

Tudo zen na Chapada dos Veadeiros

Conheça o Paraíso dos Pândavas, fazenda-retiro na mística região de Alto Paraíso (GO), onde tudo conspira para o descanso e a serenidade

POR NYRCE LEVIN (TEXTO) E RHIANNON DAUSTER (FOTOS)

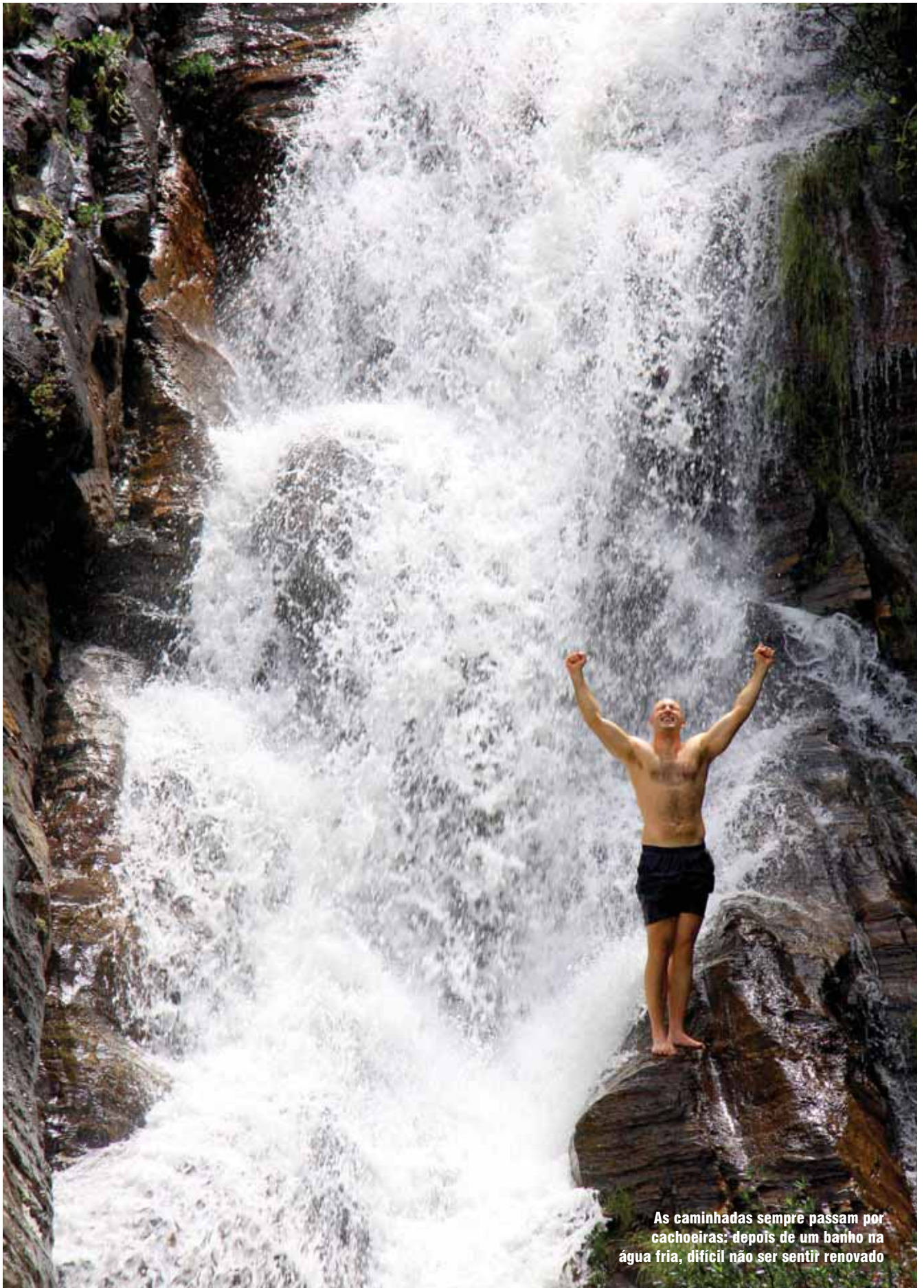
Sossego, paz de espírito e contato com a natureza é o que cada vez mais pessoas procuram, pelo menos por uns dias, para merecidas pausas do trabalho e de outras atividades urbanas e agitadas tão comuns hoje em dia. Esse refúgio para o corpo (e a alma) pode estar no chamado turismo ecológico-espiritual, modalidade que vem crescendo no mundo inteiro e

agora também no Brasil.

Com nome apropriado para esse fim, o Paraíso dos Pândavas, localizado a cerca de 200 km de Brasília (DF), mais precisamente a 20 minutos do município goiano de Alto Paraíso, dedica-se a ajudar seus hóspedes justamente nessa empreitada: encontrar (e tentar manter) a serenidade e a paz interior mesmo nos momentos mais tumultuados.



O objetivo das atividades do retiro na Chapada é ajudar o hóspede a se autoconhecer, equilibrando corpo e mente



As caminhadas sempre passam por cachoeiras: depois de um banho na água fria, difícil não ser sentir renovado



Localizado a 17 km da cidade, o Paraíso dos Pândavas, que recebe no máximo 20 pessoas simultaneamente, esbanja sossego e quietude



Os quartos são simples e confortáveis; complexo também tem área para acampar

Almanaque

A filosofia **Hare Krishna** baseia-se nos vedas, escritos traduzidos do sânscrito, que mostram um processo de compreensão espiritual profundo, mas também prático. Os vedas tratam ainda de assuntos como amor, arte e astrologia, entre outros.

Para isso, a fazenda tem como primeiro trunfo a localização: fica numa reserva ambiental com 400 hectares na região da Chapada dos Veadeiros, principal porção preservada de cerrado de altitude do Brasil – e famosa pelo parque nacional com inúmeras cachoeiras.

Além do sossego do entorno, o empreendimento oferece atividades como meditação ao nascer do sol, caminhadas em trilhas com cachoeiras e jantar vegetariano. Assim, aproveitar o Paraíso dos Pândavas, pelo menos durante um feriadão, pode ser a chance não apenas de se isolar e relaxar, mas também para dar início a uma mudança de estilo e, por que não, a uma nova filosofia de vida.

Essa é a proposta do local de retiros, ligado à comunidade de ioga Hare Krishna, que pega carona também na fama mística e esotérica das redondezas de Alto Paraíso. A fama surgiu porque o subsolo da região é rico em cristais de quartzo, fazendo dele o mais brilhante do

planeta – garantindo ao lugar, consequentemente, a aura de “coração magnético” do País.

Tal fato é sempre comentado por moradores e guias, os quais acreditam que essas explicações fazem sentido, pois, segundo eles, tudo é comprovado por uma série de fotos feitas por satélite. Qualquer que seja a origem ou motivo, o que se constata é que o local tem mesmo boas energias, criando uma atmosfera perfeita para a prática da ioga, que significa o estado de união da alma individual com a alma cósmica.

Escolha seu programa

Muitos chegam ao Paraíso depois de buscar na internet combinações como “retiro espiritual” ou “alimentação orgânica”. Foi o caso do ator paulista Rodrigo Rolim. Ele tinha parado de fumar havia alguns dias e procurava um lugar para descanso e que o apoiasse nesse intuito, oferecendo uma alimentação saudável. “Cliquei na palavra broto de feijão e



encontrei Deus”, brinca o ator, que desde o primeiro dia do retiro já estava bem concentrado nas atividades.

Os hóspedes escolhem as práticas que mais lhe interessam entre as muitas oferecidas. Imperdíveis são as caminhadas diárias na reserva ambiental, que levam às várias cachoeiras que vertem das nascentes. Depois de andar por alguns quilômetros em meio a trilhas cheias de flores do cerrado, é praticamente impossível que um banho de cachoeira não renda momentos de paz e contemplação.

A diversificada programação, que, para os mais dispostos, começa ao nascer do sol, também prevê oficinas de mantra e de culinária vegetariana. Afinal, nesses retiros um dos pontos fortes são as deliciosas e fartas refeições baseadas na culinária ayurvédica.

O café da manhã, almoço e jantar, incluídos na diária, são mesclados com comidas típicas da região, sempre feitas com verduras, frutas e ervas cultivadas na horta orgânica da fazen-

da e em outras dos arredores. Alguns doces e salgados preparados nas aulas de culinária também vão para a mesa. Contudo, como o empreendimento segue os preceitos da alimentação lactovegetariana, um dos pilares da ioga, nas refeições não se consomem carnes, peixes e ovos.

Para quem não conhece ou não é adepto dessa dieta, a pergunta é sempre a mesma: então, o que se vai comer? E aí vem a grata surpresa. A fartura, qualidade e sabor dos pratos oferecidos ultrapassam a expectativa. A variedade de pães, roscas, bolos, biscoitos, sucos, chás, geleias e pastas no café da manhã, mais os pratos da culinária indiana, brasileira ou italiana servidos no almoço, bem como as sopas e saladas do jantar, quase obrigam os hóspedes a fazer todas as longas caminhadas para digerir tudo o que se come.

Toda a programação segue as práticas da Bhakti Yoga (ou Ioga da Devoção), incluindo meditação, repetição do mantra, aulas de hatha ioga

Palestras (acima), oficinas de mantra e de alimentação vegetariana e aulas de ioga estão entre as práticas oferecidas





Hóspede se refresca depois de uma trilha: caso não se identifique com a proposta do retiro, visitante não precisa participar das atividades

(prática de postura e respiração) e palestras sobre os vedas – escritos, originalmente em sânscrito, que regem a filosofia krishna.

Ou seja, o Paraíso dos Pândavas incentiva a prática de atividades “zen”. Mas o bacana é que se o visitante não se identifica com essa proposta ele tem total liberdade para não participar dos eventos, o que costuma ser praxe em empreendimentos sérios desse tipo.

Conforto depois das trilhas

Outro ponto literalmente alto da programação é uma caminhada que leva a um mirante. O percurso é um pouco íngreme, mas a vista que se descortina lá de cima é totalmente recompensadora: a amplidão do planalto com algumas imponentes formações rochosas, realçadas pelo sol num dia de céu azul intenso, que no mínimo convida a tirar muitas fotos.

A volta do passeio, para quem preferir, pode ser feita com o carro dos funcionários, que são chamados pelo celular, mostrando que, apesar de ser um local para retiros espirituais, o conforto está sempre presente. Isso também se aplica aos quartos, que são

rústicos e sem luxo, mas bem agradáveis, comportando de uma a cinco pessoas. Há também uma área para quem quiser acampar.

Os que preferem montar uma barraca – grupos de jovens, normalmente – podem curtir ainda mais o visual noturno do Planalto Central, um deslumbre nas noites cheias de estrelas, que parecem preencher todo o horizonte e impressionam mesmo quem observa a olho nu. A Via Láctea pode ser vista claramente, assim como alguns planetas e outras constelações.

Melhor ainda se alguém do grupo tiver levado um telescópio, que revelará a beleza e o mistério do universo ainda mais intensamente. Porque na quietude e isolamento da Chapada, observar com nitidez o planeta Saturno com seus anéis, por exemplo, é uma experiência surpreendente e marcante.

Os pacotes para o retiro sempre são marcados para os feriados prolongados, época em que turistas de outros Estados têm a oportunidade de se deslocar, com relativa calma, para o ainda pouco turístico Planalto Central, de modo a experimentar uma rotina diferente e mais saudável. Fora

dos feriados, o espaço oferece às mulheres o Devi Ashram, onde elas têm a oportunidade e a exclusividade de experimentar um retiro cujo cotidiano é mais monástico, de silêncio, relaxamento e introspecção.

A fazenda-retiro foi inaugurada em janeiro de 2006 e é atualmente administrada pelo economista Gustavo Dauster e por sua mulher, Rhiannon, ambos devotos do movimento Hare Krishna e que têm vários projetos para a Organização Paraíso dos Pândavas. O casal pretende construir em breve um grande templo, mas ações sociais concretas já são praticadas por eles desde 2004, como a doação de mantimentos para as escolas de Alto Paraíso, assim como o trabalho com crianças e merendeiras da região.

O economista Dauster, ou Giridhari Das, como prefere ser chamado, ainda dá palestras para propagar a filosofia krishna, além de falar do seu livro *Yoga Sutra de Patanjali – Uma Abordagem Prática* (Editora Paraíso dos Pândavas, R\$ 28). Ele também já marcou os programas do segundo semestre de 2010 em Alto Paraíso: ▶





Trilhas cansam, mas trazem como recompensa vistas para a amplidão do Planalto Central

Festival e Retiro de Krishna (27 a 29 de agosto); Retiro Independência com Glauco (3 a 7 de setembro); Retiro de Culinária Vegetariana (24 a 26 de setembro); Retiro Aparecida (8 a 12 de outubro); Retiro Proclamação (12 a 15 de novembro); e Retiro de Réveillon, de 26 de dezembro a 1º de janeiro de 2011.

Não faltam datas para realizar esta viagem em direção ao coração do País e de si mesmo, para um reencontro com a tranquilidade e o silêncio interior cada vez mais deixados de lado, principalmente pelos moradores das grandes cidades. Seja por meio de uma meditação ou por um revigorante banho de cachoeira no meio do mato, o objetivo é um só: recuperar a energia para experimentar uma volta à rotina com a mente e o corpo mais equilibrados. E, se possível, repetir com alguma frequência o mantra aprendido durante a estada, para que a proteção divina, qualquer que seja a crença, o acompanhe sempre. ■

Programe sua viagem

Como chegar

A fazenda-retiro Paraíso dos Pândavas fica a 17 km de Alto Paraíso, cidade goiana a 230 km de Brasília que, junto com os municípios de Cavalcante, Colinas do Sul e Teresina de Goiás, forma a região da Chapada dos

Veadeiros. Lá está um dos grandes parques nacionais brasileiros, conhecido principalmente pelas altas e exuberantes cachoeiras.

Para chegar até lá, o primeiro passo é viajar até Brasília. De avião, o trecho de ida e volta entre São Paulo e a capital federal custa a partir de R\$ 151 com a **Avianca** – ☎ 4004-4040; avianca.com.br. Com a **TAM** – ☎ (11) 4002-5700; tam.com.br –, o preço é a partir de R\$ 246. E com a **Gol/Varig** – ☎ 0300-115-2121; voegol.com.br –, o bilhete custa R\$ 238.

De Brasília, há três ônibus diários da empresa **Real Expresso** – ☎ (11) 2142-7100; [\[so.com.br\]\(http://so.com.br\) – que levam até Alto Paraíso, onde os funcionários da pousada pegam os hóspedes na rodoviária. O preço da passagem é R\\$ 33,40 por trecho. Se estiver de carro, saia de Brasília pela BR-020 em direção a Formosa. Após passar por Sobradinho e Planaltina, ao chegar ao trevo, entre à esquerda para a GO-118. Siga por esta estrada e, passe por São Gabriel e, depois de São João D'Aliança, alcançará o acesso para Alto Paraíso.](http://realexpres-</p>
</div>
<div data-bbox=)

Onde ficar

O **Paraíso dos Pândavas** (pandavas.org.br) é um local de retiro que segue a filosofia Hare Krishna, ou seja, inclui atividades como meditação e prática de ioga,

além de alimentação lactovegetariana, em sua programação. O empreendimento, que oferece acomodações que comportam de uma a cinco pessoas, não tem luxos, o que não o impede ser agradável e confortável.

Durante os retiros – que normalmente ocorrem uma vez por mês, em datas previamente agendadas –, as diárias nos chalés variam de R\$ 89 a R\$ 199, com todas as refeições e atividades preparadas pelo próprio pessoal do Paraíso dos Pândavas. Para participar do Devi Ashram, um retiro específico para mulheres, a diária, também incluindo todas as refeições, é de R\$ 100 por pessoa e não há limite de dias para a estada.

