

Espiritualmente Atrevido

AMOSTRA 8

**Passos Radicais
para Ativar seus
Superpoderes
Inatos**

Sah D'Simone

EDITORA
ALAUDE

Rio de Janeiro, 2024

Sumário

	Introdução	1
Capítulo 1	Saindo do armário espiritual	7
Capítulo 2	A base atrevida	19
Capítulo 3	Sua história atual Passo 1: Conheça a sua história para mudá-la	35
Capítulo 4	Workshop do perdão Passo 2: Aprenda a perdoar a si mesmo e aos filhos da puta que lhe machucaram	69
Capítulo 5	Sua nova história Passo 3: Borrife alvejante espiritual nos sistemas de crenças que o mantiveram preso	95
Capítulo 6	Seja seu próprio guru Passo 4: Desperte sua sabedoria interior	109
Capítulo 7	Desperte seu atrevimento interior Passo 5: Dê um nome ao seu superpoder	131

Capítulo 8	Supere o medo de ser incrível Passo 6: Acredite que você é incrível	159
Capítulo 9	Vivendo com todo seu poder Passo 7: Use o que você tem	181
Capítulo 10	A visão elevada Passo 8: Continue detonando	197
Capítulo 11	Mais meditações, orações e mantras para sua jornada	211
	Notas	221
	Índice	225

AMOSTRA

1

Saindo do armário espiritual

Parabéns, meu amor. Você deu um passo na direção de seu bem-estar, de seu coração. Sinto-me honrado por ter sua confiança para compartilhar o que sei ser verdade sobre aquilo que é necessário para nos curarmos e sermos felizes. Seu bem-estar exige tudo de você: mente e corpo treinados para ouvir seu coração. Prometo ser honesto e vulnerável e segurar sua mão enquanto atravessamos a ponte juntos. Você está pronto para embarcar nessa jornada comigo? Está disposto a fazer o trabalho?

Não será fácil, mas prometo que valerá a pena. Na verdade, às vezes pode ser assustador pra caralho. Mas, adivinha? Você merece. Faça um juramento agora. Repita comigo: *eu valho a pena*.

Nesse capítulo, comentarei as oito etapas do programa *Espiritualmente atrevido* para que você saiba o que está por vir. Compartilharei como foi meu desabrochar espiritual, e você começará a mapear sua maneira única de sair do armário espiritual, porque ser espiritual por dez minutos pela manhã não será o suficiente. Você é um mega boss, querido! Você é uma lenda viva e pode espiritualizar tudo.

UM NOVO TIPO DE ESPIRITUALIDADE

Então, que diabos eu quero dizer com “espiritualmente atrevido”? Existem muitos caminhos para a liberdade; o que há de tão interes-

sante no caminho atrevido? *Espiritualmente atrevido* é o ápice dos meus estudos, do Ocidente ao Oriente, e vice-versa. Seu vocabulário não é budista em si. É mais a minha interpretação do que aprendi por meio de meu estudo do Budismo Tântrico e da psicoterapia contemplativa, e por ser viciado em libertação. É a sabedoria que vivencio e que se tornou minha força orientadora. Meus ensinamentos neste livro vão digerir o que aprendi no caminho budista, e as compartilharei com você de uma forma muito acessível, revolucionária e rebelde. Embora este livro utilize alguns princípios budistas, não é um livro budista. Na verdade, estou indo contra o que alguns de meus professores me dizem. É um ato rebelde, mas é o que sei e o que funcionou para mim.

Não há segredo nenhum: sou queer pra caralho, tenho pele marrom-clara pra caralho, tenho cabelo comprido e cacheado pra caralho, sou brasileiro pra caralho, rio alto, extrapolo, adoro dançar, chamo todo mundo de “meu amor” e direi “eu te amo” na primeira vez que o encontrar. Estas também são coisas reais sobre mim: eu era um viciado; tinha vergonha de minha sexualidade; eu achava que não valia nada; estava muito deprimido e ansioso; achava que ninguém jamais me amaria; eu alimentava meu corpo com lixo. Estas coisas também são reais: sou budista; medito todos os dias; dançar é uma forma pela qual pratico minha liberdade; estudei com mestres espirituais pelo mundo; pratico a bondade e o perdão comigo mesmo e com os outros como parte de meu trabalho diário; não sou perfeito. Todas essas coisas são partes de mim. *Espiritualmente atrevido* abre espaço para tudo isso e vai além para descobrir o que está por trás disso, a verdade a respeito de quem você é — seu coração atrevido e desperto.

Meu amor, há um lugar para você no mundo. Você merece ter a vida que deseja. Você merece curar as partes de si que estão machucadas. Merece saber que você não é sua bagunça mental. Você merece conhecer seu coração desperto; você é digno de ouvir os planos que ele tem

para você. Não existem duas pessoas que seguiram o mesmo caminho, porque não existem duas pessoas que tiveram experiências iguais. Cada um tem dons diferentes e estamos aqui para compartilhá-los. Cada um tem feridas diferentes e estamos aqui para curá-las. Estou cansado de professores dizendo: “Essa é a única maneira...” Existem muitas maneiras de ser livre. As belas diferenças em todos nós são aquelas que o caminho espiritualmente atrevido honra. Eu quero que você seja diferente. Quero que você seja VOCÊ. Força total, querido! Porque a sua expressão verdadeira e genuína (o você que emana do campo de seu coração) é o que o libertará, meu amor.

A ABORDAGEM ESPIRITUALMENTE ATREVIDA

Minha abordagem é guiada por duas perguntas: Como VOCÊ pode ser melhor? E como você pode compartilhar seus dons com o mundo? Não sou um guru, mas tenho algumas ferramentas. Posso estar um ou dois passos à sua frente na ponte, mas estamos caminhando juntos. Meu jeito é inclusivo: honre-se exatamente como for. Meu caminho respeita sua sabedoria inata. Quem é você e o que veio fazer? O mais bonito disso é que *só você sabe!* Eu sou o canal, estou aqui apenas para lhe dar algumas ferramentas para ajudá-lo a brilhar da maneira como foi feito para brilhar quando veio para esta terra. Eu o ajudarei ao longo do caminho com uma linguagem que você entende.

O caminho *Espiritualmente atrevido* não é uma jornada passiva. Só porque eu o amo não significa que será fácil. Demanda sua participação total. Mas não tenha medo! Não pedirei que você fique em silêncio por trinta dias ou medite por longos períodos (mas não me entenda mal: você pode fazê-lo se quiser! Não estou criticando), ou que você pare de curtir a vida ou se vista todo de branco, ou escute uma falação de uma hora (mas se for a sua praia, tudo bem). O caminho *Espiritualmente atrevido* pede que você participe plenamente de sua evolução. E é aqui que entra a parte divertida.

Meu método de ensino consiste em trazer diversão e leveza — alegria — de volta à espiritualidade. Pedirei que você use todo seu ser no processo. Sabedoria da mente, do corpo e do coração. Pedirei que se mova. Estou falando sério. Às vezes você dançará e pulará. Você se lembrará de que tem um corpo. Por quê? Porque acredito, e a ciência provou, que o trauma está armazenado profundamente dentro de nós, e o movimento o expulsa. As coisas ficarão complicadas, e você sussurrará para si mesmo: “Eu me sinto um lixo, mas estou BEM!” Nós brincaremos. Por quê? Porque somos seres criativos. A criatividade é muito espiritual! Ao final disso, nos lembraremos de que somos seres criativos e geniais inatos, que simplesmente se esqueceram de como viver a partir do campo do coração.

É tudo uma questão de descobrir a parte de você que está totalmente desperta, o coração. O coração é a essência de qualquer coisa remotamente espiritual. A função da meditação, da atenção plena e dos ensinamentos essenciais do Budismo é agir com suas melhores qualidades, e suas melhores qualidades vivem em seu coração. Sofremos porque conduzimos a vida com a mente destreinada e profundamente condicionada, e não com o coração. Ponto-final. Na verdade, não tenho nada a acrescentar. Buda disse tudo. Sua Santidade, o Dalai Lama, disse tudo. Os grandes professores já disseram tudo. O que eu *realmente* tenho a oferecer é uma abordagem que as pessoas podem ouvir. Todas as pessoas. Que as pessoas podem entender. Como eu disse, sou o canal — o canal com pele marrom-clara, queer, imigrante, extravagante, alegre e dançante — dando-lhe algumas ferramentas para que você possa aprender a treinar, pacificar e purificar a mente para reconhecer a essência de seu coração. Não é tão fácil quanto parece. Mas, oh, não parece ser muito bom? Os oito passos deste livro são uma abordagem integrativa que inclui um toque moderno sobre os passos para a liberdade ensinados pelo Buda histórico. Pense em mim como um tradutor atrevido. A sabedoria permanece a mesma, mas há um novo professor na área. Meus passos,

como já informei, são inspirados no budismo e em outras modalidades, mas são meus.

De que modo o *Espiritualmente atrevido* é diferente

Na primeira vez que fui à Índia e ao Nepal, vivendo em centros de retiros e mosteiros, tornei-me um praticante muito “sério”. Quando digo “sério”, o que quero dizer é que perdi minha conexão com a alegria. Ao intelectualizar a espiritualidade, eu estava perdendo o propósito. A mente gosta de uma história. Essencialmente, o que eu estava fazendo naquele tempo era viver uma história do que eu achava que as pessoas ULTRAESPIRITUAIS faziam. Essas pessoas eram muito quietas, comiam muito pouco, não riam alto e não se moviam de maneira extravagante. Para ser franco, como faltava diversidade nesses ashrams, centros de dharma e mosteiros, eu observava homens brancos heterossexuais e imitava a forma como viviam seu caminho espiritual. Mas eles estavam fazendo o que era necessário para a cura pessoal *própria*, não à minha.

Quando comecei a viajar e a conhecer mestres budistas tântricos, eu me deparei com um estilo de ensinar que fez todos nós na plateia rirmos: os professores eram atrevidos. Quando se expressavam, era um espetáculo maravilhoso. Havia muita coisa para cheirar, ver e experimentar! Todos aqueles prazeres sensoriais que normalmente nos distraem de nossos corações estavam me levando de volta ao meu, embora eu não me desse conta disso na época. Eu achava que aqueles mestres podiam fazer aquilo tudo porque já estavam totalmente despertos, e eu não poderia agir daquela maneira. Achava que precisava continuar no caminho asceta — até que finalmente percebi, com a ajuda desses mestres, que sou um praticante mais tântrico do que asceta. Tenho acesso a emoções extremas, gosto de coisas bonitas, gosto de rir e dançar. No caminho tântrico, tudo isto, e tudo o mais que o mundo moderno tem a oferecer, pode ser usado para nos ajudar a descobrir nosso coração.

Mais tarde, é claro, descobri que foi para isso que recebi meu chamado. Mas no início, quando vivia no Nepal e na Índia, fiquei obcecado por aqueles praticantes quietinhos que comiam muito pouco e se vestiam de forma muito simples. Mesmo assim, minhas diferenças ainda vinham à tona. Eu me pegava tentando sutilmente criar um estilo ao colocar minhas vestes. Eu trançava meu cabelo à noite para que, quando acordasse às 4:45 da manhã, ele ficasse bonito e eu tivesse tempo suficiente para malhar antes de ir para a sala de meditação. Até fui chamado à sala de meditação, onde me perguntaram: “Quem está pulando corda às cinco horas da manhã antes das prostrações?” Ops! “Oi, sou eu.” Naquela época, eu estava começando a perder meu atrevimento ao tentar ser alguém que eu não era. Aqueles ascetas queriam renunciar à vida moderna porque esse era o caminho deles. Mas meu caminho é tântrico. Agora eu sei disso. Eu acredito em usar tudo o que o mundo moderno tem a oferecer para me conectar com a alegria e intenção a cada momento, todos os dias.

Encontrar meu caminho espiritual não foi apenas uma questão de “asceta *versus* tântrico”. No espaço espiritual, as narrativas têm sido dominadas predominantemente por vozes heteronormativas, cisgênero e brancas. Como um jovem millennial de cor, muitas vezes me senti isolado, sendo uma minoria em vários níveis nesses espaços. Onde se encaixa um homem queer de pele marrom-clara do Brasil vindo da cidade de Nova York? Os espaços que eu conhecia não atendiam a jovens, às pessoas de cor, às pessoas de ambientes urbanos ou a millennials em geral. Eu ansiava por algo novo. Minha versão de espiritualidade não é lhe dizer como viver. Eu prometo que você nunca ouvirá isso de mim. Ensino de uma forma que removeu tudo de que eu não gostava na espiritualidade, as coisas com as quais não me conectei e aquelas que não foram úteis em minha jornada. O cerne de meu estilo de ensino é criar ambientes que sejam acessíveis e inclusivos para o mundo em que vivemos: pardos, negros, queer, heterossexuais, mulheres, extravagantes, masculinos, transgêneros — nosso

mundo moderno. A forma como ensino tem muito a ver com a criação de um espaço seguro onde este tradicionalmente não existia. Esse é o espaço que venho procurando e que sei que muitos outros procuram.

Estou aqui para que todos saibam que espiritualidade não é sinônimo de branquitude. Estou aqui para destruir as verdades absolutas que foram despejadas sobre nós. “Somos todos um”, por exemplo. Embora essa seja uma bela verdade, ela não se traduz muito bem no mundo moderno. Temos muitas diferenças. *Espiritualmente atrevido* acredita que todo mundo é um (alguém). E apesar do discurso sobre a “unidade de tudo”, a sociedade não trata muitos de seus cidadãos como se fossem todos um. A sociedade diz diariamente a muitos de nós: você é diferente, você é mau, você está errado, você não é digno. Viver em um mundo tão injusto e acreditar cegamente na ideia de sermos um é, na pior das hipóteses, uma mentira e, na melhor delas, uma negação de como o mundo funciona no cotidiano. Sim, Ok, um amor. Mas, vadia, eu estava deprimido pra caralho! Essa unidade de tudo pode me tirar da cama? A unidade em tudo não está do meu lado quando entro em uma sala como o único corpo de pele marrom-clara e queer, quando, antes de abrir a boca, ideias e suposições sobre mim — que têm um efeito real na minha realidade — estão sendo comunicadas não verbalmente. A unidade em tudo também não me proporcionou um emprego ou mudou meus comportamentos. Essa foi minha experiência no início de minha busca. Muitas vezes, me senti “diferente”, como a única pessoa de pele marrom-clara e queer em espaços espirituais. Faltavam-me linguagem e ferramentas para lidar com a depressão, a desconexão e a sensação de isolamento. Eu queria muito me conectar, mas sentia a realidade de minha experiência vivida invadir minha prática. A unidade em tudo não estava me ajudando. Como uma pessoa queer, imigrante, extravagante e de pele marrom-clara, eu era o diferente. E foi assim durante toda minha vida.

Certamente não estou sugerindo que vivamos na dualidade também, mas que precisamos de uma abordagem mais realista e inclusiva da vida moderna. Eu era digno daquilo? Eu fazia parte daquilo? A resposta finalmente veio. SIM! O SIM conquistado a duras penas é o que orienta minha prática de ensino hoje, e minha abordagem acessível e realista, com a qual as pessoas podem se identificar, é o que orienta o *Espiritualmente atrevido*. Eu sou diferente e isso é lindo. Eu sou diferente e tenho valor. Se a unidade em tudo é para todos, então *Espiritualmente atrevido* é espiritualidade para todos os outros.

Espiritualmente atrevido é algo profundamente pessoal para mim. No caminho, que compartilharei ao longo do livro, eu me perdi. Achei que me perder era uma parte necessária do processo. Não estou tentando ser engraçado aqui. Falando sério, pensei em não tomar banho regularmente, comer com as mãos e apenas uma vez por dia, vestir-me todo de branco, ser o mais quieto de todos... Eu pensei que isso era ser espiritual. Perdi o atrevimento durante esses anos. O que eu não sabia era que meu atrevimento era uma qualidade inata. É uma das formas pelas quais alcanço as pessoas; é uma das razões pelas quais me conecto.

O objetivo

O objetivo? Simples. Liberdade, docinho. Porque paramos de nos sentir uma merda. É hora de se tornar livre, não de ficar chapado. A chave para a liberdade? Conhecimento. Especialmente nos dias hoje, em que estamos cada vez mais conectados, vivemos completamente inconscientes do nosso eu mais profundo. Como resultado, reagimos à vida de maneiras fora de sintonia, o que nos deixa desequilibrados de inúmeras maneiras. Presos no circuito ininterrupto de sentir-pensar-reagir, não temos absolutamente nenhum espaço para responder à vida (às emoções, aos relacionamentos, a nós mesmos) de uma maneira hábil.

Espiritualmente atrevido, em sua essência, lida com a criação de espaço em nosso mundo interno para recuarmos — antes que as

narrativas, os refrões e as orquestras de nossas histórias de medo/ vergonha saiam na frente e respondam à vida no nosso lugar. Essas falsas histórias são a razão de nosso sofrimento. Além dessas histórias está a liberdade. O caminho é através do coração. No entanto, existe uma parede invisível que nos mantêm reféns de nossa mente condicionada e nos afasta do coração.

A liberdade é uma tarefa difícil, eu sei. Você pode ter muitas perguntas neste momento: *Como posso ser livre? Como é a liberdade? A liberdade é realmente possível?* Acredito que liberdade significa viver com propósito. Meus alunos me procuram por alguns motivos: porque a terapia só funcionou até certo ponto e porque eles querem um propósito. Todo mundo está procurando quem ofereça um propósito à sua vida, porque experienciar uma vida cheia de coisas que “deveríamos” fazer parece muito mais fácil do que abandonar essa ideia e investigar a vida interior. Mas você só foca o que “deveria” fazer por um tempo limitado. A liberdade é muito mais simples do que parece. Conhecer suas qualidades inatas de compaixão, bondade, criatividade e sabedoria (e usá-las) é conhecer a liberdade. Liberdade é encontrar sua profunda fonte interior de estabilidade, com a qual você pode contar não importa o que aconteça, e usar essa fonte interior é ter propósito.

Claro, teremos vislumbres da unidade em tudo. Mas talvez não todos os dias. Talvez no fim *realmente* cheguemos a ela, mas no caminho espiritual não há meta; trata-se simplesmente de descobrir o que já existe. E talvez tudo o que tenhamos sejam vários vislumbres, e tudo bem. Esses vislumbres se somam; são momentos de liberdade. Essa é a vida real no mundo real. A liberdade de que estou falando, porém, é absolutamente possível para todos nós, todos os dias. O tipo de liberdade de que estou falando acontece quando começamos a limpar nosso agir, quando aprendemos a respirar, quando criamos espaço entre os estímulos e as respostas habituais, quando conseguimos parar e sentar um pouco a cada dia, quando atualizamos nosso

software interno um pouco por vez. No fim das contas, entramos em contato com nossas qualidades divinas — nosso coração.



Espiritualmente atrevido transformará a sua vida das seguintes maneiras:

- › A mente fica menos pegajosa; com menos preocupações sobre o passado ou medos sobre o futuro, você realmente aproveita o momento presente.
- › A mente deixa de se apegar aos fatos, de forma que os altos e baixos da vida não durem muito tempo.
- › Sua mentalidade padrão se torna feliz, compassiva, sábia, criativa, abundante e corajosa.
- › Você se torna proativo, não reativo.
- › Hábitos malucos são domesticados.
- › Desejos insaciáveis ficam sob controle e o corpo é energizado.
- › Você reconhece sua essência.
- › Você começa a ouvir seu coração.
- › Você para de se culpar e de ser a vítima.
- › Você fica de bem com as mudanças e aceita a impermanência de tudo.
- › Você percebe que tudo está conectado.
- › Você conhece a sua missão no mundo.
- › Você facilmente vive com propósito.
- › Por meio de ações diárias, você inspira outras pessoas.
- › Você se torna uma vadia atrevida!

OS OITO PASSOS

Ok, meu amor, então, do jeito que eu planejei, os passos devem ser seguidos um após o outro, porque eles se complementam. Cada graduação contribui para seu despertar.

Passo 1: Conheça sua história para mudá-la.

Exploraremos os hábitos e padrões mentais que o mantém preso e aprenderemos maneiras de nos realinhar baseadas na ciência.

Passo 2: Aprenda a perdoar a si mesmo e aos filhos da puta que o machucaram.

Descobriremos o poder do perdão e da gratidão como um caminho direto para a libertação, tão necessário em sua jornada.

Passo 3: Borrife alvejante espiritual nos sistemas de crenças que o mantiveram atolado.

Eliminaremos as velhas formas de pensar e abriremos espaço para uma nova história que reflita seu coração fabuloso, não seu crítico interior.

Passo 4: Desperte sua sabedoria interior.

Aqui, seremos realistas sobre quais são nossos sonhos e objetivos e, em seguida, aprenderemos práticas de manifestação poderosas para ajudar a realizá-los.

Passo 5: Dê um nome ao seu superpoder.

Aqui você descobrirá seu superpoder inato ou sua assinatura pessoal. Explorará seus talentos e suas qualidades e vasculhará profundamente tudo o que tem a oferecer. Você descobrirá qual é sua missão única.

Passo 6: Acredite que você é incrível.

Você aprenderá a sair da frente de si mesmo em grande estilo. Exploraremos a realidade de como o medo do sucesso pode estar inconscientemente o impedindo.

Passo 7: Use o que você tem.

Aqui você aprenderá a importância de olhar além de si mesmo, para sua comunidade e sua tribo, e de pensar em como você retribui. Estar a serviço é um caminho sustentável para a libertação. Você aprenderá a usar o que tem para causar impacto.

Etapa 8: Continue detonando.

Esse é o nível de manutenção. Aprenderemos a desenvolver rotinas e práticas de condicionamento emocional que deem base à sua evolução contínua.

NÃO É UMA SOLUÇÃO RÁPIDA

O maior problema que vejo nas pessoas que buscam a transformação espiritual é a necessidade desesperada de que isso aconteça rapidamente. Mas soluções rápidas apenas reordenam o caos interno. Elas não o processam nem o removem de seu sistema. É imperativo que você percorra a jornada espiritualmente atrevida de maneira tranquila e lenta. Por quê? Porque levou muito tempo para que as causas e condições que sustentam a experiência que você está vivendo fossem criadas. Então levará um tempo para criar condições, que deem base a uma nova experiência.

O compromisso que quero que você assuma desde já é que percorra o livro até o final e experimente todas as práticas. Quero que você se comprometa com uma única coisa todos os dias: seu potencial para ser livre. Quero que você arrume um tempo diariamente para se lembrar de que há uma parte de você que já está desperta. Não se deixe intimidar pela palavra “prática”. Praticar significa apenas reservar um tempo para se lembrar de sua natureza desperta.