

Santosa – (Contentamento- o 2º Niyama)

Por Mario Brandão: 07/09/08

Santosa: Modéstia ~ Contentamento com o que temos ~ Aceitação que existe um fim para tudo

Contentamento e alegria devem ser cultivados. O Yogui deve apreciar aquilo que tem e achar que aquilo que tem, lhe basta.

O Yogui não sente falta de nada e assim está sempre naturalmente contente. Procurar sua auto-suficiência . Contentamento e tranquilidade são estados de espírito, e não devem perecer diante de qualquer dificuldade, para isso é preciso cultivar equanimidade, isto é , uma igualdade de espírito tanto no sucesso como no fracasso, pois quando o espírito não oscila no vento do desejo, sempre haverá contentamento e tranqüilidade.

O contentamento é um vislumbre(um pequeno sinal) do estado de Ananda (que é o estado de Felicidade Suprema).

Santosa é ter um sentimento de modéstia e de sentimento de estar contente com o que temos. Para estar em paz vem de dentro, de fomentar um contentamento com a vida, mesmo quando enfrentando seus desafios. Quando aceitamos que a vida é um processo de crescimento de todas as circunstâncias e as experiências que criamos para nós mesmos se tornam os professores e os veículos para expressar a nossa natureza mais elevada. Aceitando que há um fim para tudo - *karma* yoga . **Santosa** significa estar satisfeito com aquilo que temos e que não estava descontente com aquilo que nós não temos.

A satisfação proveniente de um desejo realizado ou de um objetivo conquistado é sempre passageira. Para alcançar o contentamento duradouro, o homem, na verdade, precisa enfrentar o mundo interior e desenvolver maior compreensão de si próprio.

Quem não quer contentamento? Embora todos queiram, há uma verdadeira epidemia de descontentamento na vida moderna. É a tragédia de nosso tempo que, seja o que for que a gente consiga, seja qual for a quantia de dinheiro que a gente ganhe, sejam quais forem as bênçãos que nos sejam concedidas nunca é o bastante. Pois, para cada desejo que a gente satisfaz, outro sempre o segue muito de perto. Você pode ter uma casa em Aspen ou ganhar tanto dinheiro quanto Bill Gates e, apesar disso, ainda sentir que a plenitude continua se esgueirando para longe de você. Isso acontece porque o contentamento não é um resultado do que você tem, nem mesmo do que você faz na vida. O contentamento não está lá fora. Bem, talvez você tenha um aperitivo ou outro lá fora, mas eles deixam de satisfazê-lo em pouco tempo e, então, você já está ansiando por mais. E, por mais que tente, nenhum volume de propriedade, poder ou prestígio satisfaz por muito tempo.

Pense numa época em que você esteve contente de verdade. Quase todos conseguem se lembrar de momentos em que um desejo profundo foi satisfeito. Talvez você estivesse olhando seu filho comer um pedaço do bolo de seu primeiro aniversário, ou dar seus primeiros passos. Que experiência maravilhosa, plena! Talvez você estivesse pescando num lago tranqüilo de uma montanha, ou caminhando sossegadamente pelos bosques, longe dos prazos e pressões do trabalho e do aborrecimento constante das tarefas domésticas. O contentamento também pode surgir no trabalho – naqueles momentos em que parece que você entrou no ritmo de suas tarefas. Em vez de ficar consultando o relógio a cada cinco minutos, você fica completamente absorvido pelo que está fazendo, e o tempo voa. Realizar um objetivo pode dar contentamento durante algum tempo.

Nossa sociedade ensina que a única realidade é aquela que podemos pegar. Valoriza as experiências externas e as posses materiais. Portanto, procuramos o contentamento “lá fora” e vivemos com uma mentalidade de “assim que...” “Assim que eu terminar meu trabalho, vou relaxar.” “Assim que eu me casar, vou ficar contente” ou, inversamente: “Assim que meu divórcio sair, vou ficar contente”. “Assim que eu ganhar bastante dinheiro, vou poder ficar mais tempo com meus filhos.” “Assim que eu tiver um chefe melhor, um emprego melhor, uma casa maior, um carro novo...”

Citação Bíblica

Que é que produz contentamento? O contentamento é um dom de Deus que tem como origem a Sua perspectiva da vida. A Bíblia diz em Filipenses 4:12-13 "Sei passar falta, e sei também ter abundância; em toda maneira e em todas as coisas estou experimentado, tanto em ter fartura, como em passar fome; tanto em ter abundância, como em padecer necessidade. Posso todas as coisas naquele que me fortalece."

Humildade e fé em Deus, produz contentamento. A Bíblia diz em Salmos 131:1 "Senhor, o meu coração não é soberbo, nem os meus olhos são altivos; não me ocupo de assuntos grandes e maravilhosos demais para mim."

Algumas propostas para conquistar o Contentamento

Desapego

Conquistar a condição de contentamento, basta apenas que se queira de coração ir em busca desse estado de verdadeira paz interior. Aqui eu proponho alguns dos caminhos já trilhados por aqueles que reconheceram sua iluminação.

Para você ser uma pessoa mais feliz neste mundo, sinto que um mandamento básico é o desapego. Não importa em que momento da vida essa atitude se realize.

Desapegar-se é a chave para uma vida mais feliz, de contentamento.

Nós sabemos que tudo em nossa vida é impermanente. Portanto, as pessoas apegadas, que não aceitam que tudo é impermanente, com certeza terão uma vida de muita tristeza e depressão, pois sempre estarão sofrendo com perdas, mesmo antes que elas aconteçam.

Um dos maiores problemas do apego é quando ele se confunde com amor. O amor e o apego são duas energias muito distintas. O apego mata o amor. O apego está relacionado com a possessividade, com o limite, com o falso amor, com a castração do sentir.

Muitas pessoas apegadas necessitam, por exemplo, de que a pessoa amada seja como elas querem. Não dão liberdade. No apego queremos controlar as outras pessoas. Há casais que dizem amar-se, mas quando se separam, um quer prejudicar o outro às vezes por longo período.

Amar significa se relacionar por inteiro com a pessoa amada, um mergulho sem limites: quando amamos de verdade, amamos até quem "não nos pertence" ou não está conosco.

O amor é uma experiência muito intensa em que passamos sinceridade, amorosidade, generosidade, comunicação, respeito, aceitação da outra pessoa. O amor real não permite o "tem que isso ou aquilo", "tem que me fazer feliz", "tem que sair comigo", "tem que fazer amor comigo todo dia", "tem que fazer esse ou aquele sacrifício", etc.

O apego está relacionado com o egocentrismo no sentido mais perverso da palavra. O ego sempre diz "possua"; o amor sempre diz "liberte".

Em uma de suas prováveis origens, a palavra amor vem do grego, onde a = sem (anormal, apolítico, ateu, anarquista); mors = morte. Portanto, amor = algo que transcende a morte (duradouro).

Essa dimensão do amor como eternidade surge quando somos mais tolerantes conosco e com o próximo. O apego faz com que tudo se torne "coisas": o filho se torna uma "coisa", um cachorro se torna uma "coisa", um marido se torna uma "coisa". Geralmente presenciamos relacionamentos afetivos em que as pessoas se tornaram "coisas", são tratadas como "coisas" de forma autoritária e sem liberdade.

"Eu sou sua mãe, por isso você tem que me amar."

"Você é minha mulher e tem que me amar."

"Você é meu cachorro e tem que me amar."

"Você é meu funcionário e tem que me amar."

"Brasil, ame-o ou deixe-o."

O amor nasce pela espontaneidade. Comece honrando, respeitando, aí sim você terá um manto de amor o acompanhando. Persiste ainda hoje em algumas religiões o costume de arrumar casamento para mulheres, obrigando-as a amar o marido. Isso jamais será amor. Você pode me respeitar. Você não é obrigado a me amar, mas de nosso respeito mútuo pode surgir o amor.

O amor nasce com liberdade. Ele nasce de você, enquanto o apego não. Você pode ser treinado, educado na escola, na sua sociedade, na família para se apegar, mas o amor é algo que nasce dentro de nós com a aceitação espontânea do outro. Não existe escola onde possamos aprender a amar. É só no viver com liberdade. Sempre.

A gratidão

Gratidão traz saúde emocional e bem-estar

A gratidão é uma virtude que precisa ser cultivada e desenvolvida continuamente. Precisa se tornar um hábito diário. Muitas vezes não nos lembramos de agradecer e apenas reclamamos.

Reclamar resolve alguma coisa ? Então vamos experimentar outro comportamento, ou seja: como ser grato , sempre!

Em vez de se lastimar mude essa atitude de vítima para uma atitude positiva, agradecendo desde que abre os olhos de manhã até a hora de dormir.

Ao fazer isso você abre seu coração, abre seu entendimento para descobrir quantas bênçãos pequenas e grandes você recebe a cada dia. Desse modo você passa a perceber as bênçãos "invisíveis" que nem tinha notado. Passa a sentir como foi protegido, amparado, ajudado tantas e tantas vezes.

O sentimento de gratidão nos liberta da preocupação e nos acalma. Ao agradecer nosso coração descansa, nossa mente se aquieta, relaxamos mais, dormimos melhor e ficamos livres de tantas tensões da vida moderna.

A gratidão cura as doenças psicossomáticas e crônicas. Cura as dores da alma como a depressão, a tristeza, a solidão, melancolia, a baixa-estima, insônia e ansiedade.

Lembre-se sempre de demonstrar sua sincera gratidão a todos que o ajudam. Expressar gratidão é uma força poderosa; é um atributo natural da mente voltada para a prosperidade.

Ao desenvolver esse hábito de agradecer você aciona a energia curativa do universo e muda as circunstâncias e o ambiente ao seu redor.

E mentalmente, repita, várias vezes ao dia: Obrigado, obrigado, obrigado Deus. Experimente isto e sinta como você fica mais calmo, completo e feliz.

Sinta também como a prática da meditação e o relaxamento naturalmente tornam o coração agradecido, porque purificam os padrões mentais, limpam a mente das emoções e sentimentos negativos que lhe impediam de sentir gratidão.

Torne-se sensível às belezas da natureza. Desperte sua percepção para observar mais a beleza do mar, das montanhas, da vegetação, das flores, frutos e árvores, dos rios e cachoeiras. Deleite-se com o canto dos pássaros. Sinta carinho e respeito pelos animais. Agradeça ao Universo por ser tão pleno de maravilhas.

Sinta um agradecimento profundo pelo nosso planeta, nossa querida Terra, que tudo nos dá sem nada pedir em troca. Faça isso de maneira concreta, cuidando do meio ambiente à sua volta, ajudando a não poluir, preservando a natureza, reciclando o lixo.

É necessária muita conscientização sobre como cuidar e respeitar o nosso planeta. Se cada um de nós fizer a sua parte, por menor que seja, estaremos cumprimos nosso dharma (espécie de missão do bem), nosso dever e ajudando nossa amada Mãe Terra.

Quando nos despertamos interiormente para o sentimento tão nobre da gratidão, começamos a sentir gratidão por tudo, pelo ar que respiramos, por estarmos andando, vendo, ouvindo, falando e pelo simples fato de estarmos vivos.

Passamos a dar mais valor a vida e a essa oportunidade, essa dádiva de ter nascido na Terra para aprender e evoluir espiritualmente. Ao compreender isso, nos libertamos do sentimento de revolta, da não-aceitação.

Os mestres sábios nos ensinam a agradecer tanto as coisas boas como as coisas ruins, compreendendo que tudo acontece para melhor e que tudo segue um plano divino. O universo quer que extraiamos lições das dificuldades que são como esmeris nos purificando e desenvolvendo as virtudes em nosso interior.

Em vez de só reclamar e se focar nos defeitos e faltas, podemos ver o lado positivo. Quando não somos gratos, não somos capazes de sentir felicidade, porque ficamos focados no que não tivemos, no que não temos e achamos que nunca temos o suficiente.

Através do conhecimento e da prática da filosofia do yoga rompemos a união com a dor, ficamos livres da ignorância e do sofrimento. Aprendemos o caminho que vai nos libertando da dor dos desejos, da ansiedade, dos apegos e aversões, da raiva, da irritação e descontentamento.

Ao conquistar a virtude de ter um coração agradecido, você respeita a todos e ao mesmo tempo não perde seu discernimento. É o antídoto para o orgulho.

Através da gratidão você sintoniza com mais bênçãos divinas.

Gurumayi uma vez disse: "Quando nos tornamos gratos, recebemos mais. Quando expressamos nossa gratidão, recebemos ainda mais. Esta é a lei da natureza".

Cultive a gratidão. Sintonize com as vibrações puras da Natureza através do agradecimento profundo e sincero e muitos de seus problemas e carmas são diminuídos e você recebe mais e mais graças divinas.

Vivencie isto agora. Feche os olhos. Respire tranquilamente. Deixe que o ar entre e saia naturalmente.

E conte suas bênçãos. Lembre-se de tanto que há para agradecer.

Agradeça a Deus, a fonte divina de onde recebemos tudo.

Agradeça a vida.

Agradeça ao seu corpo e sua mente.

Agradeça a seus pais, filhos, parentes, amigos, a todas as pessoas e acontecimentos.

Lembre-se de todas as coisas boas de sua vida.

Permita que a gratidão dissolva seu cansaço, tristeza e karmas.

Permita que seu coração se torne suave e doce através da gratidão e experimente entusiasmo e tranquilidade.

Om Shantih . Fique em paz.

Para você aprender bem este ensinamento, explique para mais 2 pessoas (pelo menos), que assim além de você divulgar, você estará fixando bem o que aprendeu !