volta, relembrando o meu fascínio por automóveis quando era miúdo, sorrindo quando vi o meu reflexo no vidro de um *Ferrari* tão laranja quanto as minhas vestes de monge. Contudo, não identifiquei o *Mercedes* de Harry. Nesse momento, as portas do elevador abriram-se, revelando o meu ofegante anfitrião abanando as chaves.

– Onde está o seu *Mercedes*? – perguntei.

– Infelizmente, tive de o vender. O chassis era demasiado baixo para as ruas de Bombaim, por isso comprei um *Lexus*. Disseram-me que era o carro ideal para um cavalheiro a sério.