

SRI PREM BABA

*Autor do best-seller PROPÓSITO*



# PLENITUDE

A vida além do medo

# SUMÁRIO

---

Prefácio por Roberto Shinyashiki . . . . .	7
Apresentação . . . . .	11
Introdução . . . . .	17
1. Transitar do medo para a fé . . . . .	21
2. Acolher todas as partes no coração . . . . .	41
3. Entrar no fluxo da impermanência. . . . .	65
4. Libertar-se da falsa ideia da iluminação. . . . .	93
5. Plenitude além do julgamento alheio . . . . .	117
6. Práticas: o poder consciente da vontade plena. . . . .	143
Sustentando a Plenitude . . . . .	163
A plenitude da Plenitude	
por Swami Shankaratilakananda Saraswati . . . . .	169
Prem Baba, um sábio diante da Plenitude	
por Swami Shankaratilakananda Saraswati . . . . .	181
Glossário de termos em sânscrito . . . . .	185

# PREFÁCIO

---

Um homem que estava passando por muitas dificuldades foi pedir ajuda a um amigo e foi recebido com muito amor, comida farta e várias garrafas de vinho. Ao final do jantar, o anfitrião falou que ele teria de sair logo cedo, mas deixaria um tesouro que pagaria todas as dívidas do amigo e lhe proporcionaria uma vida totalmente confortável.

Bem cedo, o homem foi para seu compromisso, mas, antes de sair, colocou uma pedra preciosa no bolso do casaco de seu necessitado amigo.

Quando despertou, o homem ficou possesso porque não viu nenhuma sombra de dinheiro. Até encontrou a pedra no bolso do seu casaco, mas imaginou que era um simples talismã e não se deu conta de que tinha se tornado proprietário de uma grande riqueza.

Apesar de trabalhar duramente, as suas dificuldades foram aumentando, e ele se viu mergulhado na miséria. De vez em quando, se sentia muito magoado pelo fato de o amigo não o ter ajudado em um momento de muita necessidade.

Um dia, aconteceu de esse homem encontrar-se com o velho amigo, que ficou surpreso com a sua pobreza e lhe perguntou: “Por que você não vendeu a pedra preciosa que eu deixei no bolso do seu casaco?”.

Surpreso com as palavras do amigo, o homem se deu conta de que a pedra era muito preciosa e tinha um imenso valor. Ele

ficou muito sem graça por não ter reconhecido a bondade do seu amigo e por ter perdido a oportunidade de usar a sua riqueza.

Hoje em dia, milhões vivem como mendigos quando, na verdade, são donos de tesouros incontáveis. Essas pessoas pensam que dinheiro é o único objeto de valor que existe. Sentem-se abandonadas e vivem com mágoa no coração, sem perceber que a Existência está cuidando delas o tempo todo.

Será que você tem vivido como um mendigo quando tem a oportunidade de viver em plenitude?

Na festa da nossa vida, somos convidados diariamente a procurar as riquezas onde elas não estão e nos embriagamos com as distrações absurdas que o mundo nos oferece.

Depois de já entorpecidos, ficamos confusos com o que realmente alimenta nossa alma e então buscamos a realização em jornadas que não trarão nada senão pobreza de espírito.

Para muitos, encontrar a plenitude soa tão difícil quanto atingir a iluminação plena do Buda. Mas o maior segredo é que ela se encontra dentro de você e foi dada pela Existência.

Sri Prem Baba dedicou toda a sua vida a ajudar as pessoas a encontrarem essa pedra preciosa que está dentro do bolso do casaco delas.

Como estudioso da vida e dos relacionamentos, formou-se em psicologia, atuou durante anos como professor de yoga, mergulhou nos mistérios das escolas xamânicas da floresta, estudou as terapias propostas por outros mestres, mas seu maior mergulho na espiritualidade aconteceu quando encontrou o seu guru, Sachcha Baba Maharajji, e recebeu dele iniciação e treinamento.

Essa integração dos conhecimentos do Ocidente com os do Oriente cria uma visão ampla capaz de ajudar milhares de pessoas a encontrarem o tesouro escondido.

Tenho o prazer de acompanhar a sua trajetória e vejo nele um líder amoroso e competente para auxiliar os buscadores a alcançar sua plenitude. Afinal, a jornada do homem que se propõe a ser um buscador sempre se torna a jornada de um homem que ajuda as pessoas a se encontrarem.

Este livro chega como um amigo afável que tem um mapa para lhe ensinar a olhar para dentro de si e ver toda a riqueza da sua vida. Sri Prem Baba vem para mostrar que a viagem pode ser leve, cheia de paz e felicidade.

Você não precisa sair como um louco atrás da correria da sua vida. Basta ouvir o seu coração e perceber que é lá que está tudo de que você precisa para seguir em frente.

Deixe-se guiar por ele.

Entre cumprir o seu propósito e ser alguém realizado em todos os aspectos, escolha os dois. Permita que este livro lhe mostre onde está a sua gema.

Um abraço,

**Roberto Shinyashiki**

Médico psiquiatra e escritor

# APRESENTAÇÃO

---

É possível alcançar a autorrealização completa na vida, iluminar todos os aspectos do seu ser e viver em plenitude? Estou em constante contato com buscadores espirituais do mundo inteiro, que procuram a resposta para essa pergunta. Pela minha experiência nas últimas décadas, pude perceber que existe muita ilusão ao redor desse tema, o que acaba gerando inúmeras fantasias sobre o caminho espiritual. Para alguns, é como se existisse um lugar a ser alcançado, como um “prêmio” a ser recebido depois de toda a disciplina e esforços inerentes ao caminho de estudo pessoal. Para outros, haveria um lugar mágico e inacessível, algo de uma dimensão desconectada da realidade material. Percebo, no entanto, que não se trata nem de uma coisa, nem de outra.

Sou um buscador incansável da verdade da existência. Dediquei praticamente toda a minha vida a estudar profundamente os mistérios da consciência. Para isso, fui procurar, em diferentes tradições, as possíveis trilhas que me levariam para algo que, no início da jornada, eu nem sabia o que seria, mas que hoje sei que era um encontro com o que chamo de plenitude. Esse conceito está além da compreensão da mente humana, mas, com as palavras deste livro, acredito que conseguirei torná-lo mais acessível e facilitar o caminho daqueles que querem verdadeiramente se tornar plenos com a existência, estar em comunhão com a totalidade e transcender o sofrimento humano.

Entretanto, para chegar à nossa divindade interior, temos que aprender a ser humanos. Justamente por isso, me dediquei por muitos anos a descobrir os caminhos para lidar de maneira consciente com diferentes temas da nossa vida humana cotidiana. E, como fruto desse trabalho, compartilhei alguns desses conhecimentos nos meus mais recentes livros, dedicados a facilitar os primeiros passos dessa caminhada.

Comecei com *Transformando o sofrimento em alegria*, no qual apresentei um método de autotransformação cujo objetivo principal é nos ensinar a administrar melhor nossa relação com nós mesmos. Nesse livro, destaquei a importância de transmutar os aspectos distorcidos da personalidade e expliquei como tomar consciência dos nossos padrões psicológicos que estão apegados ao sofrimento e boicotam a nossa vontade de viver em alegria.

Em seguida, escrevi *Amar e ser livre*, com o intuito de iluminar as relações humanas, especialmente as afetivossexuais. Nessa obra, procurei abrir caminho para o que chamo de “novo casamento”, que é a base para uma sociedade mais justa, mais harmônica e mais alinhada com a verdade. A união de um casal é o núcleo no qual começa a sociedade. Compartilhei, então, ensinamentos para gerenciarmos com mais maturidade nosso relacionamento com as outras pessoas.

Por último, lancei *Propósito*, para auxiliar as pessoas a compreenderem por que nasceram e o que as faz acordar todas as manhãs. Pudemos, então, nos debruçar sobre a arte de alinhar o fazer externo com o comando do coração para realizar o programa da sua alma e colocar os seus dons e talentos a serviço de algo maior. Portanto, trabalhei nesse livro com o conhecimento necessário para aprendermos a nos relacionar com o mundo com mais consciência através do nosso trabalho.

Chega, então, *Plenitude*, que considero uma continuação desse caminhar. Neste livro, vou falar de satisfação plena e daquilo que pode preencher nossos vazios mais profundos, impossíveis de serem preenchidos pelo mundo material. Vamos mergulhar nesse tema para seguirmos com nosso desenvolvimento pessoal e coletivo na direção da plenitude, independentemente do que estiver acontecendo do lado de fora. Vejo que, depois de aprendermos a nos relacionar melhor com nós mesmos, com os outros e com o mundo, chegou o momento de aprendermos a nos relacionar melhor com o todo, com todas as realidades que o compõem, com tudo aquilo que transcende nosso pequeno eu.

Considero que este livro chega num momento bastante auspicioso para a humanidade. Ele foi escrito em 2020 em meio ao período de isolamento social para minimizar os impactos da pandemia de Covid-19. Neste momento, estamos passando por uma ampla desconstrução que envolve principalmente as esferas econômica e social de todo o planeta. Costumamos chamar períodos como este de “crises” e, apesar de todo o sofrimento que vem à tona, posso observar com bastante clareza a semente de um possível despertar coletivo. Uma situação como essa nos torna conscientes de que a vida está sempre por um fio. Estamos o tempo todo em perigo, na iminência de morrer. Mas, dentro de uma suposta “normalidade”, não temos essa consciência. Seguimos distraídos com nossa imaginação a respeito da realidade, criando fantasias perigosas que nos distanciam do que é de fato real.

Uma pandemia que ocorre repentinamente e se sustenta por um período significativo de tempo, sem solução aparente, exige que encaremos o fato de que talvez não tenhamos um amanhã. Passamos a perceber com mais intensidade que o momento presente é o único que temos. E essa é a base do despertar, que

expande a nossa consciência e amplifica a nossa sensibilidade para o que é real, tornando inclusive nossos dramas humanos cotidianos pouco relevantes.

Dediquei muitos anos da minha vida ao estudo da sombra e de sua integração, um estudo fino e importante que ficou como marca registrada de um grande ciclo do meu trabalho como mestre espiritual. Chegou o momento de eu completar essa etapa e relembrar que, por mais importante, significativo e fundamental que seja o trabalho com a “criança ferida” ou o “eu inferior”, esse é apenas o início do processo de despertar. Isso porque o processo de integração ou purificação não tem fim. Depois de integrar aspectos de realidades passadas que bloqueiam os corpos sutis, a pessoa continuará como uma “usina de purificação de sombras” de experiências familiares, coletivas e transpessoais. Mas terá chegado à maturidade e não mais deixará que os seus corpos sutis sejam bloqueados.

Essa é uma reflexão importante e, a partir dela, podemos romper com a compulsão por métodos para curar dores emocionais. O foco, quando direcionado apenas à dor, mata novas realidades e nos impossibilita de viver a vida em sua plenitude. Isso gera autoengano e projeções ilusórias. A vida passa a ser vivida exclusivamente com a falsa expectativa de que, um dia, todas as dores serão integradas e a iluminação espiritual surgirá.

Todo esse conhecimento passado serviu para desbloquear os corpos sutis e nos preparar para, a cada momento da experiência vivida, conseguir perceber a realidade em sua totalidade, manifesta e não manifesta – ou seja, aquilo que é possível ser captado pelos sentidos no plano da matéria e o que não é. Para isso, é preciso começar a enxergar a realidade como ela de fato é. Tão logo conseguimos isso, devemos tirar o foco da “integração das sombras” e

"Eu abandonei o passado,  
estou pronto para o presente  
e não anseio pelo futuro."



começar a viver a experiência da vida em sua totalidade, cocriando a realidade que merecemos. Só será possível fazer isso quando estivermos prontos para dizer: “Eu abandonei o passado, estou pronto para o presente e não anseio pelo futuro”.

O acesso às dimensões de manifestação da realidade que estão além do aspecto material percebido pelos nossos sentidos físicos depende da presença e da desconstrução dos sistemas de crenças que limitam a nossa percepção. Somos levados a acreditar que somente o que podemos ver, ouvir, tocar, provar ou cheirar é real, e isso nos impede de acessar as realidades que não estão manifestas no plano material. Estamos falando aqui de entrar em contato com outro nível de consciência, em que podemos perceber a realidade manifesta e não manifesta dentro de cada momento.

O que chamamos de iluminação espiritual é, na verdade, a habilidade do ser humano, em estado avançado de percepção da realidade em suas dimensões manifestas e não manifestas, de estabelecer a plenitude – que se traduz na equanimidade em relação às diversas dimensões da existência. A partir daí, o Ser se expressa em sua magnitude dentro das múltiplas realidades que se apresentam. Não é a pessoa que se ilumina; ela recebe a luz do Ser. Quando a realidade que é percebida com a mente inferior é modificada, a Iluminação se torna possível.

Neste livro, vamos desmistificar esses temas e desconstruir as fantasias que foram criadas pela mente humana e impedem as pessoas de encontrarem o estado de plenitude dentro de si mesmas. Também vou contar algumas histórias de experiências transcendentais que podem trazer luz a esse sutil entendimento. Minha intenção é abrir caminho para que você também tenha as condições de acessar o campo das infinitas possibilidades que a vida lhe oferece todos os dias.

# INTRODUÇÃO

---

Quando apresento aos meus alunos alguns conteúdos como os que preparei para este livro, normalmente surgem dúvidas como: “Será que eu estou pronto para estudar isso? Ainda tenho tantas questões não resolvidas, referentes tanto às minhas sombras quanto às dificuldades de relacionamento ou de realização com o meu trabalho... Como posso estar pensando em encontrar a plenitude em meio a tudo isso?”.

Eu costumo fazer uma analogia do trabalho de autoconhecimento com alguém que está dormindo num quarto escuro. Esse quarto está todo bagunçado, cheio de “monstros”, com muita sujeira. Quando a pessoa desperta e procura o interruptor para acender a luz é que ela consegue perceber onde se encontra. Aí então é hora da faxina, de colocar as coisas em ordem e espantar os “monstros”. Mas esse trabalho muitas vezes parece não ter fim.

O próximo passo dentro dessa jornada é conseguir perceber que você não é a bagunça do seu quarto, mas a luz que está iluminando tudo isso. Entretanto, já notou como é difícil olhar diretamente para a luz? Machuca os nossos olhos e logo precisamos desviar o olhar. De qualquer forma, estou aqui para lembrar que você é a luz. Então este livro é para você, sim. É muito importante que você esteja consciente do local em que se encontra em sua caminhada de autorrealização, mas, independentemente

de qual seja o seu ponto neste momento, saiba que a sua busca é a plenitude.

Quanto menos identificados com a nossa bagunça, com a nossa sombra, estivermos, e mais com a nossa luz, com a sabedoria, com o amor, com aquilo que nos ilumina, mais aprenderemos a viver em plenitude. Encontrar e sustentar um estado de plenitude é um processo necessário para períodos turbulentos como o que estamos atravessando neste ciclo do tempo. Teremos pela frente um longo trabalho de purificação, que vai além do âmbito individual. Estou trazendo o conteúdo deste livro neste momento porque é importante que você aprenda a estar conectado com a sua luz.

Faço parte de uma linhagem espiritual de *yogis* e me considero um *yogi* moderno. Tenho a consciência de que, no atual estágio da humanidade, é preciso que pratiquemos o yoga em todos os lugares do mundo, não apenas isolados em uma montanha. Não me refiro às práticas físicas, que são os aspectos que ficaram mais conhecidos no mundo ocidental, mas ao conceito que Patañjali traduziu como *Yogash chitta vritti nirodhah*: “A cessação das flutuações da mente”. E é isso que me predisponho a ensinar a você a partir deste livro.

Com tudo isso, quero dizer que você não deve esperar o seu quarto estar todo limpinho para começar a se conectar com a sua plenitude. Esse é um passo necessário em direção à maturidade e vai ajudá-lo a seguir em seu processo de purificação e autotransformação.

# *Yogash chitta vritti nirodhah.\**

---

*A cessação das flutuações da mente.*



---

\* Para ouvir o mantra, basta abrir o aplicativo do *Spotify*, clicar em "buscar" e em seguida no ícone de câmera, que fica no canto superior direito dentro do aplicativo. Aponte o seu celular para o *QRcode*, como se fosse tirar uma foto, e aguarde ser direcionado para o mantra gravado na voz de Sri Prem Baba. Você também encontra a gravação em outras plataformas de áudio como *SoundCloud* e *Deezer*.



## 1

# TRANSITAR DO MEDO PARA A FÉ



## Confiança na abundância

Não é à toa que *Plenitude* é a continuação do meu livro anterior, *Propósito*. Nessa última obra, sugeri um caminho para as pessoas descobrirem seus dons e talentos e manifestarem sua razão de existir neste mundo. Enfim, para encontrarem o sentido que as faz acordar todos os dias pela manhã conscientes da missão de sua alma neste plano material.

Mas mesmo quem encontrou seu propósito precisa dar um próximo passo: fazer com que ele seja autossuficiente para poder alcançar a realização. O propósito precisa ser uma fonte

de prosperidade em todos os sentidos. Entenda que prosperidade não significa apenas ter certa quantidade de dinheiro na conta bancária e bens materiais acumulados. Prosperidade é ter as verdadeiras necessidades atendidas e, sobretudo, estar seguro e tranquilo com o fluxo da existência, que proverá todo o necessário a cada uma das áreas da vida. Sem essa consciência verdadeiramente ancorada em você, fica difícil estar em plenitude.

Agora, é preciso fazer uma distinção clara entre necessidade e desejo. Tem uma frase do Osho que explica um pouco essa contradição: “Procure perceber que os desejos são muitos, mas as necessidades são poucas. As necessidades podem ser satisfeitas; os desejos, nunca. Porque o desejo é uma necessidade que enlouqueceu. É impossível satisfazê-lo”. Por outro lado, a linhagem *Sachcha*, à qual eu pertenço, tem uma afirmação mântica para oferecer aos discípulos a confiança em relação ao fluxo natural da existência: “Na medida do possível, todas as suas necessidades serão atendidas”.

Posso dar um exemplo para ilustrar melhor essa diferença entre o desejo e a necessidade. Pense em alguém que conseguiu comprar um carro com o suor do próprio trabalho e usa o veículo para ir trabalhar, levar a família para passear nos fins de semana e visitar os amigos. No entanto, imagine que essa mesma pessoa desperte o desejo de ter um carro de luxo. Obviamente, isso terá um preço e será algo muito mais dispendioso. O seguro será mais caro, haverá um maior consumo de combustível, um financiamento com prestações mais pesadas etc. Perceba que esse novo desejo traz consigo muitas novas preocupações, pois a pessoa precisará conseguir o dinheiro para dar conta de todas essas despesas. E o custo não será apenas monetário, pois será preciso trabalhar muito mais, e aquele tempo para passear com a família e visitar os amigos deixará de existir.

Prosperidade é ter as verdadeiras  
necessidades atendidas e,  
sobretudo, estar seguro e tranquilo  
com o fluxo da existência,  
que proverá todo o necessário a  
cada uma das áreas da vida.



Também é importante observar os motivos que despertaram o desejo por um carro de luxo quando o modelo básico já atendia todas as necessidades. Talvez a pessoa tenha deixado a porta da sua mente aberta para sentimentos inferiores como a inveja, a cobiça e até a luxúria. “Se o meu vizinho tem um carro desses, por que eu não posso ter? Com um carro de luxo, terei mais status e as pessoas me verão como alguém importante. Quem sabe aquela moça bonita, ao ver meu carrão, se interesse por mim?” Esses são desejos – não necessidades – que podem cobrar um preço que interferirá no próprio fluxo existencial dessa pessoa.

Veja bem, não existe mal nenhum em ter um carro de luxo, contanto que as circunstâncias sejam favoráveis. Você fez um bom negócio, recebeu uma herança ou um prêmio inesperado? Ótimo! Agora, sacrificar o precioso tempo de vida e se enrolar em preocupações para atender a um desejo não me parece uma boa ideia. Ao contrário, isso vai contra o fluxo natural da prosperidade. Porque, se o indivíduo não pagar as prestações do carro, pode vir a ser executado na Justiça e perder inclusive aquilo que já tinha e atendia às suas necessidades.

A prosperidade nos liberta de um dos maiores terrores da vida humana, que é o medo da escassez, a preocupação com a falta de dinheiro para pagar as contas, para cuidar da família, para comer etc. A prosperidade está presente quando o fluxo de abundância se manifesta de maneira tal que a pessoa deixa de se preocupar com dinheiro. Ela se liberta do medo de não ter as suas necessidades atendidas e tem plena confiança de que as coisas vão acontecer favoravelmente – porque as coisas acontecem, às vezes, como mágica.

A abundância é uma fonte infinita, e essa consciência vem da experiência de ter nossas necessidades atendidas espontaneamente.

E não estou falando apenas no âmbito material, mas também de alegria, saúde, felicidade, propósito. Deus\* é prosperidade e abundância, e você tem o direito de acessar essa dádiva. Mas é importante checar se você acredita de verdade nisso. Porque, se sua visão de mundo for diferente, você viverá sua vida a partir de uma perspectiva que bloqueará o fluxo divino de abundância.

Sinto que, nesta fase da nossa jornada evolutiva na Terra, o ser humano precisa encontrar um jeito de criar riquezas e prosperar a partir do propósito. Se a prosperidade financeira for gerada a partir do propósito, não destruirá a natureza nem oprimirá e explorará outras pessoas. É muito importante alinhar o nosso propósito com o conceito védico do *dharma*. Essa palavra em sânscrito reflete toda uma filosofia que se pode passar anos estudando. Mas, resumindo, eu diria que *dharma* é a ação correta que adotamos como padrão para pautar nossas atitudes – que devem ser norteadas pelo princípio de que vivemos uma Unidade. Do ponto de vista dos conhecimentos espirituais védicos, tudo e todas as pessoas são uma coisa só. Então a minha ação não pode prejudicar, machucar ou agredir o outro, porque assim eu estaria gerando sofrimento para mim mesmo num futuro próximo. Tampouco posso destruir a natureza, pois também faço parte dela e, depois de algum tempo, estarei à mercê das consequências desastrosas do desequilíbrio ecológico. Sem falar no sofrimento que isso vai acarretar para milhares de pessoas que dependem dos recursos naturais para viver.

Esse conceito de *dharma* também é uma das matrizes daquilo que chamo de nova economia ou novo capitalismo. Eu devo gerar prosperidade para incluir mais pessoas na “roda da fortuna”.

---

\* Neste livro, utilizarei várias vezes a palavra *Deus*. Com ela, me refiro àquele que olha através de você, a inteligência criadora que tudo permeia, o Deus interior.