



# Em busca de pureza nas fontes de inspiração

**Q**ue tipo de exemplos você segue? Em tempos de confinamento mundial, a busca por conteúdos inspiradores é enorme e, no entanto, uma quantidade de tempo e energia preciosos são desperdiçados em perfis absolutamente dispensáveis.

Convenhamos que ninguém precisa aumentar a triste e nociva competição de quem está confinado na casa mais bonita ou quem está malhando mais o glúteo nem o peitoral a esta altura do campeonato. Muito menos em banalidades patéticas e ataques mútuos de seres raivosos de ambos os lados da polarização político/partidária atual que esta semana proliferou em progressões assustadoras!

Que tal nos unirmos às pessoas que escolhem conteúdos mais inteligentes?

É sobre uma dessas fontes, cuja inspiração traz pureza ao ambiente, que gostaria de mencionar hoje. Uma fonte de sabedoria bastante especial. Trata-se do canal do YouTube de um grande estudioso da sabedoria indiana do ioga chamado Giridhari Das ([www.giridhari.com.br](http://www.giridhari.com.br)).

Tenho o acompanhado com extrema apreciação. A forma lúcida com que ele aborda temas importantes, com muita espontaneidade, me cativou e senti vontade de compartilhar com o leitor amigo.

Em um vídeo sobre os yogasutras de Patanjali, por exemplo, ele fala dos Yamas e dos Niyamas com tanta fluidez, que conceitos que alcançam uma profundidade impressionante se tornam algo simples de se alcançar. E são mesmo, se estivermos dispostos a seguir com firmeza o caminho... simples, porém, muito difícil, se não admitirmos que ainda estamos apegados às nossas sombras; se permitirmos que qualquer desculpa sirva para fugir do processo de autoconhecimento e do domínio de nossos impulsos destrutivos.



Apenas para despertar a curiosidade, sem ou- sar me aventurar por conceitos dos quais sou uma principiante na compreensão: Yamas são condutas que devemos controlar, e a violência é a primeira, pois permeia todas as outras!

Ahimsa — não violência. A ideia é clarear nossas mentes com o fato de que não devemos causar nenhum mal desnecessário em hipótese alguma! Isso mesmo, em hipótese alguma, sem concessões. Nada, nem o tempo nem as circunstâncias. Ninguém, independentemente de raça, credo, classe social, opção sexual, escapa da missão. É urgente que possamos criar condições para aprender a controlar nossas sombras, pois

à medida que conseguimos nos segurar, evitamos uma série de situações que podem causar sofrimento a nós mesmos e aos outros.

Gandhi é um ótimo exemplo do poder da ação da não violência. Eu venho, constantemente, citando os comportamentos altamente avançados dele como um belo modelo a ser seguido por todos nós. E, em tempos desafiadores como os que estamos vivendo, essa necessidade se acentua a cada instante.

A todos os que estejam sedentos por modelos saudáveis e evoluídos a serem seguidos, recomendo as palestras do Giridhari!

E desejo que a escuridão se afaste de nós rapidamente à medida que optamos por nos afastar dela.

Boas reflexões e bom domingo!