

DIA & NOITE: A PROGRAMAÇÃO CULTURAL DA QUINZENA

roteiro

www.roteirobrasil.com.br

C O M I D A, D I V E R S Ã O E A R T E

Ano VIII • nº 160
31 de março de 2009
R\$ 5,90

FESTIVAL DO BACALHAU
ATÉ O DOMINGO DE PÁSCOA

PARAÍSO INDIANO:
BHAKTI-YOGA,
MEDITAÇÃO,
ALIMENTAÇÃO
AYURVÉDICA



**Altíssima
gastronomia**

O CHEF LAURENT SUAUDEAU ASSINA O CADÁPIO DO NOVO OSCAR

OS MELHORES BARES E RESTAURANTES DA CIDADE



Paraíso indiano

Bhakti-yoga, meditação, massagens, alimentação ayurvédica, mantras em sânscrito. Tudo isso em pleno Cerrado, a apenas 200 km de Brasília

POR ANA CRISTINA VILELA

Às seis da manhã, com os primeiros raios do sol, ouve-se em meio ao Cerrado o canto de mantras védicos. Uma saudação a Krishna. Assim começam os dias de retiro no *ashram* Paraíso dos Pândavas, área preservada de 396 hectares próxima a Alto Paraíso, na Chapada dos Veadeiros, a pouco mais de 200 quilômetros de Brasília, onde se pratica a bhakti-yoga, ou “yoga da devoção”. Cantos de seriemas, bem-te-vis e quero-queros, além de vozes entoando mantras em sânscrito ao amanhecer e ao anoitecer, são os sons escutados por lá. No mais, o silêncio perfeito.

Cachoeira, serras, velhas minas de cristal, trilhas pelo meio de árvores retorcidas e cabanas rústicas completam o cenário. Yoga, meditação, massagem e alimentação ayurvédica feita por mãos divinas representam as sensações. Foi assim o Carnaval nesse recanto de paz. Será assim durante os próximos sete retiros agendados para o ano de 2009.

A palavra Pândavas vem do sânscrito. Era o nome da família imperial na época em que Krishna esteve no planeta, cinco mil anos atrás. Mas não é necessário seguir a tradição indiana da bhakti-yoga para conhecer o ashram, como se denominam na Índia as comunidades dedicadas a promover a evolução espiritual de seus mem-

bros. As portas estão abertas a todos aqueles que anseiam por paz. Nem mesmo é necessário seguir a programação oficial.

O primeiro suspiro é: “Pôxa, acordar às 5h30 da manhã!” Mas lá está você no primeiro dia, e no segundo, e no terceiro... Sem reclamar, principalmente depois de assistir ao céu avermelhado do nascer do sol. Inexistem regras. Mas todos, quando percebem, estão sentados, com seus japamalas (cordões com contas usados para repetir verbalmente ou mentalmente os mantras) na mão, concentrados na meditação mântrica.

Depois, yoga; em seguida, café da manhã. Daí por diante, um dia recheado com caminhadas, banhos de cachoeira, leitura,



Fotos: Ana Cristina Vilela

cochilo na rede, uma boa dormida no escuro do quarto, mais meditação, cursos de culinária, palestras, canto de mantras, jantar, conversas. Do lado de fora, infindáveis pontos brilhantes no espaço: estrelas. Durante o sono, grilos como vizinhos.

Simplicidade e aconchego

Os aposentos são simples, estilo rústico, mas aconchegantes. Há chalés para uma ou duas pessoas e quarto feminino para até cinco pessoas. Há, ainda, uma área de camping. A estadia inclui todas as refeições e atividades, exceto sessões de massagem, pagas à parte. No próximo retiro – de 30 de abril a 3 de maio – as diárias custarão entre R\$ 69 e R\$ 109, dependendo da acomodação. É recomendável fazer reservas com antecedência.

Disso já sabem alguns visitantes que comparecem pela segunda ou terceira vez. Muitos chegam ao ashram indicados por amigos. Outros simplesmente jogam a palavra “retiro” na internet. Todos em busca de descanso. E quase todos passando por grandes mudanças na vida, reviravoltas pessoais e profissionais. Buscam respostas e autorrealização.

Nessa busca, descobrem o Pândavas, pegam aviões saídos dos mais variados cantos, como Rio e Porto Alegre, descem em Brasília, tomam ônibus, alugam carros, tudo em nome de alguns dias de

tranquilidade. É o caso de Renata Paiva, advogada da União no Estado do Rio de Janeiro, que fez uma busca na internet com as palavras retiro, yoga, meditação e Carnaval.

Renata conta que gostou de basicamente tudo: “Gostei de ter entrado em contato com a filosofia védica, gostei da hospitalidade, das meditações, da entoação dos mantras em grupo, da fazenda, das aulas de hatha yoga, da alimentação e das amizades que fiz!” Quanto à pergunta inevitável – pretende voltar? – não tem dúvida: “Claro!” Até porque Renata retornou ao Rio renovada e se sentindo mais serena e tranquila.

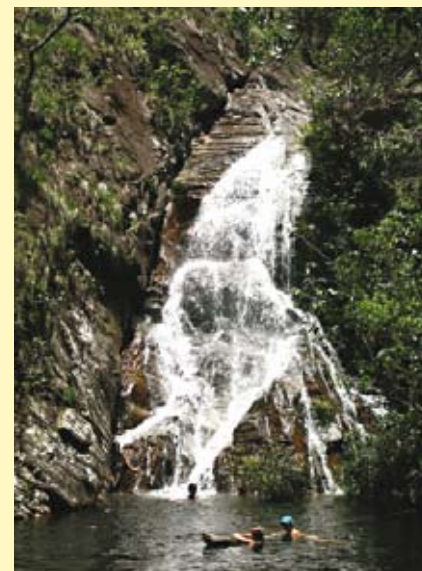
Já a administradora Maria Cristina Vidal, de Porto Alegre, descobriu o retiro num curso do Bhagavad-Gita feito na capital gaúcha. “Como queria sair no Carnaval, achei que era um local bonito, seguro e com a possibilidade de usufruir de momentos de paz interior”, relata Cristina, que também pretende voltar: “Senti a dedicação em atender com carinho as pessoas que participam do retiro”.

Por ordem superior

Composto por chalés, com acomodações para apenas 20 pessoas, o Paraíso dos Pândavas nasceu de uma “ordem” do mestre espiritual do economista e bhaktiogue Gustavo Dauster (ou Giridhari Das,

nome recebido quando foi “iniciado”, em 1998). “Bhakti-yoga é o ápice do caminho espiritual do yoga. É um conjunto holístico de conhecimento transcendental, práticas devocionais e estilo de vida”, explica.

Em 2003, ele recebeu o diploma Bhakti-Shastri, título concedido pela Sociedade Internacional para a Consciência de Krishna (Iskcon) àqueles que demonstram grande competência na compreensão filosófica das escrituras védicas. Na ocasião em que a ordem do mestre chegou a ele, Gustavo não sabia por onde começar. Nada tinha, muito menos a



Giridhari Das



Ana Cristina Vilela



Ana Cristina Vilela

terra. “A ordem era para eu estabelecer um projeto em Alto Paraíso”, relata.

Para obter o espaço, entregou-se às orações. Assim, não somente encontrou o local como também conseguiu parceiros que o ajudaram. Até que, em 2005, a construção do Paraíso dos Pândavas saiu do papel. E em janeiro de 2006 o espaço foi inaugurado. Atualmente, o ashram é dirigido por Gustavo e sua esposa, a doutora em Astrofísica e também bhakti-iogue Rhiannon Dauster (ou Carana Renu Dasi – lê-se Charana). Rhiannon largou sua terra, o País de Gales, e a profissão em nome da devoção a Krishna.

Giridhari e Carana atuam em nome da consciência de Krishna por todo o Brasil e preparam os retiros, que estão cada vez mais concorridos. Este ano, já ocorreram dois. Mas ainda serão realizados mais sete, cinco deles nos feriados de 1º de maio, Corpus Christi, Independência, Nossa Senhora Aparecida e Finados. Os outros dois serão de 18 a 25 de julho e de 7 a 9 de agosto.

De agora em diante, o projeto é a construção de um templo bhakti-yoga e, cada vez mais, espalhar a prática pelo Brasil. Enquanto isso, chegam ao ashram pessoas em busca de si mesmas, de um reencontro com uma tranquilidade perdida na trajetória humana. Saem de lá munidas de silêncio interno, com novas amizades anotadas nas agendas e, principalmente, impregnadas de paz.

Ana Cristina Vilela



Natureza, caminhadas, alimentação ayurvédica e possibilidade de novas amizades



Giridhari Das

📍 Paraíso dos Pândavas

Rodovia GO-239, entre Alto Paraíso e Vila São Jorge (entrada logo após o quilômetro 14). Três ônibus da Real Expresso e da Viação Santo Antonio fazem diariamente o percurso. Mais informações: (61) 9108.2009 ou www.pandavas.org.br.

Ação social e preservação ecológica

Antes mesmo da inauguração do ashram, tiveram início as atividades da ONG Paraíso dos Pândavas, criada em 2004. Ao lado de Alexandre Pimentel, um dos chefs quase sempre presentes na cozinha do ashram, há seis anos Gustavo iniciou um trabalho com crianças carentes e merendeiras de Alto Paraíso. “Vimos que tinha muita gente carente na comunidade”, diz Gustavo.

O trabalho da ONG consiste no treinamento das merendeiras da cidade. Na mesma direção, são doadas anualmente às escolas de Alto Paraíso duas toneladas de arroz integral, açúcar mascavo e farinha de arroz integral orgânicos. Toda a produção é fornecida por uma fazenda a 50 quilômetros de Alto Paraíso, a Cifrater (Cidade da Fraternidade).

Assim, a ONG atua em três frentes: preservação ecológica, ação social e difusão da bhakti-yoga, porque Gustavo viaja por todo o Brasil ministrando cursos a respeito do Bhagavad-Gita, literatura védica ditada por Krishna ao servo e guerreiro Arjuna, cinco mil anos atrás. E hoje essas três atividades, além do ashram, são sua única ocupação.

Para ser um devoto iniciado, é necessário seguir algumas regras, como ser vegetariano e não usar drogas de espécie alguma. Mas todos podem acrescentar algo da consciência de Krishna em sua vida ou simplesmente participar de um retiro e voltar renovado para o dia-a-dia da cidade.