

## **CONVERSA COM MESTRE MIRA E O GRUPO WULIN**

**Questão- Budha fala que não é através do sacrifício que se chega à iluminação, que não é uma coisa sofrida...como é isso?**

**Mira-** Mas também ninguém chega à iluminação de graça, quer dizer, o próprio viver da gente já é um ascetismo, a própria vida é um ascetismo, mas um exercício ascético ajuda a gente a compreender melhor até a própria bondade da vida. Pela minha própria experiência, o exercício ascético não é para deixar a pessoa mais dura, muito pelo contrário, é para deixar a pessoa mais flexível, mais aberta, mais tolerante para entender a própria vida que você tem, que a gente vive todos os dias. Então acho correto o que Budha diz, a visão dele no fundo é isso, ninguém chega a um processo de iluminação por força própria e no muque, por mais que a pessoa passe fome, faça exercícios ascéticos, se ela faz isso com o Ego, ela nunca vai chegar a um processo de iluminação de forma alguma. Porque no fundo a iluminação é um dom, é dom do universo, dom do cosmos, ela vem para você no momento que ela quer vir. O Budha ele mesmo fez exercícios de ascese para chegar a isso.

Essa idéia de **San Zan Shugyo Do**, não é uma escola com nome, endereço e telefone, é muito mais; é uma postura que eu diria, diante da vida, ver a vida como um Shugyo, ver a vida inteira como um processo de um exercício ascético, a vida inteira. Qual é a nossa montanha? A nossa montanha pode ser de prática dentro de casa, dentro do trabalho, tudo faz parte de nossa vida ascética, nosso ascetismo é Do porque é Caminho, Espiritual. San Zan Shugyo Do é a idéia de um diálogo com o Oriente, mas cada um dentro de sua própria visão; quem é cristão continua cristão, mas cada um vivendo com a idéia de Do- de Caminho.

**Questão- Pessoas de Candoblé fazem oferendas aos Orixás mas vão à Missa do Galo no natal (citação de Nina Rodrigues)...**

**Mira-** As pessoas se espantam porque seguem o princípio da lógica formal e do princípio da não-contradição. A vida não é essa, a vida real é cheia de contradições, e a gente tem que ter uma visão muito aberta da vida. E eu não quero voltar atrás porque esse é o caminho, e essa é mais uma experiência que eu quero comunicar e não uma doutrina, não é um conjunto

de normas. Essa idéia de San Zan Shugyo Do não são normas: ‘agora a nossa seita vai fazer assim e tal.’ Para, já chega, a gente já tem tanta norma na cabeça, mais uma, não é isso não.

Quando eu fui para o Japão eu sempre quis ter contato com essa coisa esotérica do Japão porque eu via que por aí tinha alguma coisa que poderia me acrescentar como ser humano, como pessoa. Aqui no Brasil eu já tinha lido muita coisa, já praticava também e agora pensava- eu queria entrar nessa realidade como sacerdote aberto a este Deus que está presente no Japão mas de uma forma distinta, não posso só ver o Deus católico, apostólico, romano; não existe isso. Existe o Deus que está presente na vida de todas as pessoas, de todas as culturas, é isso que existe. Muito bem, existe na religião católica, mas existe no Islamismo, Deus é maior do que a cabeça humana no meu ponto de vista. Então não posso me encerrar dentro dos limites do Cristianismo. A perseguição a outras religiões é uma coisa perigosa porque no fundo o pessoal quer talvez, é uma opinião pessoal, tirar as raízes que a gente tem.

**Questão: Quando o Papa esteve em Florianópolis, e fez culto ecumênico, deixou de lado as religiões africanas consideradas como superstições. Quando você esteve na China e lhe perguntaram o que é ser sacerdote, e você explicou o que faz, não mostrou o que é um sacerdote, mas como você é um sacerdote...**

**Mira-** Mas eu não posso explicar de outra forma. Desrespeitar a religião do outro é desrespeitar a pessoa do outro, para mim é uma e a mesma coisa. Aqui, com relação à nossa caminhada: San Zan Shugyo Do, e nossas práticas de treinos, que vocês têm com a Lígia e a Teresa, eu mando material: estudem, estudem profundamente, viu, porque tem muita coisa aí para ser pesquisada. Eu deixei um material para as duas que é material, amigo, para várias vidas. O que eu já tinha em Florianópolis já dava para treinar 10 anos sem repetir quase; agora o que eu tenho aqui, que eu trouxe, dá para várias vidas. Você pode treinar, treinar e ainda vai sobrar material. E fora as fitas que eu tenho lá comigo, de vídeo, de coisas também para o trabalho, sabe? Agora eu diria: treinem, sejam muito rigorosos com vocês no treino, não treinem só nas aulas. Vocês têm que treinar em casa também.

A gente tem que ter tempo para isso, nem que sejam 5 minutos. Olha, treinar 5 minutos por dia, todos os dias, é muito difícil pessoal! Se fizer

uma seqüência é santo já. Já está iluminado, já é imortal, (risos).

**Questão- O sr. acha que o condicionamento é necessário?**

**Mira-** De uma certa forma eu acho que na vida da gente existe condicionamento porque se a gente não se condiciona voluntariamente, a coca-cola vai condicionar, a TV vai condicionar, a Brahma vai condicionar. O problema é que hoje na educação, o pessoal pensa que condicionamento, vá de retro sataná! Vou jogar fora tudo, liberdade e tal, eu faço o que quero, você faz o que quer. Isso não é educação e não é liberdade. Liberdade, eu acho, é você caminhar numa linha que lhe ajude a crescer e ser profundamente honesto com esta linha. E, de tanto você repetir, você condiciona determinadas coisas, você chega à liberdade. Tem que ter uma certa disciplina, sem disciplina não há crescimento. Nesse sentido a palavra Shugyo: é uma disciplina onde o corpo entra por um caminho de desenvolvimento espiritual. No momento em que você como pessoa vive honestamente a sua vida, você faz sua meditação, você é bom para os outros, a sua vida é uma oração. Oração não é só Pai Nosso, puxar o terço, mas para aí. Oração é vida. No momento em que você está respirando é tão gostoso! Vai para uma montanha, à beira de um lago, quantas lagoas bonitas têm aqui, você vai respirar de noite um arzinho legal, entra em harmonia com o cosmos, com alguma estrela ou lua; quando você entra nisso aí, isso é oração. Não precisa você ter um rótulo, ter uma carteirinha dizendo que você é religioso da seita tal, isso não precisa. Para mim a visão de Deus está para além de toda e qualquer fórmula e forma. Então seu corpo vira oração. Seu corpo é oração. Porque não tem maneira de rezar a não ser com o corpo. O corpo é oração. O treino é oração.

**Questão- Nas religiões africanas você transcende com o corpo e no cristianismo é apesar do corpo.**

**Mira-** No cristianismo ocidentalizado é isso. Porque se você pega a visão hebraica antiga, é uma coisa muito bonita. Os próprios verbos do hebraico, por ex. - o carro está passando lá, é eu estou passando com o carro. Eu não tenho esta visão dualista que entrou na visão cristã. E aí vai uma ressalva do cristianismo ocidentalizado, ou se quiser- fora com a palavra cristianismo, dentro da visão de Cristo, que é aí que está a coisa, porque esse 'ismo' já é uma consequência histórica com todos os ranços do passado. É evidente que enquanto Igreja de Jesus Cristo tem seus

condicionamentos por ser formada por seres humanos. O problema é quando não se aceita que a igreja é formada por humanos e acredita que ela por si mesma já tem todos os trunfos na mão, aí não dá. A Igreja é formada por seres humanos, Pedro traiu Jesus Cristo e virou o chefe da Igreja, 3 vezes o cara traiu Jesus. Judas se enforcou, Paulo fez churrasquinho de cristão e ainda viu Estevão ser apedrejado e achou positiva sua morte. A maioria dos santos passou por um processo humano, e o pessoal quer chegar a ser santo, esquecendo o processo humano. Isso não existe. Tem que distinguir esse ismo do cristianismo, aí tem muito lixo no meio. Se bem que a gente não pode negar o lixo que está dentro da História, faz parte da História. Se você nega o lixo, você nega a vida. O lótus nasce do lodo. Nesse mundo em que a gente vive, a gente não pode fazer esta divisão clara e distinta das coisas. Está tudo misturado, e essa é a nossa visão. Por isso, eu acho que o Shugyo é necessário, o exercício ascético é bom, acorda. O Taiji, o Qi Gong , isso é Shugyo. Todo dia você ao acordar de manhã ou de tarde, você vai ter seu tempinho para você mesmo, é difícil. Esse Shugyo vai polindo a gente para nesse mundo de poeira ter uma visão, porque senão a poeira começa a entrar na sua vida e no fim você acaba curtindo que poeira é bom.

**Questão- A gente não acha ruim se condicionar a comer, de dormir, se lavar porque faz parte da condição humana. Quem tem corpo faz isso tudo como parte de sua condição. Por que não incorporar o treino como parte disso?**

**Mira-** É porque no fundo, sabe... às vezes tenho pensado isso no Japão, eu às vezes olho para minha comunidade de jesuítas, meus irmãos sacerdotes, irmãs, freiras, toda essa turma, eu olho como esse pessoal gosta de ficar doente, como adora ficar doente, é um Caminho, é um Do profundo, um Do da doença. Ouvia o comentário deles: agora eu estou tomando 4 tipos de comprimidos, porque ele recomendou, esse é bom de manhã e de tarde. E toma o comprimido, sai uma fumacinha da cabeça, dá uma tremedeira, fica verde, azul, dá um chique, mas depois se sente tão bem! Claro, tem efeito colateral, seu fígado vai dançar, mas é parte do processo. E aí fica aquele que toma 4 comprimidos e outro diz que está tomando 8. Olha me dava um apuro, pessoas boas, não são ruins, com sensibilidade tão bonita, gente que podia crescer e contribuir para todo mundo, dentro do Do da

doença? No Do do remédio e afundando cada vê mais, e convictos que estão arrombando.

- Sabe, eu agora vou fazer uma operação.

- Com quem?

- Com Dr. Fulano de Tal.

- Ah, o cara é bom mesmo. Eu queria fazer também mas não deu certo.

- Eu ia tirar...

- Eu ia por...

E eu aí sentado na mesa ouvindo aquele concerto estereofônico da pesada, um heavy metal, dava um pânico! E aí depois de tudo, olhavam e perguntavam: - Não falas nada? E esse arroz é bom, é integral... dá uma pena! Todos os lugares por onde eu passei eu ouvi esse papo de doença. E o padre falou, se o arroz é integral é bom para a saúde, seria bom se todo mundo tivesse. Eu falo- Pe. o sr. devia pedir. E ele- ah, eu não quero incomodar. E eu digo- ah, mas eu incomodo, porque eu acho que é minha saúde. E uns reacionários lá falam em voto de pobreza, obediência, castidade, essas coisas. Sabem qual é o meu 1º voto de pobreza? É cuidar do meu corpo, porque o corpo é a única coisa que eu tenho, o resto, se eu tenho roupa ou não tenho, mas o corpo eu tenho e vou responder a Deus pelo meu corpo, por isso tenho que cuidar, e esse é o meu voto de pobreza. E ele- é mesmo né, nunca tinha pensado nisso!

**Questão- Você tem o corpo que é templo do espírito- santo, mas você tem que abdicar do corpo porque tem alma...?**

**Mira-** Mas essa era a dialética do “Salva tua Alma”, e o teu corpo? Dane-se? O corpo é transfigurado e é pó e vai retornar e tal.

**Questão- E a divindade que está dentro de você?**

**Mira-** Cada um tem uma divindade dentro de si. Não deixar que ninguém te maltrate. Isso até é consequência de batismo. O batismo católico, apostólico romano, quando diz que você é batizado, você se torna filho de Deus. Quais são as consequências disso na vida prática da pessoa? Em primeiro lugar- ‘não me bata companheiro, não dá certo, respeite a pessoa do outro.’ Você tem que ser respeitado também porque dentro de você

existe uma divindade, e dentro do outro também. Dentro do outro existe Deus. Uma divindade exige respeito, senão, não dá.

O treino de Taiji e Qi Gong não é uma coisa a mais na vida, que tanto faz ou fez, um hobby, vou relaxar, curtir o Tao... Sua perna vai doer na meditação, 3 minutos é um inferno, 10 minutos então? É duro, o pessoal quer chegar a essas coisas do Oriente assim voando, curtindo, não! Requer treino, é um Shugyo, é um caminho, essa é a questão. Dói, é desconfortável, você sua, ah que coisa ruim, isso não é bom... É a cultura do sentir. É o sentir que dirige a vida dessas pessoas. Se eu sentir bem está legal, se eu sentir mal... É duro. É morte diária. Morrer todos os dias para enfrentar a grande morte. A morte é a consequência da vida que a gente tem. Quando você é capaz de renunciar no dia a dia, quando você é capaz de fazer seu Shugyo dia a dia, seu treinho dia a dia, e eu estou fazendo da minha experiência, a experiência da morte, é café pequeno. Falo de uma experiência pessoal que eu tive, é café pequeno mesmo. A morte é um passo, você passa para uma outra realidade. Agora, quem não treina não saca isso. Não vem de graça, pessoal. Esse pessoal diz que está lendo um livro sobre iluminação, não adianta, vai treinar, e treinar sem finalidade, essa é a leitura do Sutra, porque você é ser humano, entre em harmonia com o Universo. –Ah agora eu quero virar Bruce Lee, e não sei que, vou chegar lá. Treina. Treina para você ser o que você é, isso é tudo. Treinar o chá para você ser o que você é.

**Questão – Há uma música do Gilberto Gil: ‘Se eu quiser falar com Deus...’**

**Mira-** A música do Gil- se você quiser falar com Deus, tem que tirar tudo, tem que se desnudar, e você não vai encontrar nada. E tem o poema de um grande místico que eu gosto muito: São João da Cruz- “Subida ao Monte Carmelo”, em que ele fala, “Se você quiser chegar a ser tudo, você tem que passar pelo nada.” É bonito esse poema; meditar sobre isso, é o Hannya Shingyo, essa idéia do Ku (vazio). Não é o nada sem nada, é alguma coisa mais concreta, que no fundo talvez, sem cristianizar a coisa, chamaria de Tao, ou Deus se vocês quiserem. E a idéia do vazio é muito complexa, estudem. (Dei para a Teresa ontem o Sutra Rinshukyo). Se o Hannya Shingyo fala ‘Mu’, o Rinshukyo diz sobre a relação de homem e mulher que é sagrada, é abençoada por Deus, o prazer que se tem, relação de homem e mulher é querida por Deus, o ciúme que o homem sente pela

mulher e que a mulher sente pelo homem. O Rinshukyo é muito grande. Não casar é uma coisa do cristianismo, da Igreja Católica Apostólica Romana. O grande Guji do Japão (mestre Yamabushi) é casado. É uma fase da Igreja Católica, que eu acho que com o tempo vai passar, não sei quando. Vai ter que ter liberdade de opção. Você quer casar casa, casa e é sacerdote. Você não casa e é sacerdote, isto é uma opção de cada pessoa. A castidade não significa castração, que é outra história, você tem que estar aberto ao feminino ou ao masculino. Se a pessoa está fechada ao feminino ou ao masculino não tem sentido você ser sacerdote ou freira, nem nada, não pode.

**Questão- Também tem a questão de energia. Você pode transferir a questão sexual para outras partes?**

**Mira-** Tem, e é uma questão muito séria na Igreja ocidental. Na Igreja protestante não tem, mas na Igreja católica tem que é o seguinte: o cara tem energia sexual não casa, não tem relação sexual, e agora o que ele vai fazer com essa energia? Porque eu vejo tantas pessoas em comunidades católicas apostólicas romanas, não estou criticando essas pessoas, eu respeito essas pessoas no que elas são, freiras e padres, pessoas quadradas, mais quadradas não poderiam ser, mas pessoas boas, e o cara diz:- não, nunca transei. Agora porque essas pessoas são tão doentes, estão tirando a próstata, tirando o seio, o ovário, e vão tirando, o que está acontecendo? Têm que ser mais responsáveis com relação à saúde e harmonia da sexualidade das pessoas dentro da comunidade. O que é isso, o que isso significa dentro de uma vida concreta? E o cara se arrebatando, tomando 10 comprimidos por dia, e o cara vai e opera, corta aqui e ali. E eu não encontrei ainda, é difícil, uma ou outra irmã ou padre que se vê de chegar aos 90 ou 100 anos, pessoas que com respeito, mas é difícil, muitos alcoolistas também. Não me bota o papel na frente que o negócio não funciona, a questão é saber como você vai trabalhar com essa sexualidade. Não quer dizer com isso que todas as pessoas têm que transar, não é isso, padre e irmã não transam, tudo bem, agora explica para nós como você trabalha a sua sexualidade, está todo mundo querendo saber como você integra a sua sexualidade, ensina pra nós aí, e a turma vai tossir, engasgar, isso é muito profundo, a gente sabe que é, agora explica como a coisa funciona seu padre, temos carne, temos corpo, somos humanos, comemos e descomemos, e o padre e a freira como é que ficam?

**Questão- Isso é relativo, porque nem todo mundo que não é padre ou freira transam assim...**

**Mira-** Está certo, não é todo mundo sair transando por aí. Então a minha questão é- como integrar isso, daí que eu vejo, os treinos são uma forma saudável de você, sem negar sua sexualidade, casado ou não casado, padre, freira, frei, ateu, tudo você integra por meio do treino. Senão, o corpo reclama. O que significa o seguimento a Jesus? Seguir Jesus não é negar a família, quem amar o pai e a mãe não é digno de mim, não é que agora você vai matar a mãe e o pai, mas significa que existe uma coisa que transcende o sangue, tem coisas na vida da gente que transcendem o sangue, a questão da coisa de família, de grupo; às vezes uma pessoa que você não conhece é muito mais irmão seu do que seu parente. E tem o Caminho, este que nos une, puxa, falar de sangue, de raça é particularizar as coisas quando existe o Grande Caminho, o Grande Tao, mas a questão é que ninguém acredita nesse troço, esse é o caminho de Jesus Cristo. Não é negar pai e mãe, negar família, isso é uma ideologização do cristianismo, uma leitura ideologizada da bíblia. O pessoal prostitui demais a bíblia. A melhor maneira de não cair na ilusão é treinar. Não cair nessas ilusões para a gente não pensar que já é bom, vai treinar um pouquinho, faz a seqüência umas 10, 20 vezes. A prática do treino coloca a gente numa real.

**Questão- Que atividades um yamabushi pode ter regularmente?**

**Mira-** No nosso grupo de Deva San Zan, nós temos arqueólogos, um que trabalha numa marcenaria, ele tem a vida dele há 16 anos como yamabushi mas tem família, tem empresário, e tem os que vivem lá dentro da montanha por opção também. A vida deles é muito dura.

Aqui está o Sutra que eu falei o Rishukyo- em que é bonita a pureza de todas as coisas:

*“Assim eu o vi uma vez, bem-aventurado Senhor Maavairocana, que é Dainichi Nyorai; alcançou a profunda e inquebrantável suprema realização de todos os perfeitos, com sua cabeça ornada com a coroa que revela a sabedoria sobre o tríplice mundo, assim alcançou ele a sabedoria onisciente, conseguindo a perfeita*

*liberdade do corpo e espírito, como um grande mestre de yoga, realizou ele as várias obras que exprime que todas as ações realizadas por todos os perfeitos partem de uma compaixão isenta de discriminação, em todos os mundos, sem exceção realiza ele todos os desejos de todos os seres vivos e perpetuamente no presente, no passado e no futuro, não deixa ele de atuar e com seu corpo e sua palavra, seu pensamento, por isso ele é chamado O Luminoso, sólido como diamante, pregou ele a doutrina perfeita, boa no início, no meio e no fim, com hábil retórica a perfeição, pureza e clareza; seu ensinamento é a doutrina da pureza de todos os fenômenos:*

*- O êxtase supremo da união entre o homem e a mulher, é puro estado de Bodhisatva.*

*- A excitação dos sentidos comparável ao rápido vôo de uma flecha, é um puro estado de Bodhisatva.*

*- As carícias trocadas entre homem e mulher, são puro estado de Bodhisatva.*

*- Os laços firmes do amplexo amoroso, são puro estado de Bodhisatva.*

*- O pleno gozo experimentado pelo homem e pela mulher, que lhes dá a sensação de serem senhores de tudo, dotados com total liberdade é um puro estado de Bodhisatva.*

*- Contemplar o sexo oposto com olhar de desejo, é um puro estado de Bodhisatva.*

*- A sensação de prazer que o homem e a mulher experimentam quando unidos, é um puro estado de Bodhisatva.*

*- O amor entre o homem e a mulher, é um puro estado de Bodhisatva.*

- *A plena satisfação, é um puro estado de Bodisatva.*
- *Enfeitar-se, é um puro estado de Bodisatva.*
- *Alegrear-se, é um puro estado de Bodisatva.*
- *O brilho da satisfação, é um puro estado de Bodisatva.*
- *O prazer físico, é um puro estado de Bodisatva.*
- *As formas deste mundo, são um puro estado de Bodisatva.*
- *Os sons deste mundo, são um puro estado de Bodisatva.*
- *Os odores deste mundo, são um puro estado de Bodisatva.*
- *Os sabores deste mundo, são um puro estado de Bodisatva.*

*Por que? Porque todos os fenômenos são puros na sua essência como pura é a perfeição da sabedoria, que permite contemplar a pureza de todos os fenômenos, que está no fato de não terem substância própria.”*

E o Hannya Shingyo fala outra coisa, mas no final quer dizer que tudo não tem substância própria. É muito bonito porque o pessoal em geral acha que budismo é só negação, e o budismo é muito profundo, você tem o Hannya Shingyo e tem o Rishukyo e isso é a vida humana, essa é a nossa vida, tem que curtir, e precisa Shugyo também as duas coisas. Então não dá para ser dualista, sectário, cabeça de sapo dentro do poço, enxergando o céu através do poço, o céu do tamanho da boca do poço; tem gente desse tipo, e não é assim. É muito maior. No passado, um dos livros que eu li, antes de ir para Dewa San Zan no passado, os yamabushis e os ninjas tinham alguma relação, e lá na montanha, eu estava falando uma vez com um dos meus amigos que está num nível mais alto que eu, e ele me dizia que em Dewa San Zan existia, e acho que ainda existe gente que ainda preserva essa arte marcial de Dewa San Zan que eu encontrei num livro de Ninjutsu lá no Japão; que existia um grupo de ninjas do grupo Haguro, da seita Haguro de Ninjutsu, como tinha Goga e Iga, que foram os mais

famosos grupos de ninjas. E tinha também esse grupo Haguro. Então alguma coisa ainda deve ter lá, tem muitos mistérios, muitos segredos que eu não sei nem a metade, não dá nem pra começar. Tem tanta coisa profunda dentro daquele mundo de Dewa San Zan, que não dá para dizer, eu conheço. Na Índia é o Keralapaia- o nome da arte marcial da Índia, que Daruma, o Bodhidarma veio dessa região- Kerala, e aí existe essa arte marcial Keralapaia- que é uma arte muito bonita e que tem todas essas formas de animais, e Bodhidarma, Daruma, provavelmente saiu dessa região e quando ele foi para o mosteiro de Shaolin, ele ficou lá meditando vários anos, ensinando aos monges. Ele passou a arte que ele tinha para monges, porque os monges de lá dormiam ao começar a rezar, a meditar. E ele disse- como é que vocês querem rezar, como é que vocês querem relacionar Budha com um corpo alquebrado? Eu faria essa pergunta hoje aos padres e freiras, bispos: como é que você quer se relacionar com Jesus Cristo, todo quebrado? –Ah, mas Jesus Cristo aceita qualquer coisa. Não é bem assim. É uma falta de respeito, para mim, com o Divino, você não trabalhar com seu corpo. Então Daruma tinha uma cabeça boa e disse assim: -Vocês têm que entender a lei de Budha com o corpo de vocês, o corpo tem que estar afinado para entender o que é a lei de Budha. No momento em que você entende isso... E Daruma foi o 23º patriarca na linha Zen, quer dizer, depois da iluminação de Budha, e o Budha já tinha passado todo o lance, mas Daruma 23º patriarca passou para eles todos os exercícios de Shaolin e virou o que virou esse templo: uma potência. Foi daí que surgiu Shaolin com a ajuda de Daruma Bodhidarma, ele tem 3 nomes Daruma Daishi no Japão, Tamô na China e Bodhidarma na Índia, mas é a mesma pessoa.

Não dá pra negar o corpo, amigos. Ou a gente respeita o corpo ou a gente está fora da harmonia com o universo. Então essa idéia de San Zan Shugyo Do é isso, vamos treinar, vamos treinar fora de qualquer outra coisa, concorre, não concorre, que idéias a gente pode ficar aqui discutindo, idéias e idéias, a minha pergunta é sempre esta- você treina, está treinando? Ah, não? Por que? Eu não tenho tempo, tenho que cuidar do gato, do cachorro, ou- eu medito! Não adianta ficar romântico, de eu medito... (não substituí o cuidado com o corpo...)