



ānanda
vidyā

TRADIÇÃO VÉDICA

FORMAÇÃO DE PROFESSORAS

Yoga à luz de Vedānta

Apostila teórica

"Você percebe que o tempo todo havia algo extraordinário
em seu interior, e que você não sabia disso."

Paramahansa Yogananda

Ānanda Vidyā - Tradição védica
Yoga, Vedānta e sânscrito

Av Flamengo, 28 Jardim Panorama - Vinhedo- SP (19) 99728-7678

www.anandavidya.com

CERTIFICADO DE REGISTRO DE DIREITO AUTORAL

A Câmara Brasileira do Livro certifica que a obra intelectual descrita abaixo, encontra-se registrada nos termos e normas legais da Lei nº 9.610/1998 dos Direitos Autorais do Brasil. Conforme determinação legal, a obra aqui registrada não pode ser plagiada, utilizada, reproduzida ou divulgada sem a autorização de seu(s) autor(es).

Responsável pela obra: Ananda Vidya - Tradição Védica

Autora: Juliana Campesi

Título: Formação de professoras de Yoga à luz de Vedānta Apostila 1 – Teoria

ISBN nº 978-65-999229-0-9

CERTIFICADO DE REGISTRO (Válido internacionalmente)

Obra literária

Número de registro: 312247262

Timestamp: 2022-11-07 21:57:35 GMT

Título da obra: Formação de professoras de Yoga à luz de Vedānta Apostila 1 – Teórica

Registrado por: Ananda Vidya - Tradição Védica (Brasil)

Idioma: Português [BR]

Autora: Juliana Campesi (Brasil)

Ilustrações: Giovanna Higashi (Brasil)

:: eDNA DA OBRA - IDENTIFICADOR ELETRÔNICO ::

SHA512: 740cca3130511f399151b0a93d95ad273c13ac29897a43bb6dea4215132ead027014edbdbfafa39c
c36b0c2f47baaf4f7b0137418d6dbce2ef727629bd73ac63



N.º: 312247262
WWW.REGISTRODEOBRAS.COM
TODOS OS DIREITOS RESERVADOS



Agradecimentos

Os Vedas dizem que qualquer grande realização depende de três fatores: esforço, tempo e bênçãos. O esforço envolve aquele que tem a ideia inicial do projeto, bem como todos aqueles que nos apoiam e auxiliam para que a ideia se torne realidade.

Em 2017 eu iniciei o projeto deste curso, que já formou onze turmas de alunos comprometidos com o estudo e a divulgação do yoga e vedânta no Brasil e em outros países, como Portugal e Estados Unidos. Ao longo desses anos, tive a ajuda de muitas pessoas, na qual posso destacar a minha amada filha Giovanna Higashi, que fez todas as ilustrações lindas desta nova edição da apostila e da apostila de técnicas, criando uma personagem para a nossa escola. Os alunos que se formaram comigo e se tornaram ótimos professores dos cursos de Formação em Yoga, como Michele Silva, Fabrício Cerveira, Luiz Vaz, Giovanna Cristofoli (por toda a organização e além das aulas, o atendimento aos alunos), Ana Paula Pires e Bruna Cuba. E as novas professoras: Tatiana Contreiras, Amanda Camargo, Juliana Dellacruci e Antonielle França. Muito obrigada a todos vocês!

Sem uma boa equipe, nada pode ser realizado.

Quanto ao segundo fator apontado pelos Vedas para as grandes realizações - o tempo - pude pacientemente ver este material nascer, bem como o curso em sua forma presencial e online, mostrando que todo esforço no caminho do bem dará os seus frutos na hora certa.

E por fim, o terceiro e mais importante fator para qualquer realização: as bênçãos divinas, ou, um grande puṇyam, como dizem os Vedas.

Assim, agradeço meu amado mestre, Paramahansa Sri Yogananda, que com sabedoria divina e sua sagrada onipresença, guia meus passos no caminho do Yoga e me abençoa tanto!

Grandes mestres da minha linhagem, eu reverencio todos vocês, começando por Dakṣnamurti, Bhagavan Kṛṣṇa, Mestre Jesus e Mahāvatār Babaji, passando por Lahiri Mahāśaya e toda a linhagem de swamis, iniciando por Adī Śaṅkarācārya, Svāmī Śrī Yukteśvar e chegando até o meu amado Mestre Paramahansa Yogananda.

Agradeço também aos meus professores de Vedânta, sânscrito e canto védico, em especial a minha mestra Glorijai Arieira, que me orienta no estudo e ensino de Vedânta.

Às minhas alunas e alunos que vêm me acompanhando, apoiando e dando força para continuar a lecionar com muito amor.

Aos meus amigos e familiares que acreditam no meu trabalho e me enviam sempre, suas melhores energias.



Mensagem à você aluna

Não me lembro ao certo quando foi a primeira vez em que ouvi a palavra 'yoga' nesta vida. Quando nasci, eu já tinha uma tia-avó professora de Yoga. Mas, quando eu estava com treze anos, me lembro de questionar o filho desta minha tia, sobre a definição de Yoga. Ele devia ter por volta de dezesseis anos e sorriu quando ouviu a minha pergunta. E a resposta dele era exatamente aquela que eu precisava ouvir: "Yoga não são só essas posturas que você me viu fazendo. Existe toda uma forma de se viver, mas é muito complicado pra te explicar! Mas é muito especial".

Para mim, essa resposta foi suficiente naquele momento e serviu para que, alguns anos depois, eu pudesse me render ao chamado que vinha acontecendo desde muito cedo em minha vida. E quando completei 20 anos, esse chamado se tornou cada dia mais forte. Um dia, caminhando, ouvi uma voz muito clara em minha mente, me dizendo: "Yoga, Yoga... você precisa estudar Yoga".

Nesta época, iniciei a busca por um mestre que pudesse me ensinar Yoga. Há vinte e cinco anos atrás eu só podia pedir informações através do telefone ou indo pessoalmente até a escola. Lembro que pesquisei e encontrei três escolas de Yoga na minha cidade, São Carlos, no interior de SP. Eu era muito jovem, e ao telefonar para as escolas, fazia sempre a mesma pergunta: "você têm aulas de Yoga? E ensinam a teoria também?". Detalhe, eu não sabia qual era a teoria do Yoga, pelo menos não conscientemente. Mas, eu seguia meu coração.

Na primeira escola, o professor disse: "não ensino teoria, somente prática." Mesmo assim, eu decidi que iria conhece-lo, pois era a escola mais próxima da minha casa. Me lembro como se fosse ontem, da minha primeira aula de Yoga nesta vida: ao chegar na escola, com uma sala rústica e muito bonita, fui convidada à pegar os "blocos de yoga", que na verdade eram tijolos. Naquela época não existiam os yogamats ainda, ou, se existiam, eram algo mais raro de se encontrar. Nenhum aluno da escola tinha um tapete de Yoga e as aulas eram realizadas sobre um tatame de artes marciais. No canto da sala, um palco. Todos sentam e aguardam o professor que sobe no palco para iniciar sua aula. Ele diz o nome da postura em sânscrito, e em seguida faz a postura. Os alunos tentam seguir o professor sem receberem nenhuma orientação. Eu penso que consegui fazer algumas posturas, mas senti a falta de instruções. Mesmo assim, uma sensação me marcou muito neste dia: ao terminar a aula, eu sentia o meu coração explodindo de tanta alegria! Eu não entendia o motivo, mas foi tão intenso, que eu tive certeza de que aquele era o meu caminho nesta vida.

Após essa primeira experiência, eu visitei as outras duas escolas de Yoga da minha cidade e me matriculei em uma delas, onde pratiquei por alguns anos e iniciei os meus estudos sobre o Yoga Sutras de Patanjali. A cada dia, eu me envolvia mais com esse estilo de vida, me tornei vegetariana e passei a estudar e cantar mantras diariamente. Até que, encontrei um curso de Formação e decidi me tornar professora também. Depois, realizei outros cursos, estive na Índia cinco vezes até agora, mas de todo meu processo de estudo e evolução espiritual, o maior encontro que tive, a maior bênção, foi ter lembrado do meu mestre de tantas encarnações, o meu amado Mestre Yogananda.

Ele me chamava de volta para a sua linhagem, se utilizando de pessoas, livros e situações, que aos poucos foram fazendo com que eu me lembrasse dele. E quando finalmente eu pude ler suas palavras no livro A Yoga de Jesus, eu tive certeza: "esse é o meu guru! Finalmente eu reencontrei o meu guru!" A partir deste dia, a minha vida de Yoga mudou. Me tornei ainda mais disciplinada, pois queria aproveitar essa vida para cumprir o meu papel como yogini, me aperfeiçoando na meditação e

no estudo, que iriam me conduzir ao encontro com Deus.

Durante todos esse anos, e posso dizer que desde pequena, passei por muitos sofrimentos e situações traumáticas, incluindo um relacionamento abusivo que finalizou há pouco tempo. Mas fui percebendo que, quanto mais os anos se passavam e eu continuava firme em minha vida de Yoga, segurando a mão do meu Mestre, mais força eu ganhava para superar todos os desafios que se apresentavam para mim. Durante os momentos difíceis eu dizia para mim mesma: *"você não precisa se preocupar com isso, porque você nasceu somente para evoluir e encontrar Deus no seu coração, para que você possa auxiliar outras pessoas que estão neste caminho."* E recentemente ao ler o livro da Irmã Gyanamata, me vi em tantos hábitos que ela tinha. Ela dizia nesses momentos: *"Para que você veio? E respondia a si mesma": para Deus apenas".*

Hoje me sinto mais resistente às adversidades da vida, pois ganhei uma forte imunidade emocional. Todos se preocupam com a imunidade física e se esquecem da emocional. Mas sem imunidade emocional, ficamos enfraquecidas e expostas à muitas psicopatologias como a ansiedade, a depressão e o pânico. Ter imunidade emocional nos permite viver a vida plenamente, sem medo dos acontecimentos. Para que isso aconteça precisamos mudar a nós mesmas e não os acontecimentos da nossa vida: *"Não mude as circunstâncias da minha vida; muda a mim mesma"* (Gyanamata).

Existe uma força dentro de cada uma de nós, que muitas vezes fica encoberta por nossa insegurança e carência, mas que pode ser desperta com uma vida de Yoga.

Espero que com este texto eu possa ter te inspirado de alguma forma a se dedicar ao Yoga. Desejo que você possa revelar o que existe de mais especial e belo em você! E que possamos estar juntas durante esse curso e após ele, em toda a nossa jornada nesta vida de Yoga.

"Às vezes vislumbro, como se fosse uma bela terra situada para além de mim, um estado de consciência do qual são banidas todas as palavras e sentimentos desnecessários e prejudiciais - sarcasmo, ressentimento, humores e críticas maldosas - e no qual o Amor, que inclui a paciência e compreensão, governa.

A entrada neste belo país será barrada para nós enquanto preferirmos escutar a voz do EU INFERIOR (ego) e formos governados por suas exigências".

(Irmã Gyanamata, discípula direta do Mestre Yogananda)

Com amor,
Paz e luz!

Professora Ju.

*Como escolhi meu amado mestre. Ou, como ele me escolheu.
Uma homenagem àquele que trouxe luz e o puro amor à
minha vida: Paramahansa Yogananda*

Desde que iniciei a minha vida de Yoga, comecei a busca por um guru verdadeiro. Eu lia sobre a vida e realizações dos gurus - alguns vivos e outros que já deixaram seus corpos. Pesquisei muito, cada um dos que me chamou a atenção. Estive nos ashrams deles na Índia e pude sentir a verdade em alguns e a falsidade em outros. Cheguei a pensar que eu não encontraria um guru, porque eu pensava na frase popular de que "quando o devoto está pronto, o guru aparece". E eu tinha certeza de que eu não estava pronta.

Mas, em meio a essa busca por um guru comecei a perceber os sinais que estavam à minha volta. O primeiro foi quando abri a minha primeira escola de Yoga. Um dia, uma senhora tocou a campainha e quando atendi, vi que ela carregava uma sacola que disse ser um presente para mim. Da sacola saíram muitos pequenos quadros, com imagens de mestres indianos. Eram quadros muito antigos e todos de um mesmo tamanho. Apenas um deles era maior, o que tinha a imagem de Paramahansa Yogananda. Coloquei todos os pequenos quadros no altar na nossa sala de aula, e o maior coube perfeitamente na entrada da escola. Eu não sabia que o mestre daquele quadro era Yogananda, mas eu já tinha ouvido e lido sobre ele. Os olhos dele eram encantadores. E ele se tornou o meu novo amigo, e mesmo sem perceber, eu já o tinha como meu mestre, pois inúmeras vezes conversei com ele através desta imagem e recebi respostas reveladoras, relacionadas a algumas aflições que vivi naquela época.



Foto do primeiro quadro do Mestre

Por causa deste abençoado quadro, eu resolvi pesquisar mais sobre o Mestre. Foi aí que vi que ele era o autor do livro "Autobiografia de um Yogi" e me lembrei que eu queria ter lido este livro há alguns anos. Mas naquela época não era tão fácil encontrar os livros do mestre. Fui nas livrarias da cidade e não encontrei, mas pude fazer o download de um pdf do livro e assim iniciei a leitura. Confesso que na época não era habituada a fazer leituras pelo computador, e acabei desistindo. Mesmo assim, o retrato dele continuou em local de destaque na minha escola, que era também minha casa. E quantas vezes eu chorei olhando para os seus olhos e pedindo proteção e respostas. E ele me deu.

Três anos depois eu sofri um acidente de moto no Nepal, bati minha cabeça e perdi a memória por um tempo. O medo da morte nos chacoalha internamente e, voltando ao Brasil, senti novamente o chamado do mestre.

Cheguei a comprar a "Autobiografia" e o "Yoga de Jesus", mas recebi somente o "Yoga de Jesus" porque a "Autobiografia" estava esgotada. Mas, pela primeira vez, eu estava com um exemplar de uma obra do Guruji nas minhas mãos. Na medida em que fui lendo este livro, eu pude sentir que as palavras escritas falavam diretamente comigo. E ao finalizar eu tinha certeza de que Paramahansa Yogananda seria o meu guru. E foi depois disso, que tive a benção de ter em mãos a Autobiografia de um Yogi. A cada página eu pensava: "Que incrível! Que benção! É o meu mestre amado!". Junto com a leitura, eu pesquisei incansavelmente sobre o mestre. Eu queria ter certeza de que ele era verdadeiro. E tudo o que eu encontrava era somente amor.

Decidi oficializar essa relação com ele e então entrei em contato com o Ashram e me tornei uma aluna registrada. Após o registro, recebi as primeiras lições escritas por ele, ainda em papel datilografado. E quando eu entendi que o mestre tinha deixado um caminho a seguir, um passo a passo, com meditações e ensinamentos védicos que eu iria receber a cada duas semanas pelo correio. E a sensação clara que me veio, foi": a busca por um guru terminou. Eu senti que tinha encontrado o meu Mestre, e um caminho para o autoconhecimento, com começo, meio e fim, com coerência e sabedoria, e que tinha sido deixado como um presente para todos aqueles que buscavam por moksha.

Me lembro de ter pensado, um pouco antes de encontrar o Guruji, que eu não sabia mais o que estudar. Eu tinha lido todos os melhores livros de Yoga da época. Mas os livros não me mostravam um caminho a seguir por toda a vida. E saber que eu receberia essas lições deixadas pelo Mestre, foi algo que tranquilizou meu coração. E foi o maior presente que pude receber nesta vida, depois da iniciação dentro da sua linhagem.

Me lembro das primeiras corresponências que recebi do ashram com as lições. A energia de amor que estava impregnada naquelas folhas era realmente forte. Através dos estudos, fiquei sabendo da iniciação em kriya Yoga, que era um ritual feito pelos swamis (monges) onde eu receberia uma técnica yogi extremamente poderosa. E depois de um ano de estudo das lições e praticando as técnicas ensinadas pelo Mestre, eu recebi a iniciação em kriya Yoga. Foi o ritual mais lindo que eu vi em toda a minha vida. E a técnica era muito familiar para mim. E a partir deste dia, meus laços com o Mestre amado se estreitaram ainda mais.

Pouco tempo depois, senti curiosidade de saber como viviam e viveram seus devotos mais próximos na Índia, local em que ele iniciou sua sagrada vida. Algum deles alcançou a autorrealização? E assim, li sobre os discípulos diretos do Guruji e fui à Índia em peregrinação, onde pude passar pelas cidades onde o Mestre passou, e estar nos ashrams onde ele viveu ensinou.

Eu já confiava muito no Mestre, mas foi muito bom e fez aumentar minha confiança nele. Fiquei um tempo no primeiro ashram, localizado na cidade de Ranchi e pude participar da **rotina do ashram**. Nada melhor do que estar vivenciando os ensinamentos do mestre na sua terra, para conhecer a vida dos swamis e devotos. Depois fui para Calcutá, Dakshineswar e Serampore.

O Mestre sempre dizia: "esta vida de Yoga irá te mostrar que você é divino. Não pense que eu vou resolver seus problemas. É você mesmo, com o autoconhecimento, que irá se libertar do sofrimento encontrando satisfação em si mesmo e não em mim."

Essas palavras revelam um verdadeiro guru. E tudo o que eu pude ver na Índia, nos ashrams dele, provam que ele realmente deixou para todos uma jóia rara: o conhecimento tradicional, puro e verdadeiro do Yoga e Vedânta disponíveis aos ocidentais e não somente para os indianos. Ele realmente foi um verdadeiro yogi.

E assim, continuo seguindo com ele, há vários anos. Ele foi o escolhido, e ele me escolheu. E me sinto muito abençoada por ter encontrado esse caminho. Tenho outros professores, os quais agradeço e reverencio. Mas o sādhana que sigo me foi dado por Paramahansa Yogananda. Um sādhana que é o meu refúgio, que me ajuda a levantar sempre que caio.

Poder caminhar com o coração tranquilo me faz poder apreciar, admirar mais o caminho, pois tenho a certeza de que ele vai me levar de volta a mim mesma.

Com amor ao meu amado mestre Yoganandaji.

De sua devota, Juliana.



Sumário

Versos iniciais	10
Introdução ao Yoga	12
Origem do yoga	13
Yoga é religião? E Vedanta?	14
Yoga: um estilo de vida	15
Definições de Yoga	16
A Tradição dos Vedas	18
Os Vedas	19
Advaita Vedānta	21
O mestre dos mestres	21
Darśanas	23
Saṃsāra - O ciclo de reencarnações	24
A lei do karma	29
Yogis que se tornam libertos	33
Simbolismos Vedicos	34
Ramos do Yoga	40
Escolas de Yoga	42
Bhagavad gītā	45
Mahabharata e a Bhagavad Gita	46
Maya	49
Guṇas	50
Resumo dos capítulos	52
Yoga Sūtra de Patañjali	59
Capítulo 1 - Sādhya/Samādhi Pādaḥ	61
Capítulo 2 - Sādhana Pādaḥ	72
Aṣṭāṅga Yoga de Patañjali	75
Capítulo 3 - Vibhūti-Pādaḥ	86
Capítulo 4 - Kaivalya-Pādaḥ	88
Mantras	90
Japamala	92
Mokṣa mantras	93
Corpos sutis: śarīras/kośas	96
Cakras	100
Kuṇḍalinī	108
Eu sou uma yogini?	112
Pronúncia do Sânscrito	119
Glossário	123
Referências bibliográficas	132

Versos iniciais de invocação aos mestres

श्रुतिस्मृतिपुराणानां आलयं करुणालयम्
नमामि भगवत्पादं शङ्करं लोकशङ्करम्

*śrutismṛtipurāṇānāṃ ālayam karuṇālayam |
namāmi bhagavatpādaṃ śaṅkaram lokaśaṅkaram ||*

Eu saúdo Śrī Śaṅkara, o templo da Śruti (Vedas), da Smṛti (Bhagavad Gītā) e dos Purāṇas, depósito de compaixão e aquele que abençoa o mundo com felicidade.

शङ्करम् शङ्कराचार्यम् केशवम् बादरायणम्
सूत्रभाष्यकृतौ वन्दे भगवन्तौ पुनः पुनः

*śaṅkaram śaṅkarācāryam keśavam bādarāyaṇam
sūtrabhāṣyakṛtau vande bhagavantau punaḥ punaḥ*

Eu saúdo de novo e de novo Śrī Bādarāyaṇa, que é Viṣṇu, e Śrī Śaṅkarācārya, que é Śiva – aqueles que respectivamente escreveram o Brahmasūtra e o comentário (bhāṣyam) deste.

सदाशिवसमारम्भां शङ्कराचार्यमध्यमाम्
अस्मदाचार्यपर्यन्तां वन्दे गुरुपरम्पराम्

*sadāśivasamārambhāṃ śaṅkarācāryamadhyamām |
asmadācāryaparyantāṃ vande guruparamparām ||*

Eu saúdo a linhagem de mestres que começa com Śiva, tem Śaṅkara no meio e vai até meu mestre.

Invocação de paz

ॐ सह नाववतु । सह नौ भुनक्तु । सह वीर्यं करवावहै ।
तेजस्वि नावधीतमस्तु मा विद्विषावहै । ।
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः । ।

*Om saha nāvavatu | saha nau bhunaktu | sahavīryam karavāvahai |
tejasvi nāvadhītamastu mā vidviṣāvahai | |
Om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ | |*

Que Ele proteja a nós dois. Que Ele nos faça apreciar (a realidade). Que nós dois tenhamos muita energia. Que nosso estudo tenha muita luz. Que nós dois jamais nos desentendamos.

Om, que haja paz, paz, paz.

VERSOS DE BRHADĀRANYAKA UPANIṢAD

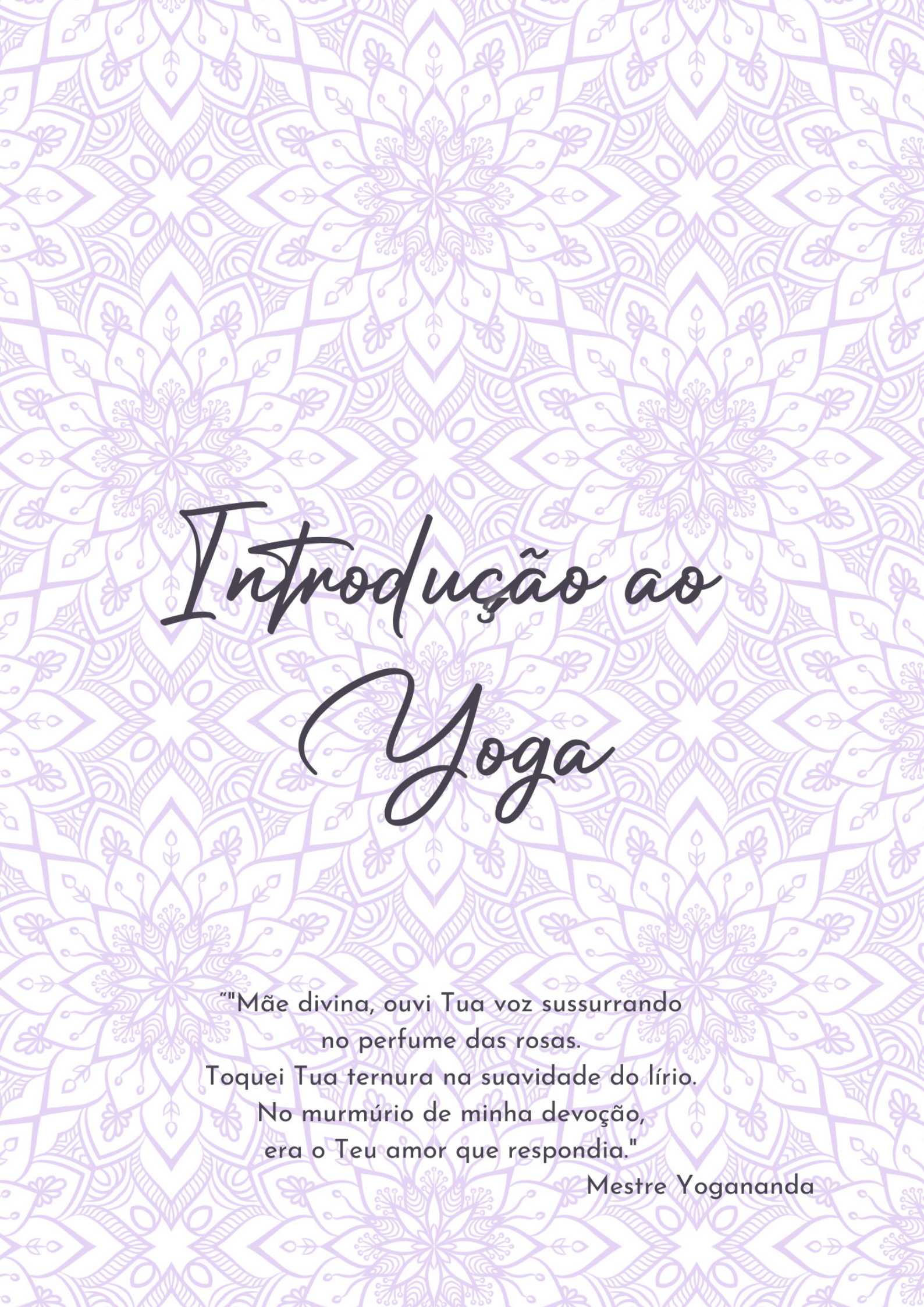
ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात्पूर्णमुदच्यते
पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते ॥
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

*Om pūrṇamadaḥ pūrṇamidam pūrṇāt pūrṇamudacyate
pūrṇasya pūrṇamādāya pūrṇamevāvaśiṣyate
Om śantiḥ śantiḥ śantiḥ*

Aquilo (*Brahman*) é pleno, isto (o universo) é pleno.
Do pleno vem o pleno.
Tirando o pleno (o universo), do pleno (*Brahman*)
somente sobra o pleno (*Brahman*)
Om, que haja paz, paz, paz.

*hariḥ Om. ||
śrī gurubhyo namaḥ ||
hariḥ Om. ||*

Saudações aos Mestres,
que você possa apreciar *Īśvara*,
a ordem psicológica,
e ser abençoado por sua apreciação.



Introdução ao Yoga

"Mãe divina, ouvi Tua voz sussurrando
no perfume das rosas.
Toquei Tua ternura na suavidade do lírio.
No murmúrio de minha devoção,
era o Teu amor que respondia."

Mestre Yogananda

Origem do Yoga

O Yoga surge quando os sábios da Índia entenderam que um Poder Maior, que podemos chamar de Deus, existe. E resolveram tentar alcançá-lo.

Não existem muitos relatos sobre isso, mas Paramahansa Yogananda, que foi um yogin que alcançou o objetivo do Yoga, deixou um grande acervo bibliográfico sobre Yoga e dentre seus textos, encontramos relatos sobre a origem dessa ciência sagrada.

Na pré-história o culto a Deus iniciou-se pelo medo que os homens tinham das forças da natureza. Nessa época muitas pessoas morriam pela água, pelo fogo ou pelo vento, como por exemplo em inundações. Aterrorizados, os homens passaram a acreditar que essas forças da natureza eram deuses. Com o tempo, perceberam que a natureza agia de três modos: criando, conservando ou dissolvendo (assim inicia a ideia sobre a existência Brahmā, Viṣṇu e Śiva, depois percebida pelos ṛṣis).

Um bom exemplo dado por Yoganandaji é o oceano: a onda que se levanta é a criação. Pairando por um momento, encontra-se em estado de conservação e voltando ao mar, passa ao estado de dissolução. Assim é tudo neste universo.

Os ṛṣis (rishis), literalmente "videntes", eram sábios inspirados a quem foram revelados os Vedas, em antiguidade indeterminável. Nos Vedas encontramos o primeiro conceito verdadeiro de Deus. Movidos pela necessidade, os ṛṣis da Índia tornaram-se os mais fervorosos buscadores espirituais. Eles descobriram que sem satisfação interior, nada proporciona felicidade duradoura. A busca dos ṛṣis era em descobrir como alguém poderia ser realmente feliz.

Os ṛṣis, muito empenhados em suas buscas, viram os deuses personificados nas forças universais. Eles os chamaram de Brahmā, o criador, Viṣṇu, o mantenedor e Śiva o destruidor. Eles entenderam que esses poderes são criações do Espírito Imanifesto e que Ele se esconde por trás desses poderes para dar sequência a seu grande filme. Em épocas de dissolução cósmica, toda a criação e suas forças ativadoras voltam a dissolver-se no Espírito. Ali repousam até serem convocados a representarem novamente seus papéis.

Mas como os yogis obtiveram essas informações?

Através da meditação silenciosa e profunda.

Pela razão compreenderam que seria impossível encontrar as respostas que buscavam, através dos cinco imperfeitos sentidos físicos. Então, eles fecharam os olhos para tirar a atenção do externo e voltar a atenção para dentro deles.

Diariamente, passaram a procurar Deus dentro deles mesmos, num estado de concentração cada vez maior. Desta forma, descobriram como 'desligar' os sentidos e assim, a concentração no interior foi se tornando cada vez mais profunda.

Após muita disciplina e persistência na busca, esses ṛṣis finalmente encontraram Deus e se tornaram grandes yogins, os quais devemos imensa gratidão pela contribuição e exemplo na Terra.

Sem uma data exata, sabemos que isso aconteceu na Índia há pelo menos 5.000 anos a.C.

Esses ensinamentos não se perderam ao longo dos anos e foram passados de geração a geração, transmitidos de mestre para discípulo. E hoje podemos ter acesso a este conhecimento, que é um presente para toda a humanidade.

Yoga é religião? E Vedānta?

Para quem começa a praticar Yoga e estudar Vedānta, este é um dos primeiros questionamentos.

Embora leve o praticante a buscar espiritualidade, Yoga e Vedānta não são classificadas como religião. No Yoga Sūtra, Patañjali enfatiza a importância de Īśvarapranidhāna, cujo um dos significados é 'entrega a Deus', ou seja, o reconhecimento de que existe um Poder Maior, mas ele não cita o nome de nenhum Deus específico.

O professor Hermógenes escreveu algo similar em seu livro O que é Yoga (Ed. Nova Era):

"O praticante não radicaliza nem se fanatiza. Católico, espírita, evangélico, hinduísta, maçom, místico... não importa. Todos podem tirar proveito de uma vida disciplinada e equânime, incessantemente tentando 'saborear' o Ser Onipresente e a Ele se entregando confiante, recebendo o que Lhe couber e Lhe agradecendo por tudo. Isso não contraria qualquer religião verdadeira, mas, sem dúvida, aprimora e torna mais eficaz a religiosidade de quem quer que seja".

Não é preciso ser hindu para estudar Vedānta

Swami Dayananda diz:

"Deus pode ser chamado de Rāma, Kṛṣṇa, Govinda, Jesus, Alah... Deus não vai se confundir, você pode chamá-lo por qualquer nome. E se ele se confundir, então definitivamente, ele não é Īśvara, Deus."

Vedānta é um ensinamento para a humanidade e não somente para os indianos ou para um grupo de pessoas específicas. Advaita Vedānta é considerado a união de todas as religiões, pois você pode trazer o símbolo de sua devoção, seja ele qual for, para este estudo e obter todo o conhecimento necessário para a liberação.

Hindus, muçulmanos, cristãos, sikkhīs... todos podem buscar o entendimento da sua real natureza. Baste abrir o coração para este conhecimento universal.

"Da mesma maneira que toda água que cai do céu vai para os oceanos, todas as orações para qualquer deidade seguem para o Senhor - que é possuidor de todas as formas e livre delas" (Adi Śaṅkarācārya)

Yoga: um estilo de vida

As pessoas, em sua maioria, estão acostumadas a procurar a felicidade fora de si mesmas. O mundo atual nos faz acreditar que a satisfação dos desejos podem nos dar a felicidade. Mas a cada desejo realizado, outro desejo nasce. Esse ciclo interminável gera no ser humano a sensação de que sempre falta algo e de que ele precisa sempre de "algo mais". Passamos a vida nos esforçando para conseguir aquilo que supostamente nos trará a felicidade plena. E desta forma, vivemos preocupados muito mais em 'fazer' em vez de 'ser'.

O estudo de Vedānta nos ensina que nós já somos essa felicidade que buscamos no mundo. A nossa verdadeira natureza é ānanda, a felicidade plena. Só não nos sentimos desta forma pois nos vemos como um corpo físico e uma mente. E esta visão errada de nós mesmos faz com que nos sintamos limitados, frágeis, mortais e sempre em busca de algo que preencha nosso coração e que nos liberte dos sofrimentos.

Como podemos nos sentir plenamente felizes acreditando que somos este corpo físico tão limitado, em constante transformação e com prazo de validade? Como fugir do hábito humano de se comparar com o outro e de se sentir em alguns momentos muito bem, mas em outros, tão pequeno? De buscar tantas coisas que ao alcançar nos traz momentos felizes, mas depois de um tempo perdem o status de felicidade e são substituídos por outro desejo que temporariamente trará a felicidade?

A resposta é: uma vida de Yoga, que podemos chamar de karma Yoga.

Uma vida de Yoga inclui um sādhana, que é a sua prática espiritual diária, em que faz parte necessariamente a prática da meditação e o estudo de Vedānta, além de uma atitude de voltar a atenção para si mesmo: para as suas escolhas, para as suas reações diante das emoções que surgem, para seus gostos e aversões. Esse estilo de vida faz com que o yogin passe a ter um certo gerenciamento da sua própria mente, o que é um grande ganho. A mente do yogin torna-se sua amiga e tendo a mente como amiga, podemos viver a vida com mais entendimento, objetividade e maturidade emocional.

Quando a mente se torna nossa amiga, ela se permite ser direcionada e gerenciada. Um espaço se abre na mente: um espaço de tranquilidade. E essa tranquilidade da mente é fundamental para que possamos alcançar o autoconhecimento.

Tudo isso é possível se você colocar o Yoga na sua vida.

De fato é muito difícil encontrar um estado de tranquilidade da mente, em meio à tantas tarefas, obrigações e situações. Parece ser impossível um momento em que a mente nos deixe em paz. Pensamentos e sentimentos invadem a nossa tela mental o tempo todo e nos deixam atordoados, perdidos e esgotados. Mas por meio da meditação podemos desenvolver a capacidade de focar, de diminuir o fluxo de pensamentos, de conseguir deixar de lado os pensamentos que nos fazem mal. Desta forma, podemos alcançar, pouco a pouco, a tranquilidade da mente.

Definição de Yoga

Basicamente podemos definir Yoga utilizando três pontos fundamentais:

1. União;
2. Conjunto de técnicas;
3. Estilo de vida.

1. *Yoga como união*

Yoga vem da raiz sânscrita 'yuj', que significa 'unir, conectar, juntar'. É uma palavra em sânscrito, masculina, escrita com Y e pronunciada com o 'o' fechado, mas sem acento: '**o Yoga**'. No entanto os dicionários brasileiros adicionaram a palavra loga, com l e com o 'o' aberto: a lóga. As duas formas podem ser usadas, mas eu prefiro utilizar a forma original e tradicional: o Yoga. (leia Yôga)

Desta forma, a primeira definição de Yoga é 'união'. A união da alma individual (ātma ou jīvātman) com a Grande Alma (paramātma). Mas esta união não é física: não existe algo que esteja realmente separado e que deva ser unido. Devemos entender esta 'união' como sendo um entendimento, uma clareza de quem nós somos realmente, de que já somos "unidos" a Deus.

Nos vemos como seres individuais, separados do Todo. Se esta visão estivesse correta, deveria acontecer uma união física. Mas ao alcançarmos o autoconhecimento, nos reconhecemos como um ser livre de limitação, não diferentes e nem separados do Todo.

Então, a união a que se refere o Yoga é o reconhecimento da identidade que existe entre jīvātman e Brahman e que é resumida na frase de Vedanta: Tat Tvam Asi, "Eu Sou Aquele".

2. *Yoga como um conjunto de técnicas*

A segunda definição de Yoga é 'um conjunto de técnicas' que possui por objetivo alcançar esta união a que nos referimos no item 1.

Aqui, incluímos todas as técnicas de Yoga: posturas, respiratórios, técnicas de concentração, meditação, limpezas, relaxamento...

3. *Yoga como um estilo de vida*

A terceira definição e a mais completa é de que Yoga é um estilo de vida. Este estilo de vida é chamado de 'vida de Yoga', e inclui um sādhana, ou seja, um conjunto de técnicas de Yoga e estudo de Vedanta diários, com disciplina e força de vontade, com o objetivo claro de se alcançar o autoconhecimento (mokṣa). Dentre as práticas espirituais, a meditação e o estudo de Vedanta são fundamentais e devem ser parte da rotina diária da yoginī.

Além disso, uma vida de Yoga é viver a vida de todo dia com uma atitude diferente da maioria das pessoas: desenvolvendo um relacionamento mais íntimo com Ísvara, com foco em trazer os valores para a sua vida (dharma), em melhorar a si mesmo, em capacitar a própria mente, controlar os impulsos negativos, em aprender com as situações que se apresentam e ganhar maturidade emocional.

Yoga capacita a mente para que ela cumpra o seu mais nobre objetivo: alcançar o autoconhecimento. Através de suas técnicas, faz com que a atenção do ser humano, sempre voltada ao exterior se volte para o interior. E ao abrir um espaço na mente, através da disciplina e da atenção em si mesmo em uma vida de Yoga, a yoginī ganha uma mente que questiona: quem sou eu? Por que nasci? O que devo fazer nesta vida? E ele então busca por esse conhecimento.

O Yoga não pede a fé cega, mas convida o praticante a testar e conhecer por si mesmo os efeitos da prática e do seu estilo de vida.

Muitas pessoas acreditam que Yoga seja um conjunto de exercícios físicos. Mas as posturas ou āsanas que hoje tem tanta popularidade, são apenas um aspecto superficial da ciência do Yoga.

Segundo o Mestre Paramahansa Yogananda, Yoga é um método para restringir a turbulência natural dos pensamentos. Estes, se não forem dominados, impedem todos os homens, imparcialmente em todas as eras, de vislumbrar sua verdadeira natureza, que é o Ātma.

Além desse objetivo, muitos benefícios são alcançados com uma vida de Yoga, e são realmente encantadores! Mas a praticante fiel e dedicada não para por aí! Ela continua, sem desviar, fixa em seu objetivo, até atingir a meta suprema: o entendimento de somos UM.

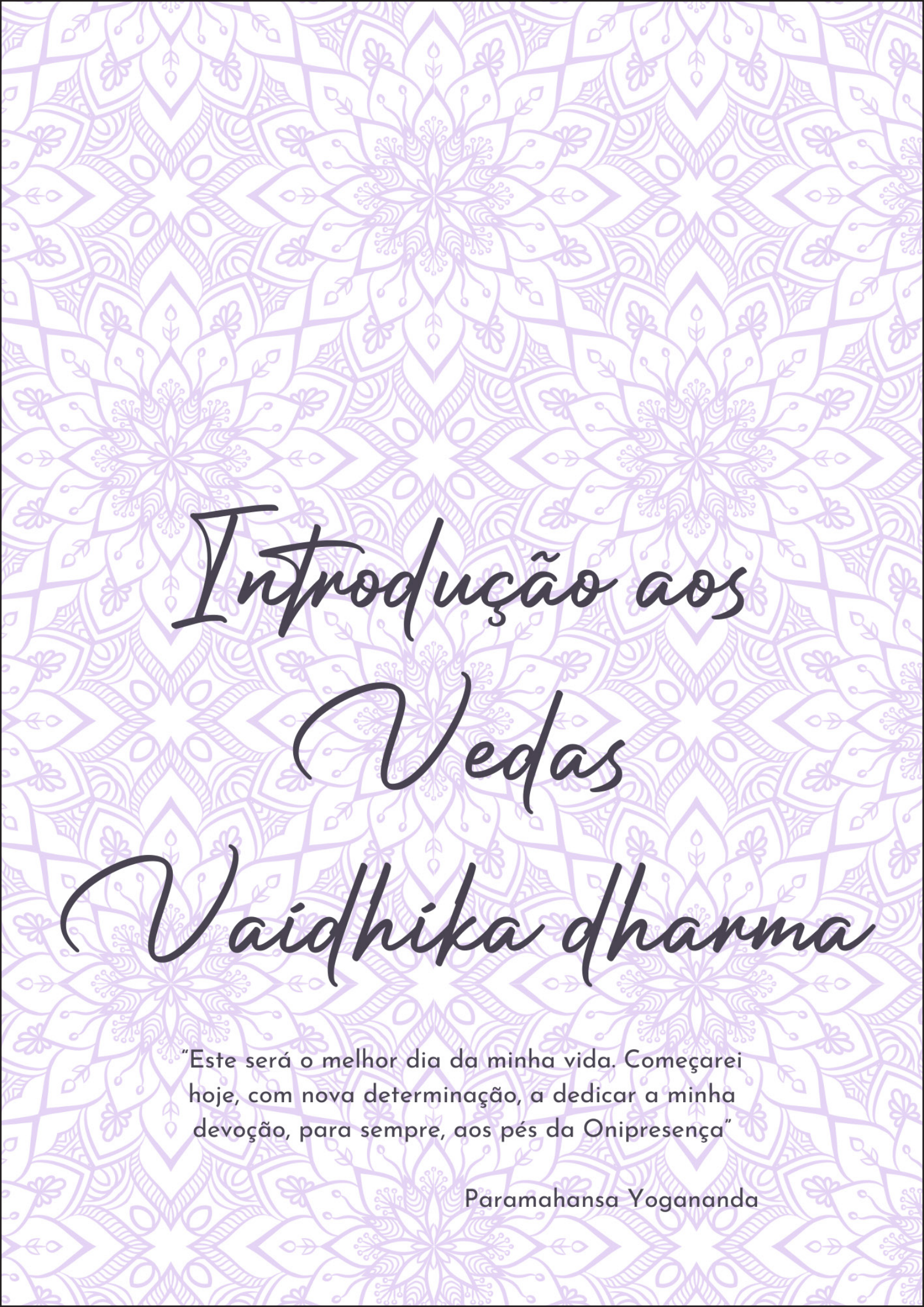
Quem segue o caminho do Yoga é um yogin, se for homem, ou yoginī, se for uma mulher e para ser considerada como tal, é preciso significativa mudança nos hábitos da aspirante.

Alguns acreditam que é possível 'fazer Yoga' em determinados momentos, como se faz com uma ginástica por exemplo, e viver uma vida paralela aos seus princípios. Mas, Yoga não é algo para ser 'feito' e sim para ser vivido. Uma vida de Yoga é fruto de um amadurecimento interior e não apenas de uma vontade. Este caminho pode se iniciar como a pequena chama de uma vela, mas gradativamente se expande, até se transformar em uma grande fogueira interna, abrangendo assim, cada momento da existência da praticante.

Ao longo das encarnações a consciência humana vai evoluindo gradualmente, em uma grande luta entre a atração divina de retornar à fonte - o amor onisciente que possui a força de atrair toda a porção da vida para a Divindade - e a resistência em se manter em māyā (ilusão), que é causada por avidyā (ignorância), sendo a própria repulsão em receber a luz Espiritual. Ao perceber que se encontra preso ao sonho cósmico divino, surge a vontade noster humano, de escapar da prisão e retornar ao seu verdadeiro lar de amor, bem aventura e sagrada alegria.

E é a partir deste momento, que ele se entrega ao Yoga.

"Da alegria viemos, na alegria vivemos e temos nosso ser, e na sagrada alegria um dia nos dissolveremos novamente." (Taittiriya Upaniṣad 3-6-1)



Introdução aos Vedas Vaidhika dharma

“Este será o melhor dia da minha vida. Começarei hoje, com nova determinação, a dedicar a minha devoção, para sempre, aos pés da Onipresença”

Paramahansa Yogananda

Os Vedas

Veda é uma palavra que vem da raiz sânscrita 'vid', que significa "saber ou conhecer". Veda significa conhecimento, sabedoria ou visão.

É o primeiro e mais importante conhecimento da literatura védica. É o mais antigo e sagrado registro literário da Índia. É conhecido como śruti, aquilo que é ouvido por ter sido transmitido oralmente durante um longo tempo. Não se sabe ao certo a data em que foram escritos, mas no mínimo há 5.000 anos.

Os Vedas são a base da tradição védica e contém um conhecimento que engloba todos os aspectos da nossa vida. Regulam os costumes sociais, legais, domésticos e médicos do ser humano, além do conhecimento do EU. Tudo o que um ser humano precisa para viver nesse mundo de modo a conseguir alcançar a maturidade emocional e evolução espiritual está descrito nos Vedas. É uma vasta literatura com 20.000 mantras dividido em quatro livros.

O assunto principal dos Vedas é Vedānta, a parte final dos Vedas, onde é apresentado o entendimento de Deus e de quem nós somos realmente.

O autor dos Vedas

Os Vedas são considerados uma composição do próprio Senhor. Não é uma composição humana. É chamado de apauruṣeya pramāṇa, ou seja, o conhecimento que tem origem divina.

Swami Paramarthananda diz que Deus não distribuiu diretamente os Vedas para a humanidade, mas os revela por meio da "mídia" chamada ṛṣis. Os ṛṣis são os intermediários, por meio dos quais recebemos os Vedas. Deus é a estação transmissora e os ṛṣis são os receptores.

Não recebemos este conhecimento diretamente por não estarmos capacitados para isso. Mas os ṛṣis são seres especiais devido à sua qualificação como grandes sábios yogins.

Muitos ṛṣis receberam mantras. Quando um mantra é entoado tradicionalmente, nos lembramos dos ṛṣis com gratidão.

Vyāsa, um sábio iluminado, considerado uma encarnação divina, é quem teve a missão de escrever os Vedas, e os dividiu em quatro partes: **Rg Veda**, **Sāma Veda**, **Yajur Veda** e **Atharva Veda**.

- **Rg Veda:** possui composições poéticas e em versos.
- **Sāma Veda:** possui mantras na forma de música. A música indiana teve sua origem aqui.
- **Yajur Veda:** possui composições em prosa. É dividido em duas partes: Shukla Yajurveda e Krishna Yajurveda.
- **Atharva Veda:** mantras dados principalmente por dois ṛṣis bem conhecidos: Atharva ṛṣi e Aṅgira ṛṣi.

Os mantras dos Vedas são como orações, utilizados para a remoção de má sorte, cura, construção de uma nação dharmica e longevidade.

Ṛṣis oram para a conexão com Deus. Seu objetivo é livrar o mundo da miséria e calamidades naturais, bem como para que todas as nações tenham uma boa gestão, economia, agricultura e comércio. Oram para que as aflições dos animais e da vegetação sejam removidas. Conectados com

Deus, estes sábios tratam todos os seres como partes de suas famílias.

Os Vedas são divididos em duas partes:

- **1ª parte: Karma khaṇḍa:** ensinam o ser humano a agir com Dharma em todas as suas ações.
- **2ª parte: Jñāna khaṇḍa:** também chamado de Vedānta, onde estão as Upaniṣads, que contém o conhecimento da natureza do indivíduo (Jīva), da causa da criação (Īśvara) e da própria criação (jagat).

Os Vedas e outros textos completam o Sanātana – Dharma, a Tradição Eterna.

Outros textos importantes:

1. Sūtra - textos escritos por grandes sábios de forma resumida e enigmática. É a classificação e reorganização dos ensinamentos védicos.

2. Smṛti - textos escritos de forma poética. Os rsis estudam os Vedas e tendo reunido os ensinamentos, eles apresentam de uma forma elaborada mas muito esclarecedora.

3. Purāṇa - textos escritos de forma de histórias. Esclarecem os ensinamentos védicos.

4. Itihāsa - textos baseados em histórias reais, utilizados para apresentar os ensinamentos védicos.

5. Bhāṣyam - são comentários de todas as formas de textos citados acima. São úteis para extrair o ensinamento.

Para decifrar o ensino dos textos acima, devemos usar uma chave: saṃpradāya (tradição).

Usando a saṃpradāya, os ācāryas (professores espirituais) tradicionalmente revelam o conhecimento védicos aos seus alunos. Estudar com professores que pertencem a uma saṃpradāya é a garantia de um estudo sem distorções.

Aadvaita Vedanta

UTTARA MĪMĀṂSĀ (JÑĀNAYOGA)

*"Intelecto, nem mente, nem ego, nem sentimento;
Céu, nem terra, nem metais eu sou.
Eu sou Ele, eu sou Ele, Santo Espírito, eu sou Ele!
Nascimento, nem morte, nem casa eu tenho;
Pai e mãe não tenho também.
Eu sou Ele, eu sou Ele, Santo Espírito, eu sou Ele!
Além dos voos da fantasia, sem forma eu sou,
Permeando os braços de toda a vida;
Escravidão não temo; sou, livre, sempre livre,
Eu sou Ele, eu sou Ele,
Santo Espírito, eu sou Ele!"¹*

(Adi Śaṅkarācārya - tradução Mestre Yogananda)

Vedānta é um termo em sânscrito composto por duas palavras: *Veda*, que você já conhece, e *anta*, que significa 'final'. É a 'parte final dos Vedas' que contém o ensinamento mais importante: o entendimento de quem nós somos realmente.

É um meio de conhecimento para que possamos alcançar o autoconhecimento. Através de uma metodologia de ensino tradicional, baseado no estudo das escrituras védicas (Upaniṣads - que são a parte final dos Vedas - e outros textos), o seu objetivo é apontar a identidade existente entre jīva e Īśvara e nos levar ao entendimento claro de quem somos (mokṣa).

Existem dois tipos de ensinamentos de Vedānta: através de palestras (satsaṅga) ou através de um estudo sistemático (onde um texto é ensinado de forma tradicional). Para que o aluno absorva o conhecimento de Vedānta e sua vida seja transformada por este conhecimento, é necessário o estudo sistemático durante um longo tempo, com um professor que pertença à tradição de ensino.

O Ānanda Vidyā oferece o estudo sistemático de Vedānta e você pode continuar seus estudos conosco, se assim desejar.



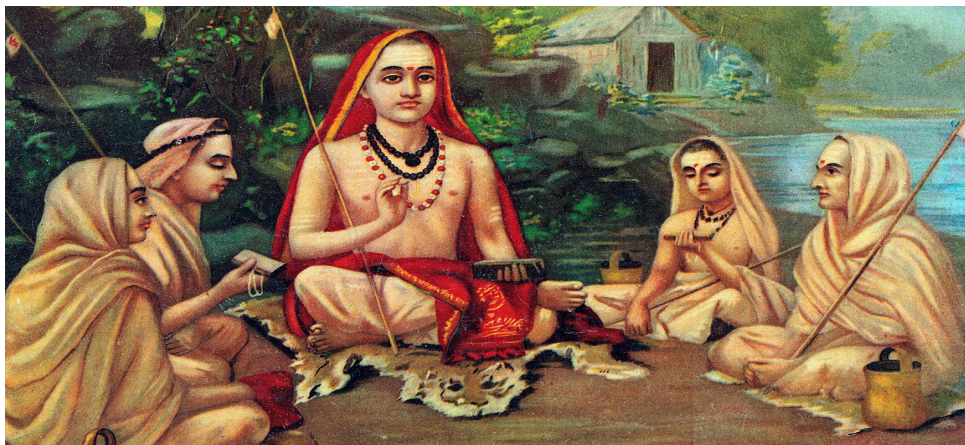
¹ Retirado do livro "Autobiografia de um logue", este poema é recitado por nosso Guruji ao se tornar membro da Ordem dos Svāmīs. SRF, 2016, p. 232.

③ grande mestre - mestre dos mestres

Adi Śaṅkarācārya, foi o maior mestre de Vedānta de todos os tempos. Reverenciado por todos yogins estudantes de Vedanta, ele ofereceu à humanidade seus comentários claros e profundos em textos fundamentais ao autoconhecimento, como a Bhagavad Gītā, as Upaniṣads, o Brahma Sūtra e vários outros textos que demonstram sua grande sabedoria. Śaṅkarācārya possuía clareza na visão de Deus e intensa devoção à Īśvara.

Śaṅkarācārya (mestre Śaṅkarā) é chamado de Adi (primeiro), o primeiro mestre, o mais ilustre sábio da Índia. Nasceu no ano 788 d.C. Filho de Śivaguru e Aryamba, Adi Śaṅkarācārya iniciou seus estudos e práticas religiosas quando nasceu. Após a morte de seu pai, mesmo sendo muito jovem e contra a vontade de sua mãe, ele se torna um renunciante. Ele alcança o entendimento do Eu na cidade de Kāśī, atual Varanasi, na Índia. Ele criou a Ordem dos Svāmīs e fundou quatro grandes monastérios de educação espiritual. Os líderes desses centros monásticos recebem o título de Jagadguru (mestre mundial) Śrī Śaṅkarācārya.

Da linhagem de Adi Śaṅkarācārya, fazem parte nosso guru, Paramahansa Yogananda e o paramguru, Svāmī Sri Yukteśvar, que foram parte da antiga Ordem Monástica dos Svāmīs, tradicional na Índia, criada por Adi Śaṅkarācārya e continuada até o presente por uma linhagem ininterrupta de mestres veneráveis. Todos os monges da Ordem dos Svāmīs traçam sua linhagem espiritual a partir do primeiro Śaṅkarācārya. Fazem votos de desapego a posses, castidade e reverência ao guru. A Ordem, estabelecida no século VIII que ainda está florescendo na Índia hoje, possui 10 subdivisões: Aranya, Ashrama, Bharati, Giri ("colina", ao qual Sri Yukteśvar e Paramahansa Yogananda pertenciam), Parvata, Puri, Sarasvatī, Sagara, Tirtha e Vana. Cada ordem é anexada a um dos quatro mosteiros (maṭhas), também estabelecidos por Śaṅkara, nas partes norte, sul, leste e oeste da Índia. Eles são Jyoti (Joshi) Maṭha (em Badrinath, perto de Haridwar, estado de Uttar Pradesh); Shringeri Maṭha (Sringeri, estado de Karnataka); Govardhana Maṭha (Puri, estado de Orissa); e Sharada Maṭha (Dwarka, estado de Gujarat). Os líderes dos Ashrams continuam sendo consultados sobre pontos doutrinários e recebem o mais alto respeito dos leigos hindus, bem como dos ascetas que os seguem.



Darśhanas

Darśana deriva da raiz drś: ver, refletir, contemplar, compreender, e quer dizer literalmente ponto de vista, visão, compreensão.

Esses sistemas são escolas de pensamento védico ou darśanas (visões) que aceitam os Vedas como as supremas escrituras reveladas. Os darśanas estudam os diferentes aspectos da realidade, tendo como objetivo comum libertar o homem da ignorância, atingir o total autoconhecimento.

1. **Vaiśeṣika** - é a teoria que estuda a natureza da matéria.
2. **Nyāya** - ensina a fazer deduções lógicas a partir das experiências: é o mapa da caminhada, o raciocínio, a lógica.
3. **Sāṅkhya** - a teoria da evolução, que ensina como, a partir do princípio mais sutil, todos os outros se desdobram. O Sāṅkhya ensina a relação entre Prakṛti e Puruṣa, matéria e espírito.
4. **Yoga** - Trata-se do Rāja Yoga de Patañjali: sistematizado por Patañjali em sua obra clássica, Yoga-Sūtra.
5. **Purva Mīmāṃsā** - é o guia experimental: a bússola, o método que indica como fazer as experiências.
6. **Vedānta ou Uttara Mīmāṃsā** - apresenta o conhecimento do Absoluto, do EU livre de limitações. Utiliza o Yoga de Patañjali como prática e um estilo de vida, bem como alguns ensinamentos de Sāṅkhya.

Esses darśanas fazem parte da grande tradição da Índia conhecida como Sanātana Dharma.

Eles não são conflitantes entre si, pois partilham da mesma visão, aceitando os Vedas como autoridade máxima. Apenas diferem do modo como interpretam esses textos.

Dos seis darśanas, três, Sāṅkhya, Yoga e Vedānta, são os escolhidos para nosso estudo.

Paramahansa Yogananda em uma palestra¹ sobre Yoga Sutras de Patañjali ocorrida em 17 de janeiro de 1943 no Ashram da Self Realization Fellowship, explica a comunhão entre estes três darśanas e como eles podem ajudar o buscador sincero a alcançar o seu objetivo, que é a libertação espiritual.

Na auspiciosa ocasião, o sábio guru ensina que Sāṅkhya expõe o porquê da união com o divino, Vedānta descreve o fim a ser alcançado e o Yoga fornece as técnicas para isso. Juntos, esses conceitos constituem a verdadeira doutrina a ser seguida pelo yogin aprendiz, pois através deles se obtém a compreensão do ser humano em seus aparentes sofrimentos e em sua real plenitude.

O objetivo primordial de todos os seres é evitar o sofrimento físico, mental e espiritual. A ausência de dor é agradável, mas por si só não produz felicidade. E para se alcançar a verdadeira e duradoura felicidade, descrita pelo Vedānta como meta, é necessário compreender e aplicar plenamente os princípios do Yoga.

Apenas deixar de sofrer não traz a felicidade eterna. Mas, uma vez livre de sofrimento por ter se reunido ao divino, o ser humano alcança a felicidade eterna.

Mas, como se alcança este estado?

Através de uma vida de Yoga, como foi explicado no início do nosso estudo, que proporciona o conhecimento do Eu, que é a real necessidade de todas as almas.

1. Coletânea de Ensaios e Palestras. SRF. 2014. Pg. 74

Samsara - o ciclo das reencarnações

Saṃsāra é uma palavra sânscrita que significa reencarnação.

Quando deixamos o corpo físico, não existe morte de fato pois ganharemos um outro corpo para continuar o caminho em busca dos nossos objetivos. Isso é chamado de saṃsāra cakra, o ciclo das reencarnações. Reencarnação é o progresso de uma alma ao longo de muitas vidas no plano terreno até que se alcance a autorrealização.

O objetivo do Yoga é escapar do ciclo de saṃsāra, ou seja, sair da prisão que é o ciclo de vida, morte e reencarnações.

Estamos presos no ciclo de saṃsāra. E quem nos prende são os kārmās e os desejos. Ações boas ou más que praticamos, geram consequências boas ou más para nossas vidas. Essas consequências são chamadas 'frutos da ação'. Além disso, cada desejo insatisfeito é como uma semente: quando tiver o solo fértil, ou seja, quando a situação da sua vida for favorável àquele acontecimento, ela nascerá. Desta forma enquanto tivermos desejos insatisfeitos e frutos da ação para colhermos, ficaremos presos ao ciclo de reencarnações.

As escrituras védicas declaram que possuímos três corpos:

1. sthūla śarīra - corpo físico;
2. sūkṣma śarīra - corpo astral;
3. kāraṇa śarīra - corpo causal.

Quando o corpo físico morre, continuamos a possuir o corpo astral e o causal. Após um tempo no plano astral, reencarnamos, ganhando um novo corpo físico.

Algumas pessoas acreditam que após a morte alcançarão a libertação. Mas uma pessoa que não alcançou mokṣa não entra automaticamente no estado de liberto.

O problema de ficar reencarnando é que a cada nova vida, desenvolvemos novos desejos mundanos e acumulamos novos karmās (alguns bons e outros maus). Assim, a roda de saṃsāra não deixará de girar até que a pessoa se torne um ser liberto.

É impossível eliminar os desejos

O que move a ação é o desejo. Preciso ter o desejo de agir, para então agir. Seja qual for a ação, desde o simples fechar olhos ou levantar da cama de manhã por exemplo, só é possível se a pessoa desejar fazer essas ações.

Tendo este entendimento, fica claro que é impossível eliminarmos os desejos. Alguns professores de Yoga entendem que o desejo deve ser eliminado. Mas isto é um grande erro. Querer eliminar os desejos é querer brigar com a natureza do ser humano.

Os desejos podem ser classificados como bons ou maus. Bons são aqueles que me trazem tranquilidade, saúde e me aproximam do objetivo do Yoga. Maus são aqueles que me agredem, que deixam minha mente e minhas emoções descontroladas e me afastam da minha verdadeira natureza que é paz.

Muitos desejos que nos causam mau, ganham o status de bons, por proporcionarem alegria temporária. É uma armadilha e acontece por exemplo com vícios de um modo geral.

Desejos insatisfeitos permanecem no coração e nos acompanham mesmo após a morte do corpo físico. Cada desejo abrange forças específicas – boas, más ou uma mistura de ambas. E quando o corpo físico morre, essas forças não morrem. Como elementos mentais, seguem nosso corpo astral e causal, e quando você renasce com um corpo físico, os elementos manifestam-se como tendências de comportamento. Assim, quem morre alcóolatra, traz consigo, ao reencarnar, a tendência ao alcoolismo, e essa tendência permanecerá até que a pessoa vença conscientemente o desejo pelo álcool.

Muitas vezes pensamos que não temos mais desejos, mas eles estão ocultos no subconsciente. Eles são como germes que você carrega pela vida e que o acompanharão aonde for. Esses desejos ocultos podem ser muito nocivos e um dia poderão causar grandes transtornos.

Desejos de fazer maldade para si mesmo ou para os outros devem ser eliminados agora. Livre-se desses desejos perguntando a si mesmo: 'o desejo que estou procurando satisfazer é bom ou mau?'

Muitas influências alimentam desejos. Como por exemplo a mídia. Ela tem o poder de hipnotizar você, criando modismos 'indispensáveis' à vida. Procure classificar seus desejos e analisá-los. Você vai ver que muitos serão eliminados. O ser humano é muito influenciável e por isso o satsanga é tão evidenciado pelos mestres: estar na presença de outros yogis e se afastar do convívio íntimo com não yogins.

Existem os desejos bons e que vão acelerar seu progresso espiritual. Você pode esforçar-se para satisfazê-los. Mas enquanto se esforça por eles, nunca esqueça de se esforçar pelo desejo maior: o conhecimento de si mesmo, do EU livre de limitações.

Vidas passadas segundo a visão védica

Falar sobre vidas passadas é algo que gera muita curiosidade nas pessoas. A maioria das pessoas quer saber como viveu em uma vida anterior. Os mestres dizem que não devemos vasculhar nossa mente em busca dessas repostas, mas se as respostas vierem naturalmente, através de uma análise da vida atual, através de insights que podem surgir durante a meditação ou através dos sonhos, isso pode ser saudável e benéfico, pois é dito que se a revelação acontece naturalmente é porque estamos no momento certo para lidar com aquilo. Do contrário, teremos somente fatos revelados sem entendimento real e sem a maturidade necessária, o que poderá causar transtornos desnecessários.

Outra grande curiosidade é sabermos como será o nosso futuro. Segundo a tradição védica, não existe uma forma de sabermos exatamente como será o nosso futuro, pois depende de muitos fatores, como karmas passados e as nossas ações de hoje. De qualquer forma, podemos ter algum entendimento.

Por exemplo: se sua vida atual é saudável, na próxima encarnação você terá um corpo sadio. Isso não elimina a chance de uma doença karmica por exemplo. Se você está em uma busca espiritual, continuará na próxima vida. A última fase da vida é mais importante do que a primeira, porque o que você é no fim da vida é o que será no começo da próxima. Desta maneira ao analisar o que somos

agora, podemos descobrir fatos da nossa última encarnação.

Guruji nos ensina uma forma de entendermos a nossa última vida, de maneira saudável: através do sistema de castas.

C) sistema de castas

Os ṛṣis classificaram a humanidade em quatro tipos, ou castas. Em princípio a ideia das castas não era preconceituosa como atualmente. Cada ser humano era classificado como pertencente a uma categoria de acordo com suas habilidades e tendências. Atualmente a casta é hereditária, o que a torna injusta, pois os filhos não possuem necessariamente as mesmas habilidades que os pais.

Podemos classificar a humanidade em quatro grupos. Cada grupo serve como um órgão da sociedade, se a sociedade for considerada um só corpo. São utilizadas três bases para a classificação destes quatro grupos. Nosso status muda de acordo com a base da classificação.

1ª guna vibhaga - classificação baseada na personalidade

a) **Brāhmaṇe**: personalidade espiritual. São amorosos, silenciosos e buscam por momentos de solidão. A reúncia atrai a sua mente.

b) **Kṣatriya**: personalidade dinâmica. Adoram atividades, são extrovertidos, dinâmicos, interessados em servir, contribuir e elevar a sociedade materialmente.

c) **Vaiśya**: personalidade egoísticamente motivada. São ativos, não conseguem ficar em silêncio e em meditação e não pensam em contribuir para a sociedade.

d) **Śūdra**: personalidade letárgica. Não tem motivação para o sucesso espiritual ou material. Vivem para comer, reproduzir, sobreviver e morrer. Possuem vontade fraca.

2ª karma vibhaga - classificação baseada na profissão (cada trabalho é importante para o crescimento da sociedade)

a) **Brāhmaṇe**: estudo e ensino das escrituras, com muita dedicação e sem esforço.

b) **kṣatriya**: serviço público, administração do país, governar a sociedade, manter a lei e a ordem.

c) **Vaiśya**: negócios, comércio e artes.

d) **Śūdra**: mão de obra de um modo geral. Precisa ter alguém comandando para que o trabalho seja feito.

3. jati vibhaga - classificação baseada no nascimento

Esta classificação é adharmica, e foi criada pelos antigos reis da Índia. A pessoa recebe uma classificação hereditária, de acordo com a classificação dada aos seus pais.

É possível mudar de casta?

Uma pessoa pode mudar de casta em uma próxima vida, dependendo das escolhas que faz nesta vida. De qualquer forma, a classificação hereditária não pode dar superioridade ou inferioridade a ninguém. Quanto ao trabalho também, nenhuma profissão é inferior ou superior. Todos os trabalhos são igualmente importantes. Apenas na primeira classificação existe uma gradação: um guna Brāhmaṇe é superior a um guna kṣatriya e assim por diante. Guna Śūdra está mais perto dos animais e um guna Brāhmaṇe está mais perto de mokṣa.

Todo ser humano se encaixa em alguma casta. Se você se analisar, vai descobrir a sua. Para isso, analise sua personalidade e seus gostos. Lembre-se da sua infância. Algumas crianças são muito criativas, gostam de aprender instrumentos musicais, desenhar, escrever poemas, ouvir música ou quaisquer talentos criativos. Essas características mostram que esta criança foi vaiśya na vida anterior. Algumas crianças procuram agir de acordo com a sua própria consciência. Querem se corrigir quando entendem que estão erradas. Possuem interesse pela espiritualidade, mesmo que ainda confusas. Estas crianças foram kṣatriyas na vida anterior. Existem também as crianças que pensam em Deus o tempo todo. Elas eram brāhmaṇes na vida passada. Há crianças que mentem, criticam, agredem, cometem furtos. Outras são obedientes, calmas e carinhosas. Isso tudo é fruto da bagagem que carregam das experiências da vida anterior.

Se você se reconhecer em uma classe não muito evoluída, não deve ficar triste! Deve se analisar e tentar remodelar sua vida da forma mais ideal. O importante é evoluirmos sempre!

Muitas pessoas querem saber que foram poderosos ou famosos em vidas passadas. Se encantam com falsos videntes e se deixam enganar por causa do ego. Mas, mais importante do que os ricos e poderosos, são os brāhmaṇes, pois eles buscam por mokṣa.

Para saber mais detalhes da sua vida anterior, observe também suas preferências nesta vida. Se você sente muita atração por algum local, desde a infância, é porque viveu muito recentemente neste local. Observe também a preferência por algum clima. Alguns gostam de calor o tempo todo. Outros, de frio. Uns preferem montanhas, outros, o mar. Você pode ter facilidade em aprender determinada língua estrangeira, e ter preferência por determinado país ou local. Com certeza você já viveu ali antes! Todas as nossas preferências são vindas de um contato bem intenso e prolongado com esses locais na vida passada.

É possível reconhecer pessoas que viveram suas vidas passadas em contato conosco também. Algumas características se mantêm sempre presentes: os olhos por exemplo, são sempre iguais aos olhos de antes. Renascemos com a mesma expressão sempre. Desta forma, você pode reconhecer em pessoas ao seu redor, velhos amigos de outras vidas. Mas para isso, precisa retirar da consciência

a atração sexual, para poder olhar para o outro com o coração totalmente puro. Se você tiver uma mente sexual, confundirá a atração criada por māyā pela atração de amizade verdadeira.

No entanto, não conseguimos lembrar perfeitamente das nossas encarnações anteriores, a não ser que nos dediquemos a isso em meditação profunda. Não recordar as vidas passadas é uma proteção. Lembranças boas ou ruins relacionada à alguma pessoa poderia gerar mais karmas bons ou ruins, ou porque ficaríamos muito apegados àqueles que conhecemos e gostamos antes - e não expandiríamos nosso amor para abranger outros - ou por não conseguirmos nos relacionar com pessoas que vieram para resgates necessários conosco.

Devemos meditar e apreciar o momento presente, sem ficarmos presos ao passado, desta ou de outras vidas. Experiências dolorosas devem nos servir de aprendizado e as agradáveis devem nos conectar mais com Deus, ao lembrar que Ele é mais tentador do que qualquer tentação terrena. Não é aconselhável remexer no passado sem estarmos preparadas para isso.

Através da meditação, a memória vai sendo restaurada gradualmente e no seu tempo de conseguir absorver os aprendizados provenientes das experiências passadas.

A lei do karma

Karma, é o assunto exclusivo da primeira parte dos Vedas. É uma das leis mais importantes do ensino védico.

A palavra sânscrita Karma vem da raiz Kṛ, que significa fazer, executar algo. Karma, então, é aquilo que você faz.

Karma é aquilo que você faz, mas também é o resultado da ação. Você tem uma capacidade de escolha na ação, mas você está amarrado ao resultado da ação. Os Vedas dizem que ninguém pode fugir desse resultado. Você pode fugir, por exemplo, da lei do país, mas não pode fugir da lei do karma. Você faz a ação e colhe os resultados. Tudo isso é karma.

Na visão dos Vedas, não temos capacidade de escolha do nosso primeiro pensamento diante de uma situação. Mas, a partir do primeiro pensamento, temos escolha de dar continuidade a ele na ação pensada, falada ou física. A partir da escolha da ação, vamos colher os resultados da ação.

Então temos **karma** como ação e karma como resultado da ação. Por isso, quando falamos sobre **Karma** precisamos de um adjetivo, do contrário fica impossível entender corretamente sobre qual karma estamos falando: ação ou resultado da ação.

O karma pode ser de três tipos:

1. **Sañcita karma**: o karma total, de todas as vidas.
2. **Prārabdha karma**: o karma que foi escolhido do sancita, para ser vivido na vida atual. Para o karma frutificar, é preciso um corpo físico, por isso renascemos. Prarabdha karma anda de mãos dadas com Purusharta, o livre arbítrio, nossas escolhas.
3. **Āgāmi karma**: os novos kârmãs, aqueles que estão sendo criados na vida atual. Se não são frutificados agora, vão para o sancita.

O karma, quando resultado da ação é chamado de karmaphalam (fruto da ação).

Karmaphalam é de dois tipos:

1. **Dṛstaphalam**: resultados visíveis (exemplo: plantar e colher)
2. **Adṛstaphalam**: resultados invisíveis (puṇyam e pāpam)

Adṛstaphalam, ou seja, o fruto da ação que não é visto, pode ser de dois tipos:

1. **Puṇyam** - mérito (fruto bom)
2. **Pāpam** - demérito (fruto ruim)

Se a ação for positiva, seguindo o dharma, o resultado será bom, puṇya. Se a ação for negativa, adharma, o resultado será negativo, ou pāpa. Puṇya produz alegria ou satisfação. Apuṇya ou Pāpa, produz sofrimento e insatisfação. Algumas ações produzem um pouco de puṇyam e um pouco de pāpam.

A intenção por trás da ação também conta: se você age com a intenção de ajudar alguém, mas

acaba agredindo, você receberá pāpam pela ação que foi negativa (resultado visível), mas puṇyam pela intenção de contribuir (resultado invisível).

Assim toda ação deliberada além do resultado visível produz puṇyam ou pāpam.

Fórmula de Shankara sobre a lei do karma

- Boa ação = dharma = puṇya = sukha (felicidade)
- Má ação = adharma = pāpa = dukha (infelicidade)

Entendendo a Lei do Karma

Toda ação, produz um resultado (fruto da ação). A partir desta ação vamos receber algo negativo ou positivo. Todo fruto da ação (bom ou mau) vai para a nossa grande reserva de karma, que é o nosso **sañcita karma**, a nossa bagagem. E quando a pessoa morre, ela leva essa bagagem para utiliza-la na próxima vida. Mas, existe sempre muito puṇyam e pāpam dentro dessa bagagem. Então em uma vida a pessoa vai viver alguns daqueles bons ou maus karmas, mas não todos. Os que não são utilizados na vida atual, ficam guardados na bagagem até que exista uma situação favorável para aquela situação acontecer.

Quando a pessoa nasce, vem com uma estrutura karmica (algumas sementes do sancita), chamada de **prārabdha karma**, o destino. **Prārabdha karma** é aquilo que a pessoa vai viver e as oportunidades que vão levar aquela pessoa ao crescimento. Prārabdha karma é então um conjunto de sementes que está na sua 'mochila' esperando o solo fértil para continuar a se desenvolver. Todas as sementes desta mochila, em algum momento da sua vida atual, irão florescer, pois essas sementes são o seu destino.

A estrutura de onde a pessoa nasce, a família, sua estrutura física e condição social, constituem o seu prārabdha karma. Isso tudo vai auxiliá-la a alcançar os aprendizados necessários à sua evolução. Mas temos o livre arbítrio, então se vamos aprender algo, depende só de nós mesmos. Todos nós nascemos com uma quantidade de destino. Mas dentro deste destino temos a oportunidade de livre arbítrio. Podemos escolher a forma como lidamos com as situações que vivemos.

Na visão dos Vedas não podemos saber quanto de destino e quanto de livre arbítrio uma pessoa tem. Mas existem as duas coisas. O ideal é que possamos aproveitar as oportunidades de livre arbítrio para concretizarmos aprendizados. No entanto nem sempre isso acontece, e é por isso que as situações se repetem na nossa vida. E de fato elas se repetem e o motivo é não termos aprendido o que aquela situação veio nos ensinar.

Dizem que temos o livre arbítrio, mas ele é limitado. Podemos entender isso, observando uma vaca amarrada com uma corda no pescoço. Ela pode ir a algum lugar, mas não em qualquer lugar. Esse é um exemplo que ilustra a forma como estamos amarrados as nossas tendências. É por isso que cada pessoa pensa e age de maneira única.

Prārabdha karma só se esgota se for vivido totalmente. Podemos reduzir o mau karma através

de algumas práticas que são chamadas de Prāyaścitta:

- kriya Yoga;
- A prática de austeridades;
- Peregrinações.

Em todo caso, essas técnicas só funcionam caso a ação errada tenha sido feita sem a intensão do adharma. Caso contrário, as situações deverão ser vividas, como forma de aprendizado.

A última forma de karma, é o **āgāmi Karma**, que são as ações que você está fazendo agora, na vida atual. Podem ter o resultado visível, como no caso de plantarmos e colhermos, ou, resultados invisíveis, como no caso de matarmos alguém e por algum motivo, não sermos punidos nesta vida. O fruto dessa ação, no exemplo, o assassinato, fica guardado no sancita, na forma de papa karma e em algum momento surgirá de forma negativa em sua vida. Boas ações, mesmo que aparentemente não estejam dando resultados, surgirão na forma de punya em algum momento.

Todo o sofrimento surge do abuso e mau uso da liberdade que nos foi dada. E são esses excessos que nos prendem no saṃsāra. A medida que alguém se desenvolve espiritualmente e percebe a sua união com tudo o que vive, aumenta sua vontade e responsabilidade em compartilhar o sofrimento dos outros. Nós temos que fazer o possível para ajudar aqueles que estão experimentando dor. Eles estão vivendo um pesadelo e, sejam quais forem as dores que deles pudermos eliminar, estaremos eliminando-as de nós mesmos.

Os benefícios do entendimento sobre a lei do karma

Se você assimilar a lei do karma, quais são as vantagens? A assimilação trata algumas mudanças de atitude saudáveis.

1. A lei do Karma explica as diferenças dos seres vivos. O porquê estão nascendo e vivendo de forma tão diferente. Alguns são animais, outros são plantas ou seres humanos. Entre os seres humanos, uns nascem em um berço de ouro e outros na favela. Por que? Se não aceitarmos a lei do Karma temos que acreditar no acaso. Mas veja: existe ordem no universo. E onde há ordem, há leis.

2. A lei do karma nos ajuda a assumir a responsabilidade deos sofrimentos inexplicáveis. Quando não conseguimos aceitar nossos problemas, perguntamos a nós mesmos: 'por que eu?'. Entendendo a lei do karma, fica claro que somos responsáveis por cada um dos nossos sofrimentos, por meio das nossas ações passadas. Podemos não lembrar das ações passadas, mas não culpamos ninguém por isso.

3. A fé em Ísvara não será abalada. Aceitando a lei do karma, o sofrimento que vem não é por causa de um Deus injusto. Sem este entendimento, a pessoa questiona o senso de justiça de Deus e muitas pessoas se tornam ateus.

4. Podemos assumir a responsabilidade do nosso futuro. Isso ocorre porque a lei do Karma diz que a situação presente é o resultado da ação passada. Então podemos estender isso e dizer que nossa situação futura dependerá da nossa ação presente. Podemos aceitar o livre arbítrio e ter a liberdade de escolher nosso futuro, porque o futuro depende das ações atuais. Sem aceitar a lei do karma, nossa vida fica entregue ao acaso.

5. Podemos entender uma pergunta feita por muitos: porque corruptos estão se divertindo e pessoas boas sofrendo? E a resposta é: a pessoa boa agora sofre por más ações do passado. E a pessoa má de hoje, desfruta de algumas boas ações do passado.

C) *corpo astral*

Um corpo astral que deixou o corpo físico, fica um tempo em alguma esfera astral, superior ou inferior, que é formada de luz e prāṇa. O karma determina quanto tempo a alma ficará desencarnada. Desejos e karmas terrenos forçam a reencarnação dessas almas, para que continuem a evolução espiritual. Desta forma, a alma é obrigada a reencarnar repetidas vezes.

Assim, fica muito difícil sair do ciclo de saṃsāra, pois a cada má ação e desejo insatisfeito, retardamos a evolução. A cada esforço espiritual, evoluímos. A libertação só é atingida quando a ilusão for eliminada, através do conhecimento e da permanência no Eu.

Samskaras ou vasanas - nossos registros

Nossas ações são dirigidas pelos nossos hábitos. Muitas vezes fazemos coisas que não gostaríamos de fazer, pois os hábitos nos 'forçam' a isso. Somos nossos próprios inimigos e não sabemos.

Saṃskāras são impressões mentais. São nossas tendências subconscientes, causa dos condicionamentos. Podemos nascer com essas impressões, trazidas de vidas passadas, ou criá-las na vida atual.

Todas as experiências que temos ficam registradas na nossa mente. Desde as mais intensas, até as mais insignificantes. Os saṃskāras criados com a repetição de uma ação tornam-se muito fortes. Ao repetir uma ação muitas vezes, ela se torna um hábito. Quanto mais repetimos o hábito, mais ele se enraíza e para nos libertarmos dele, é preciso muita força de vontade. Saṃskāras fortes surgem também quando passamos por alguma situação que nos causou um trauma ou por algum acontecimento marcante muito bom.

Os saṃskāras são chamados também por nosso Guruji, de 'sulco cerebral'. Ele usa como exemplo os antigos discos de vinil que possuem microsulcos ou ranhuras, e ao menor contato da agulha do aparelho de som, produzem o som. Da mesma forma, os 'sulcos cerebrais' são ativados ao menor contato com o objeto de desejo (o objeto que criou aquele hábito)

Podemos ter saṃskāras positivos ou negativos. Quanto aos negativos, Paramahansa Yogananda dizia que não devemos nos comportar como um lixo humano, incomodando a todos e também nos punindo. É preciso força de vontade para nos livrar dos maus hábitos. Quem não se esforça para se lapidar, vai se manter em baixas frequências por inúmeras encarnações.

Para eliminarmos esses saṃskāras negativos, precisamos ter uma vida de Yoga. Os novos hábitos criados com a vida de Yoga fazem surgir novos saṃskāras, que se opõe aos saṃskāras anteriores.

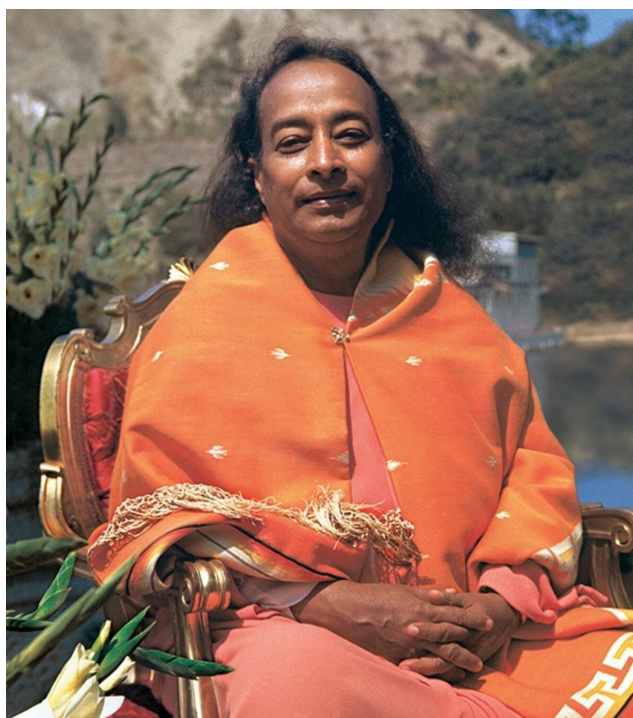
Yogis e yoginis que se tornam libertos

“Com os pensamentos mergulhados Naquele, com as almas unificadas com o Espírito, com a devoção e a fidelidade dedicadas ao Espírito, com os seres purificados da venenosa ilusão pelo antídoto da sabedoria, tais homens alcançam o estado de não-retorno.” (Paramahansa Yogananda, Bhagavad Gītā V:17)

Vytthana é uma palavra sânscrita usada para identificar a reencarnação de santos. Uma alma que retorne à Terra depois de liberta, o faz por sua própria vontade, como um guru, para ajudar na libertação dos outros. Ele não é mais iludido por māyā. Tais encarnações são raras em qualquer época.

Esses seres que são canais divinos podem eliminar das pessoas receptivas o resíduo kármico de encarnações que afetou astralmente o seu cérebro – registros mentais e físicos de maus hábitos.

“Assim como os ácidos dissolvem os sulcos nas gravações fonográficas e as inutilizam, de modo semelhante os ‘sulcos’ mentais e fisiológicos dos traços kármicos armazenados nas células cerebrais podem ser suprimidos mediante a transmissão da força vital. Uma vez que sejam incinerados os registros internos dos maus hábitos, também cessa a reprodução das canções de experiências maléficas que acarretam sofrimento.” (Paramahansa Yogananda)



Simbolismos védicos

Quando iniciamos nossas práticas de Yoga, nos deparamos com imagens de deuses hindus que à primeira vista são muito estranhas para nós. Além das formas, como por exemplo, a de um menino com cabeça de elefante, ou uma mulher com muitos braços, os nomes também são muito diferentes, como Śiva, Viṣṇu, Kṛṣṇa...

Afinal de contas, quem são esses deuses? Quantos deuses existem? Qual deles é o mais importante? Qual está acima de todos?

Se não estudamos, esse assunto se torna uma grande confusão. Então, qual é a visão que a tradição védica traz sobre esses deuses?

Para entendermos, precisamos saber qual é a visão que os Vedas apresentam sobre o divino, que chamamos de Īśvara.

O Divino não é uma pessoa em algum lugar, super poderosa, decidindo coisas. Se assim fosse, ele não seria muito diferente de nós, apenas mais poderoso, mas também com limitações.

A visão dos Vedas sobre o divino é que o divino é o Todo - que inclui o universo inteiro, não tem um ego específico porque não é uma pessoa em algum lugar. Mas ele inclui todo o universo e todas as formas. Neste entendimento, a vida inteira é divina e cada aspecto da vida é o Divino.

① divino tem uma forma?

O Divino não tem forma, mas ele permeia todas as formas. Ele é o Todo, então está na forma do universo inteiro. Se ele está na forma do universo inteiro, podemos dizer que ele "tem todas as formas".

Então é possível que você reconheça o Divino no sol. Que é tão magnífico e dá a vida. Ou no oceano, que é vasto e pleno... ou nos animais... e até nas pessoas. Em tudo o que a gente acha tão incrível e valoriza. E também no que a gente não valoriza e tem tanta dificuldade de acomodar e aceitar na vida. Tudo isso é o Divino.

A tradição vedica apresenta muitas deidades. As várias deidades não são diferentes entre si, mas são aspectos do mesmo Divino que permeia o universo inteiro.

O objetivo é que através de formas diferentes, capacidades que existem no universo, aspectos da própria vida, que a gente de alguma maneira se expõe no dia-a-dia, que possamos reconhecer então tudo isso, de forma divina.

Esses deuses são formas simbólicas do divino, que inclui a nós mesmo. Elas são utilizadas para nos auxiliar a enxergar o divino como sendo tudo o que existe. Como é muito difícil enxergar que uma situação ruim também é divina, começamos a 'treinar a visão' de uma forma mais fácil: procurando reconhece-Lo no que é bom. Aos poucos nossa visão vai se ampliando, até que abranja tudo o que existe, como sendo o próprio divino.

A atitude devocional dentro da tradição vedica é uma atitude de reconhecer o divino como sendo o Todo e tudo o que existe. Por trás de todas as formas está o divino.

Mas entenda: o divino não tem forma, mas se manifesta através de todas as formas do mundo.

As várias deidades representam a multiplicidade de formas que existe no universo. Da mesma forma que mudamos de roupa e somos chamados de nomes diferentes (às vezes somos chamados

pelo nome dado por nossa mãe, outras, por apelidos, outras pela posição dentro da família ou dentro do trabalho...), o divino também se apresenta assim.

Apesar dos vários papéis, o divino nunca muda. Ele aparece de várias maneiras, mas é sempre o mesmo.

Ekam sadvipra bahudha vadanti (Ṛg Veda Saṁhitā)

A verdade é Uma; os sábios A chamam de diferentes maneiras.

Os rituais sagrados

O objetivo é trazer o divino na sua mente. É tornar um momento sagrado.

Mas, se o divino já está presente em tudo, então por que fazemos oração? Porque vou oferecer uma manga ao Ganeśa se ele está na manga também? Por que vou orar?

Porque na medida que eu faço uma oração ou uma puja eu tenho uma atitude de apreciação do divino. O ritual manifesta uma intenção de apreciação.

Uma pessoa que gosta da outra dá um presente, um abraço, faz um elogio... O que é o abraço? Não é o ato em si, mas o que o ato representa. Quando gosto de alguém eu expresso isso de alguma forma.

Então como eu posso expressar minha apreciação ao divino? Através dos rituais. Uma oração é uma apreciação do divino. Na tradição védica você pode fazer a oração para qualquer forma e reconhecer o divino ali.

Você não precisa ter um altar e fazer rituais para ter uma vida de Yoga. Mas eles com certeza vão te auxiliar a criar mais intimidade com Īśvara.

O altar é um local para você visualizar o divino, para poder direcionar sua atenção e apreciação. E a imagem do altar é um suporte para auxiliar a expressão de apreciação.

O divino está fora, dentro, no céu, na terra, em todos os lados. Então para poder expressar sua atitude, você pode fazer isso de várias maneiras. O que importa não é o ato em si, mas o que tem por trás do ato. O altar serve como um suporte, para que a gente consiga focar. Se não, sua apreciação não será exteriorizada e em algum momento ela pode se perder. Todas as formas têm significados simbólicos.

"O espírito é sem forma. Sem espírito não existe forma, mas precisamos da forma para chegar ao divino." (Svāmī Dayananda Sarasvatī)

Puja

Pūjā em da raiz sânscrita Puj, apreciar, honrar. É basicamente uma oração especial. Porque não é feita só com a mente e fala. Mas também através do seu próprio corpo. Você está fisicamente fazendo atos de apreciação do Todo. Sua mente está envolvida, sua fala está envolvida, seus atos estão envolvidos, então você está inteiramente dedicado e focado à apreciação.

Tudo o mais que está acontecendo na sua vida fica em segundo plano nesse momento, porque você está totalmente presente no momento da Puja.

Brahman

Brahman é a Realidade Única. Pode ser chamado de Deus, mas com muito cuidado, pois a ideia

de Deus no Ocidente, é bem diferente da ideia de Brahman.

De forma muito resumida, Brahman é livre de limitações, sempre presente, sustentando toda a existência, consciência e felicidade do mundo.

Ishvara

Īśvara é a causa material de tudo. Podemos dizer que Īśvara é Brahman manifesto, pois Īśvara é tudo o que existe: as pessoas, os animais, o sol, a lua, a natureza toda, todos os objetos, tudo é Īśvara.

Īśvara tudo permeia. Se tudo é Īśvara, as deidades também são Īśvara. E quando queremos demonstrar a apreciação à Brahman, utilizamos uma forma simbólica de Īśvara, como Rāma, Jesus, Śiva ou Allah.

“Avive as chamas eternas da memória divina até que queimem seu esquecimento e você se lembre que foi e sempre é, agora mesmo, um com o divino.”

(Paramahansa Yogananda)

Os principais deuses hindus



Trindade hindu - Brahmā, Viṣṇu (Nārāyaṇa) e Śiva (Mahādeva) compõe a trindade hindu e representam três poderes da natureza, respectivamente: criação, manutenção e destruição.



Brahmā e Sarasvatī - Brahmā é o primeiro deus hindu da Trimūrti. Brahmā simboliza o ato da criação/manifestação do mundo e de todas as criaturas. Sua consorte é Sarasvatī, a deusa que simboliza o conhecimento do Eu, a música, as artes e a ciência.



Viṣṇu e Lakṣmī - Viṣṇu é o mantenedor do universo. Sua consorte, Lakṣmī representa Śakti, o poder divino, bem como a prosperidade e todo tipo de riquezas.



Śiva e Parvatī – Śiva é o aspecto destruidor de Īśvara. Śiva destrói toda a energia negativa para que seja criada uma nova situação benéfica. Parvatī é a consorte de Śiva, que representa a mãe divina. Śiva é também "O auspicioso", que abençoa todo o universo.



Kālī – É uma das formas de Parvatī. A destruidora de toda a maldade. Yoganandaji era um grande devoto da mãe divina na forma da Deusa Kālī.



Dakṣiṇāmūrti – uma forma de Śiva como aquele que destrói o saṃsāra, a vida de sofrimento, através do ensino do autoconhecimento. Representa o grande Mestre.



Durgā - Ela é uma das formas da esposa de Śiva, a deusa Pārvatī, como caçadora de demônios (āsuras). É um aspecto da mãe divina.



Ganeśa – Ele é filho de Śiva e Parvatī. Ganeśa é o símbolo das soluções lógicas e o removedor dos obstáculos. Ele também coloca obstáculos com a intensão de nos proteger.



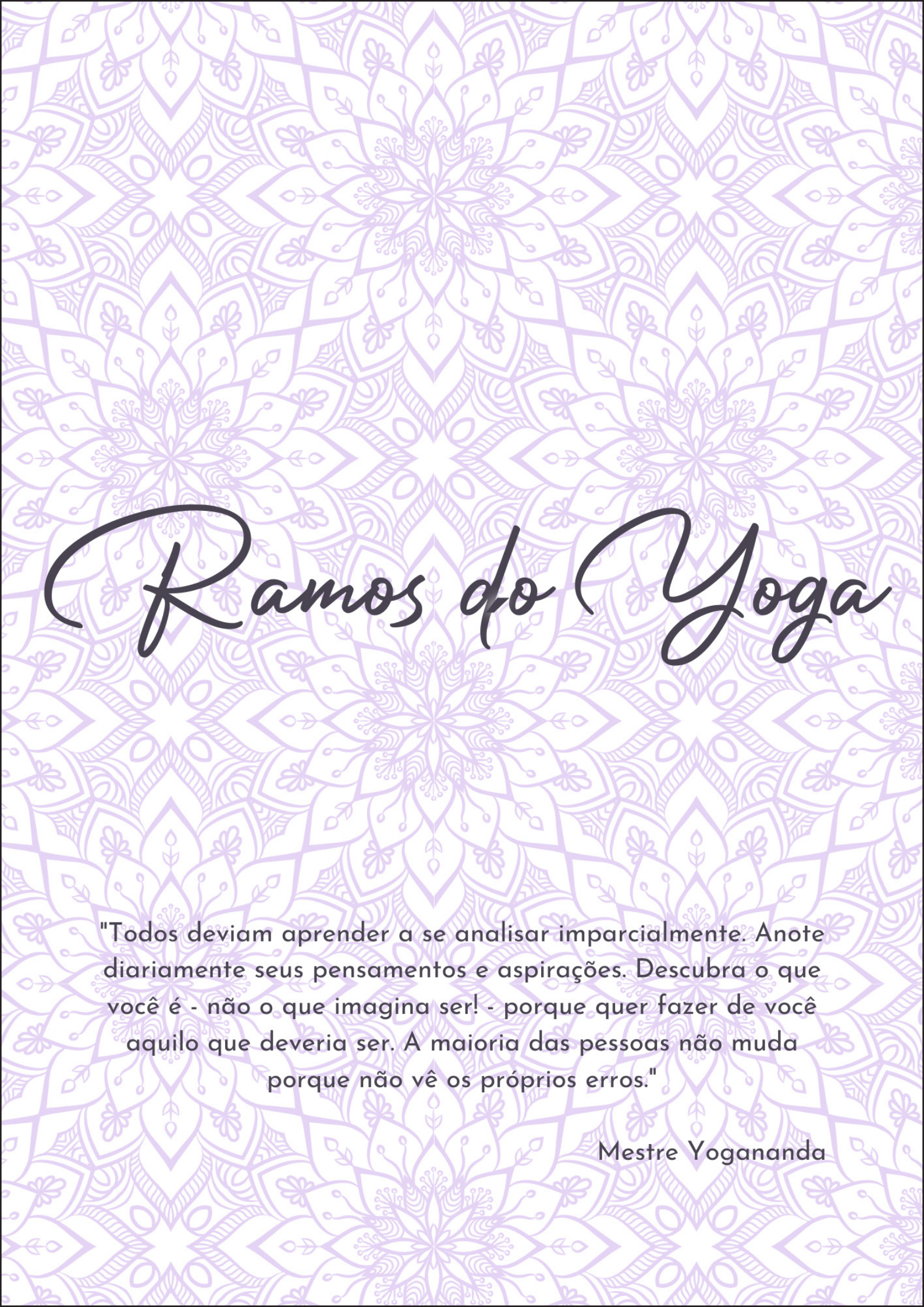
Kṛṣṇa e Rādhā – Kṛṣṇa é considerado a personificação do amor e da alegria divina, que destrói toda a dor. Rādhā é a consorte e a maior devota do Senhor Kṛṣṇa. Os dois são encarnações divinas (avatars de Viṣṇu e Lakṣmī).



Rāma e Sitā – Rāma representa o dharma. Sua consorte é Sitā. Os dois são encarnações divinas (avatars de Viṣṇu e Lakṣmī).



Hanuman – Deus macaco conhecido por sua coragem, poder e serviço fiel à Rāma. Simboliza o devoto perfeito.



Ramos do Yoga

"Todos deviam aprender a se analisar imparcialmente. Anote diariamente seus pensamentos e aspirações. Descubra o que você é - não o que imagina ser! - porque quer fazer de você aquilo que deveria ser. A maioria das pessoas não muda porque não vê os próprios erros."

Mestre Yogananda

Os ramos do Yoga

Yoga é um sistema de métodos científicos com o objetivo de capacitar a mente para mokṣa.

Algumas pessoas pensam que Yoga é só para os indianos e acreditam que devem adaptá-lo ao Ocidente, criando inúmeras linhas e distorcendo toda a sua santidade. Yoga não precisa ser reinventado, ele é um sistema perfeito a que todo ser humano tem acesso.

O Yoga é para todos, orientais e ocidentais. É um método universal e atemporal, aplicável em qualquer local e em qualquer era. Paramahansa Yogananda dizia que todo ser humano, em qualquer lugar do mundo, deveria aprender Yoga. E que ninguém diria que o telefone não serve para o Oriente por ter sido inventado pelo Ocidente!

"O homem vive no corpo como um prisioneiro: esgotado seu prazo, é despejado. Amar o corpo é a mesma coisa que amar a prisão. Há muito tempo acostumados a viver no corpo, esquecemos como é a liberdade. Ser ocidental não é desculpa para não buscar a liberdade! Yoga mostra o caminho." (Paramahansa Yogananda)

Existem quatro ramos do Yoga, que devem ser utilizados em conjunto para alcançar o autoconhecimento. Não são opções, todos são obrigatórios, necessários e se mesclam uns com os outros. São chamados de sādhanas.

Karma Yoga - a ação correta com atitude adequada.

Atitude adequada é qualquer ação que nasce do entendimento correto dos princípios e valores universais.

Sempre que você realiza uma ação, no momento em que realiza, ela se torna parte do universo. Ela deixa suas mãos. E uma vez que a ação se torna parte do universo, todas as leis universais agirão sobre ela. Isso ocorre porque existe uma ordem no universo. A ação é processada pelas leis universais, torna-se phalam (fruto da ação) e é devolvida a você. Quando você conhece este fato e se lembra dele, toda ação que você faz se torna um oferecimento à Īśvara - Īśvara arpana buddhi.

O yogi executa suas ações com esta atitude e quando ele recebe o fruto da sua ação, ele não a chama de 'fruto da ação' e sim de 'Īśvara prasāda', ou seja, um presente de Īśvara. Posso gostar ou não do que me foi dado, mas tenho que lidar com o que vem para mim. Posso tentar modificar tudo o que não gosto, tentar deixar as coisas mais leves ou sentir raiva e agir de maneira adharmica. Essa é uma escolha que temos. Mas quando agimos não podemos escolher o que virá como resultado.

Agir e receber o resultado das ações é Karma Yoga. Quando entende isso, o yogi desfruta de uma mente equânime: samatvam yoga ucyate. (Bhagavad Gita, II-48)

Agindo assim, não há trabalho com tédio, porque cada ação é uma oferta ao senhor. Consequentemente eu faço tudo que preciso fazer sem o peso da obrigação.

Esta atitude leva a um crescimento espiritual rápido. Começo a entender que os meus problemas não são causados pelo mundo, mas são causados por minhas ações equivocadas nesta e em outras

vidas. Assim, ganho maturidade, afinal 'eu sou o problema', e 'eu sou a solução'.

As ações são classificadas como:

1. Uttama Karma: as melhores ações - todas as ações que beneficiam o máximo de seres no mundo, onde você contribui para o bem estar dos outros.

São: orações, pūjās, gratidão aos ancestrais (orações e pūjā), gratidão aos rishis (através do estudo das escrituras, cantos vedicos, meditação e estudo do sânscrito para entender os textos sagrados), serviços sociais, preservação da natureza e cuidado aos animais.

2. Madhyama karma: ações intermediárias - ações em que sou indiferente aos outros seres. Ações que auxiliam materialmente, mas não para o crescimento espiritual de quem as pratica. São: todas as ações em que não me preocupo com a existência ou com os problemas dos outros seres.

3. Adhama karma: as piores ações - ações destrutivas. Essas ações impedem e atrasam o crescimento espiritual de quem as pratica.

São: ações em que me benefico, mas prejudico o outro.

Bhakti Yoga - devoção à Ishvara.

Devoção é um amor dirigido a um princípio superior que reverenciamos, que é sagrado. O amor reverencial pode ser chamado de devoção.

Existem níveis de amor devocional, dependendo da evolução e entendimento de cada um. Para que possamos desenvolver uma relação com Íshvara e amá-lo realmente, precisamos primeiro conhecê-lo. Como alguém pode amar uma pessoa ou qualquer outro ser desconhecido? Por isso o estudo de Vedanta se torna necessário.

Neste curso de formação em Yoga, você receberá as ferramentas para iniciar o cultivo de bhakti, através das aulas teóricas.

Para que possamos praticar karma Yoga, meditar, entoar mantras, fazer orações ou pujas é preciso desenvolvermos bhakti. Sem bhakti, a vida de Yoga se torna impossível.

Jnana Yoga: o estudo de Vedanta.

Jñāna Yoga é uma disciplina com o objetivo de obtermos o conhecimento do Eu, ou seja, o autoconhecimento. Mas para adquirirmos o conhecimento do EU é preciso um meio de conhecimento, um instrumento para que isso seja possível. Este meio de conhecimento são os textos de Vedanta.

Da mesma forma que usamos espelhos para vermos nossa aparência física, fomos presenteados pelos grandes yogis com as escrituras, 'os espelhos' para desfrutarmos do nosso Eu interior. Se você se recusar a usar o 'espelho', o perdedor será você mesmo. Usando o 'espelho', ou seja, as escrituras, podemos obter o autoconhecimento.

Mas, para usar este instrumento corretamente é preciso a ajuda de alguém que saiba manejá-

lo: um professor.

Portanto, para obter o autoconhecimento precisamos inicialmente estudar as escrituras com a ajuda de um professor. Não é possível decifrar corretamente as escrituras. Para isso, a transmissão professor-aluno é fundamental.

Raja Yoga - o caminho supremo

Traduzido como o caminho "régio" ou Yoga real, utiliza avançados e científicos métodos de meditação como caminho supremo para a realização divina. Sistematizado pelo sábio Patañjali, sua época é desconhecida, embora muitos eruditos lhe atribuam o século 2 a.C.. Diferente do Haṭha Yoga, este tipo de Yoga é praticado atualmente com fidelidade à tradição.

Dentro do Raja Yoga, temos uma subdivisão chamada **HAṬHA YOGA**.

Haṭha Yoga é um sistema de āsanās (posturas), prāṇāyāmas (exercícios respiratórios), mudrās (gestos), bandhas (amarras) e ṣaṭ-karmāṇis (purificações) com objetivo de purificar o corpo, despertar a força de vontade, melhorar a memória, dentre outros benefícios que proporcionam à pessoa consciência e controle de seus estados interiores, tornando-a apta para a meditação. É uma escada para chegar à prática do Rāja-Yoga.

Haṭha Yoga não tem um fim em si mesmo, é uma preparação do corpo para ser um veículo de ascensão espiritual.

O Yoga praticado na atualidade, com foco apenas nas posturas e saúde corporal, é diferente deste tipo de Yoga tradicional, mas todas as escolas modernas tem como base as posturas de Haṭha Yoga.

Escolas de Yoga

Kriya Yoga

Linhagem de Paramahansa Yogananda: Self Realization Fellowship/ Yogoda Satsanga Society of India.

Kriyā-Yoga, é uma avançada e sagrada técnica de Rāja-Yoga que se originou na Índia há milênios. Para aprendê-la é preciso receber a dīkṣā (iniciação espiritual) concedida pelos Gurus da Yogoda Satsanga Society of India/Self-Realization Fellowship. Desde o mahāsamādhi (quando um mestre perfeito abandona o corpo físico) de Paramahansa Yogananda, a dīkṣā é dada por seu representante espiritual autorizado, o yogi presidente da Self-Realization Fellowship/Yogoda Satsanga Society of Índia (ou alguém por ele indicado). Os estudantes qualificam-se para receber dīkṣā após preencherem certos requisitos espirituais preliminares¹. Quem recebe dīkṣā torna-se um Kriyā yogin/Kriyā yoginī ou Kriyaban.

¹ Mais informações sobre a linhagem dos mestres e a dīkṣā em www.yogananda-srf.org.

Kriyā-Yoga é citada por Kṛṣṇa na Bhagavad Gītā em duas passagens: V:27-28 e em IV:29.

"Um muni – aquele para quem a libertação é o objetivo único da vida e que, portanto, livra-se dos anseios, dos medos e da ira – controla os sentidos, a mente e a inteligência e remove o contato deles com o exterior por meio de (uma técnica de) igualar ou neutralizar as correntes de prāṇa e apāna que se manifestam como inalação e exalação nas narinas. Ele concentra o olhar no ponto médio entre as duas sobrancelhas (convertendo assim, a corrente dual da visão única na corrente única do olho astral onisciente.) Esse muni conquista a emancipação completa." (Bhagavad Gita, V:27-28).

"Outros devotos oferecem como sacrifício o alento de prāṇa, que entra, no alento de apāna, que sai, e o alento de apāna, que sai, no alento de prāṇa, que entra, detendo desse modo a causa da inalação e da exalação (tornando-se desnecessária a respiração) pela prática atenta de prāṇāyāma (a técnica de Kriyā Yoga para o controle da força vital.)" (Bhagavad Gītā, IV:29)

Nas estrofes acima, a Gītā refere-se a necessidade de neutralizar as correntes de prāṇa e apāna. Isso é possível com a prática do Kriyā Yoga, que recarrega as células corporais na vida cósmica interior. O yogin aprende a controlar a força vital, que flui para cima, para a o olho espiritual. Praticando as técnicas de Kriyā Yoga, a ascensão do yogin se faz realidade rapidamente.

"Kriyā Yoga é o verdadeiro "ritual do fogo", tantas vezes enaltecido na Gītā. O yogin lança seus anseios humanos numa fogueira monoteísta consagrada ao Deus incomparável. Nessa autêntica cerimônia do fogo todos os desejos passados e presentes são o combustível consumido pelo amor divino. A chama final recebe o sacrifício de toda loucura humana e o homem se vê livre de escórias. Seus ossos metafóricos despojados de toda carne sensual, seu esqueleto kármico branqueado pelos sóis antissépticos da sabedoria, inofensivo diante do homem e do Criador, ele está limpo afinal." (Autobiografia de um logue, pg. 255, cap. 26)

O yogi só pode praticar Kriyā Yoga após passar por um ritual de iniciação, realizado por um monge qualificado.

Hatha Yoga

Aulas que mais se aproximam do Haṭha Yoga tradicional são praticadas com mais permanência nas posturas (āsanas), sem muitas variações e movimentos.

Krishnamacharya, um conhecido professor indiano, criou um novo modo de praticar Haṭha Yoga e foi a partir disto que surgiu a maior parte dos estilos que conhecemos hoje. B.K.S Iyengar, T.K.V. Desikachar e Srivasta Ramaswami foram seus alunos mais famosos.

Vinyasa Yoga

Vinyasa Yoga é o sistema introduzido por Tirumalai Krishnamacharya, uma das figuras mais influentes em Yoga dos últimos 100 anos. Um de seus discípulos mais conhecidos foi Srivasta Ramaswami, autor do livro "The Complete Book of Vinyasa Yoga".

Vinyasa tem a sua origem no antigo texto Yoga Korunta, compilado por Vamana Rishi. Vamana, afirmava que sem vinyasa, os asanas do Yoga não podem ser dominados.

A estrutura da aula é de sequência fluida onde os movimentos são sincronizados com a respiração. O Vinyasa utiliza também alguns princípios do Iyengar Yoga, principalmente no trabalho de alinhamento dentro das sequências preparatórias para posturas mais complexas.

É um estilo dinâmico e desafiante, que exige dedicação e concentração do praticante.

Você aprende esta modalidade em nosso curso de Formação em Yoga.

Iyengar Yoga

Aluno de Krishnamacharya, Iyengar apresenta grande rigor na precisão postural. Ele criou o uso dos atuais "props" que são suportes como blocos, cintas, cadeiras, kuruntas e almofadas para facilitar a execução do āsana em caso de alunos com problemas de sustentação ou fraqueza. Iyengar é autor de várias obras sobre Yoga.

Você aprende sobre o uso de alguns props em nosso curso de Formação em Yoga.

Hatha Yoga - método Shivananda

Em 1936, Swami Śivānanda criou o ashram chamado Divine Life Society, em Rishkesh, Índia. Mais tarde, em 1948 Swamiji criou o Vedānta-Forest Academy, ensinando conceitos espirituais e treinando os participantes com Yoga e Vedānta. É autor de mais de 300 volumes sobre Yoga, Vedānta e espiritualidade. As aulas do método Śivānanda possuem uma sequência que inclui āsanās, surya namaskar, algumas posturas principais, prāṇāyāma, dhāraṇa e Yoganidrā. Swami Śivānanda é um yogin que alcançou mokṣa, o objetivo de uma vida de Yoga.

"A mente é comparável a um jardim. Assim como você pode cultivar boas flores e frutos num jardim, arando e adubando a terra, removendo as ervas daninhas e espinheiros e regando as árvores e as plantas, da mesma forma você pode cultivar a flor da devoção no jardim da sua mente retirando as impurezas dela, assim como a luxúria, o rancor, a cobiça, a ilusão, o orgulho etc., regando-as com pensamentos divinos." (Svāmī Śivānanda)



Bhagavad Gita

"É uma boa ideia ter um diário mental. Todas as noites, antes de dormir, sente-se por algum tempo e faça uma revisão do dia. Veja o que você está se tornando. Agrada-lhe o rumo de sua vida? Se não, modifique-o."

Mestre Yogananda

Mahabharata e a Bhagavad Gita

Vyāsa, a quem se atribui a organização dos Vedas, também escreveu o Mahābhārata, uma das maiores histórias do mundo. Dentro do Mahābhārata está a Bhagavad Gītā, o diálogo entre Kṛṣṇa e Arjuna.

Mahābhārata conta a história real de um antigo reinado indiano chamado Hastinapura. A guerra entre os familiares chama a atenção de todos. E quando a batalha vai começar, Kṛṣṇa transmite a essência da ciência da do Yoga e a visão de Vedānta, na forma da Bhagavad Gītā. Essa história tem por objetivo prender a atenção dos leitores para que Kṛṣṇa derrame seus conhecimentos sobre a humanidade.

Bhagavad Gita

*"Até mesmo uma pequena prática deste Dharma, te salvará de grande temor."
(Śrī Kṛṣṇa)*

Bhagavad Gītā significa a 'Canção do Senhor'. É a escritura de Yoga mais querida da Índia, parte do grande livro Mahābhārata, que possui como personagens principais: Bhagavan Kṛṣṇa e o grande guerreiro, rajkumar (príncipe) Arjuna. Mahābhārata contém 18 volumes ou Parvas, da qual a Bhagavad Gītā é parte integrante com dezoito capítulos.

Segundo Paramahansa Yogananda, a batalha narrada no Mahābhārata é uma alegoria do conflito interior do homem na tentativa da autorrealização. É uma das maiores histórias existente no mundo e foi escrita pelo grande sábio Vyāsa aproximadamente cinco mil anos atrás. Ele organizou os quatro Vedas, por isso é também conhecido por Vedavyāsa. Compilou os Purāṇas e escreveu o Mahābhārata em retiro no Himalaia, em dois anos e meio, antes do seu mahāsamādhi.

Vyāsa usou metáforas e mesclando fatos históricos com verdades espirituais, apresentou as turbulentas batalhas interiores que precisam ser travadas pelo homem com tendências materiais e pelo homem com tendências espirituais. Os próprios nomes dos personagens possuem simbologia oculta de extrema importância àqueles que utilizam o estudo deste sagrado texto em busca do autoconhecimento.

A história aconteceu em uma região localizada próxima da atual Nova Delhi. A batalha ocorreu em Kurukṣetra no atual estado de Haryana, no norte da Índia. A guerra em Kurukṣetra realmente existiu e durou dezoito dias.

Segundo Kisari Mohan Ganguli e Pratap Chandra Roy, Mahābhārata registra eventos que ocorreram na transição da Era de Bronze (Dvāpara Yuga) para a Era de Ferro (Kālī Yuga). O extenso poema narra a história de uma batalha entre membros de uma mesma família de governantes indianos, os primos-irmãos Pāṇḍavas e os Kauravas, ocasionada por um jogo de dados, o qual resultou uma grande destruição em Kurukṣetra.

Kurukṣetra é o campo de batalha, mas devemos entendê-lo como corpo humano, com faculdades

físicas, mentais e espirituais, onde se desenrola toda a vida da pessoa. É chamado também como Dharmakṣetra, o campo sagrado. O plano de fundo histórico da batalha e dos guerreiros que dela participam foi usado para ilustrar a batalha espiritual e psicológica que se trava entre os atributos do intelecto discernidor puro, em sintonia com a alma, e a mente cega, com a influência enganosa do ego.

Muitos dos principais acontecimentos e pessoas que aparecem no Mahābhārata são baseados em fatos históricos, mas a apresentação poética foi formulada de maneira significativa para o propósito de ensinar Yoga e Vedanta.

Dentre os personagens, temos de um lado os Pāṇḍavas, descendentes de Pāṇḍu que representam a inteligência pura que com a meditação produzem paz, sabedoria, abundância e saúde.

Os Pāṇḍavas são Yudisthira, Bhima, Arjuna, Sahadeva e Nakula. Arjuna é um dos personagens principais, junto com Bhagavan Krishna, que é um avatar de Deus, encarnado para ensinar Yoga à Arjuna e à humanidade, através da Bhagavad Gītā.

Do outro lado, os Kurus, descendentes dos Kauravas que representam a mente cega com tendências sensuais perversas. Produzem doenças, preocupações e ignorância.

Bhagavad Gītā está incluído na sexta capítulo do Mahābhārata (Bhīṣma Parva). Inicia-se com um diálogo sagrado entre Kṛṣṇa e Arjuna antes da batalha se iniciar, com o objetivo de mostrar ao ser humano, renunciante ou envolvidos na vida familiar, como viverem uma vida equilibrada que inclui o contato real com Deus, seguindo os métodos graduais do Yoga.

Em um momento antes da guerra, Vyāsa concede um poder espiritual à Sañjaya, de ser capaz de ver a distância toda a batalha. Enquanto assiste, ele narra a guerra ao rei cego Dhṛtarāṣṭra.

Dhṛtarāṣṭra pergunta: **“Quando meus filhos, os Kurus, e os filhos de meu irmão Pāṇḍu se reuniram para a guerra, o que fizeram, ó Sañjaya?”**

Paramahansa Yogananda diz que essa pergunta feita com sinceridade é a metáfora da pergunta a ser feita diariamente pelo aspirante espiritual quando revisa diariamente seus atos na sua própria batalha. Tem o significado de autoanálise:

- Forças de seus bons hábitos x Forças de seus maus hábitos;
- Autocontrole x a indulgência com os sentidos;
- Inteligência discernidora x inclinações sensoriais da mente;
- A decisão espiritual de meditar x a inquietude mental e física;
- A divina consciência da alma x a ignorância.

Assim como a história toda é cheia de significados ocultos, cada um dos personagens possui características especiais. Cito aqui os principais:

Arjuna

Personagem principal, Arjuna era um arqueiro brilhante. Foi treinado por seu guru durante a infância e adolescência, para ter o domínio de arco e flecha através do controle da mente com o uso das técnicas de Rāja Yoga. Ele era um dos cinco Pāṇḍavas, filho de Pāṇḍu, e seu filho seria coroado rei se não fosse sua morte prematura. Seus irmãos eram Yudishtira, Bhima, Sahadeva e Nakula, todos grandes guerreiros.

Em determinado momento de sua vida, Kṛṣṇa se torna seu guru e continua o ensinamento de Yoga que ele havia iniciado anteriormente. Arjuna é o discípulo perfeito, que segue os ensinamentos de Bhagavan Kṛṣṇa de maneira completa, de modo dedicado e devotado, até alcançar a libertação espiritual.

Arjuna e Kṛṣṇa eram primos, pois o pai de Kṛṣṇa era irmão da mãe de Arjuna, a rainha Kunti.

Krishna Yadava

O perverso rei Kamsa, ao ficar sabendo através de um vidente que o oitavo filho de sua irmã seria a causa de sua morte, decide manter presos sua irmã Devakī com seu esposo, Vāsudev, com o objetivo de matar a criança assim que ela nascesse.

Concebido divinamente, Kṛṣṇa nasceu na prisão. Como um milagre, os guardas dormiram e as portas da prisão se abriram, permitindo que Kṛṣṇa fosse levado em segurança para seu lar adotivo. Seus pais adotivos foram os pastores Nanda e Yaśodā.

Kṛṣṇa foi uma criança encantadora. Sua mãe adotiva, Yaśodā, percebia que ele era uma criança diferente e especial. Uma vez, Kṛṣṇa se escondeu para comer um grande pote de iogurte sem que sua mãe visse. Comeu tão rápido que se engasgou. Quando Yaśodā abriu a sua boca para ajuda-lo, viu o universo todo e a si mesma (dentro da boca do menino). Foi aí que ela descobriu a grandeza de seu filho.

Lindo, alegre e de encanto irresistível, pois é a corporificação do amor divino, Kṛṣṇa era querido por todos. Paramahansa Yogananda diz que com a melodia encantadora de sua flauta celestial, Kṛṣṇa está chamando todos os devotos para o abrigo da união divina no samādhi da meditação, para ali se banharem no bem-aventurado amor divino.

Kṛṣṇa passou a maior parte da sua vida ajudando os Pāṇḍavas e quando terminou sua tarefa, retirou-se para a floresta. Desencarnou com uma flechada acidental como estava predito que seria a causa do seu abandono da Terra.

Śrī Kṛṣṇa encarnou como a consciência de Deus. É um dos maiores exemplos de divindade. Seu ensinamento na Bhagavad Gītā é não renunciar à ação, mas renunciar aos frutos da ação. Só conseguimos renunciar aos frutos da ação quando entendemos que existe um Poder Maior. Quando atingimos esse entendimento, o de que não somos um ser isolado, que não dominamos nada, e que fazemos parte de um TODO, alcançamos a entrega à Deus, Īśvara Pranidhana. Nesse momento passamos a entregar a nossa visão limitada de sermos separados, e reconhecemos que estamos dentro de uma Ordem Maior que a tudo governa. Essa entrega é a apreciação do TODO que é Īśvara, onde tudo é possível.

Bhagavad Gītā, ou Yoga de Kṛṣṇa é o Yoga da ação, determinada pelo dever, do desapego e da meditação para se alcançar a realização divina. Sua filosofia prega que não precisamos fugir das responsabilidades da vida material. Nossos problemas podem ser resolvidos onde Ele nos colocou. Não precisamos abandonar nossas obrigações e relações e ir para a floresta para alcançar Deus. Precisamos aprender a meditar.

Kṛṣṇa é o guru de Arjuna, que deixou ensinamentos para toda a humanidade, seguidos em todas as eras.

Dhṛtarāṣṭra

Dhṛtarāṣṭra é o rei cego de Hastinapura. Pai dos Kauravas e tio dos Pāṇḍavas. Simboliza a mente cega.

Sanjaya

Sañjaya é o conselheiro do rei. Simboliza a introspecção imparcial (julga sem preconceito). O que conquistou a si mesmo. Vitorioso por completo.

Para o devoto aspirante, ele representa o poder de autoanálise intuitiva imparcial, a introspecção discernidora. Você se coloca de lado na situação e analisa tranquilamente.

Duryodhana

Duryodhana é o primogênito dos Kauravas. Simboliza o desejo material (líder de todos os gozos mundanos). É a personificação de todas as nossas más tendências.

Bhishma

Bhīṣma é o avô dos Kauravas e Pāṇḍavas. Simboliza o ego.

Em qualquer ponto que se esteja no caminho do Yoga, a Gītā lançará luz sobre esse segmento da jornada. Gītā é "*Brahmavidyāyām yogaśāstre*": escritura do Yoga e a ciência da realização divina.

Se você quer ouvir a história do Mahabharata, entre em contato com a secretaria da escola para receber o link do nosso podcast.



Q que é maya?

Māyā é todo o universo causal (potencial), na forma de matéria causal. Podemos entender como uma semente de matéria muito sutil, que faz com que os outros planos (astral e denso) se manifestem. É então a partir da semente de Māyā e Brahman, o universo todo se manifesta.

Os três guṇas que aprenderemos a seguir, são inerentes a Māyā. Māyā é definida como triḡuṇatmikamāyā, aquela que é dotada das três características (guṇas) que são vistas no universo.

Quem desvia a nossa atenção para o mundo material ilusório, é Māyā.

Mâyā, a ilusão cósmica é dupla:

1. O poder mágico que apresenta limitações e divisões. No universo, a função de Mâyā é lançar um véu de ignorância sobre o homem, a fim de desviar sua percepção do Eu Interior para a matéria, da eterno para a temporário;
2. Projetar, manifestar todo o universo.

"Você está castigando a alma ao mantê-la sepultada, adormecida na matéria, vida após vida, apavorada com os pesadelos de sofrimento e morte. Perceba que você é alma!" (Śrī Yogananda)

Gunas

Guṇas são as qualidades da natureza e literalmente, significam 'qualidades'. São três frequências vibratórias que envolvem toda a criação, chamadas de Sattva, Rajas e Tamas.

Toda a matéria é constituída pelos guṇas, inclusive o nosso corpo físico, mente e forças vitais. Os guṇas prendem o ātman ao corpo e permeiam todos os seres do universo, atuando sobre todos eles. Um guṇa pode ser predominante em um ser e mais fraco em outro, mas todos nós possuímos uma quantidade dos três.

Características dos três guṇas:

-Sattva: Literalmente, SAT é o ser, a realidade, a característica do que é real. Sattva é a vibração de luz. É o modo da bondade, amor, iluminação ou sabedoria (jñāna). Toda harmonia, equilíbrio e espiritualidade se enquadram nessa frequência vibratória.

Sattva a qualidade dos que apresentam tendências espirituais, como os devas e deuses e seres humanos evoluídos. Eles alimentam-se adequadamente, cultivam bons hábitos em todos os aspectos da vida. Voltam-se para o estudo do Eu e desenvolvem a devoção à grande Consciência Cósmica.

Uma vida de Yoga eleva a nossa vibração ao nível Sattva. Passamos a ter a mente mais clara, maior entendimento sobre a vida e maior capacidade em todos os aspectos em que nos dedicamos. Dessa forma, pode tornar-se uma forma de prender o yogi ao ciclo das encarnações, pelo apego à felicidade e ao conhecimento.

-Rajas: Literalmente significa impureza. Rajas é a vibração do movimento. É o modo da paixão. Possui como características a violência, o desejo, a inquietude e a avareza.

Manifesta-se nos que são ativos. Essas pessoas querem se movimentar o tempo todo e são egoístas. O objetivo dos que vibram em Rajas é satisfazer os seus desejos. Mas, a cada desejo realizado, outro desejo nasce e ele nunca está satisfeito.

-Tamas: Literalmente significa trevas. É a vibração da letargia. Tamas é o modo da ignorância. As características principais das pessoas que vibram nessa frequência são a falta de sabedoria, a preguiça e a confusão. Predomina em pessoas que preenchem sua vida com disputas, raiva, ciúmes, sensualidade e preguiça. Satisfazem apenas suas paixões. Viciados em prazeres sensuais.

Ainda segundo a Bhagavad Gītā, quando uma pessoa morre estando dominada por Sattva, atingirá os mundos mais elevados. Sattva 'empurra' a pessoa a ir se desenvolvendo espiritualmente

nas próximas vidas. Se uma pessoa morre dominada por Rajas, renascerá presa à ação. E se morre dominada por Tamas, renascerá em útero da ilusão e acabará regredindo espiritualmente.

Existe apenas um ser que transcende os guṇas: Brahman. Ele não é afetado pelos guṇas, é nirguṇa.

Arjuna pergunta à Kṛṣṇa, ainda no Bhagavad Gītā, qual a característica de quem ultrapassa os guṇas. Kṛṣṇa responde que esse homem se torna indiferente às dualidades ilusórias como amado e odiado, crítica e elogio, honra e desonra por exemplo. Ele é firme e estabelecido em si próprio.

"O sábio yogin contenta-se com a ciência e com o conhecimento da humanidade divina; ele dá igual apreço a um pedaço de barro como ao ouro ou a uma pedra preciosa. É afável para com todos, com igual amor e fraternidade a todos trata, sejam amigos ou inimigos, parentes ou não, compatriotas ou estrangeiros, santos ou pecadores, bons ou maus." (Bhagavad Gītā; Capítulo VI; 8 e 9.)

Todo esforço é válido!

"O que acontece com aquele que se esforça que se dedica, mas não alcança o objetivo final do Yoga? "

A esta pergunta de Arjuna, na Bhagavad Gītā, Sri Kṛṣṇa responde:

"Nenhum mal pode atingir um homem justo. Ele vive por longos anos no céu dos que fizeram o bem, então renasce na casa dos puros e dos grandes. Pode mesmo nascer numa família de yogin iluminados, mas nascer em tal família é muito difícil, nesse mundo. Ele reconquistará a sabedoria adquirida em sua vida anterior, e continuará lutando pela perfeição. Graças a seu estudo, prática e esforço anteriores, que sempre o impelem para a frente, o yogin se esforça para sempre com uma alma limpa de pecado, atinge a perfeição através de muitas vidas e alcança o objetivo supremo. O yogin vai além daqueles que só seguem o caminho da austeridade, do conhecimento ou do serviço. Portanto, Arjuna, sê um yogin. O maior de todos os yogins é o que adora a mim com fé cujo coração reside em mim"

(Bhagavad Gītā, capítulo VI, versículos 38 a 47)

Como é dito por Sri Kṛṣṇa na Bhagavad Gītā, nenhum esforço é perdido, toda dedicação ao yoga é mantida para as próximas encarnações, até que o objetivo final seja alcançado.

Resumo dos capítulos da Bhagavad Gita

Capítulo 1: Arjunaviṣāda - A tristeza de Arjuna

Neste capítulo, o rei Dhṛtarāṣṭra, em seu palácio, pede para que Sanjaya descreva o que está acontecendo no campo de batalha. Sanjaya utiliza um poder e consegue visualizar a guerra como se estivesse presente. Desta forma, passa a narrar a batalha ao rei.

Enquanto os exércitos oponentes se posicionam para a batalha, Arjuna, o poderoso guerreiro, vê seus parentes íntimos, professores e amigos em ambos os exércitos prontos para lutar e sacrificar suas vidas. Vencido pela dor e piedade, Arjuna perde as forças, sua mente fica confusa e ele desiste de sua determinação de lutar.

O sofrimento de Arjuna é o sofrimento de todo ser humano, causado pela ignorância (avidyā) de sua verdadeira natureza.

Capítulo 2: Sāṅkhya – O conhecimento

Arjuna inicia dando várias justificativas para não lutar, e no verso 9 diz: 'não lutarei!'

Arjuna então se submete ao Senhor Krishna como Seu discípulo, e Krishna começa Seus ensinamentos sobre Yoga, explicando a distinção fundamental entre o corpo material temporário e a alma espiritual eterna. O Senhor explica sobre a natureza imortal e imutável do Eu e diz que esse é o conhecimento que traz a libertação. Krishna fala sobre o estilo de vida que prepara a mente para o autoconhecimento: uma vida de Yoga ou também chamado de Karma Yoga.

Uma vida de Yoga promove equilíbrio e objetividade frente às situações da vida, que carregam sempre a dualidade.

Krishna fala também sobre as características de um sábio. Este capítulo contém a essência de toda a Bhagavad Gītā.

Capítulo 3: Karma – A ação

Neste capítulo, diante do que Krishna vem ensinando, Arjuna conclui que a ação é inútil, já que o que liberta a pessoa é o conhecimento do Eu. Mas Krishna diz que ele deve agir e assim Arjuna se torna confuso com relação ao ensinamento.

Todos devem se envolver em algum tipo de atividade neste mundo material, seja física, oral ou mental e essas ações jamais devem ser abandonadas. Mas as ações podem nos prender a este mundo ou nos libertar dele.

Krishna diz que existem dois estilos de vida de Yoga: um deles em que a pessoa continua a viver sua vida na sociedade, possuindo um sādhana – meditação diária e estudo – com objetivo de alcançar o autoconhecimento. E o outro, em que a pessoa renuncia a vida em sociedade, tornando-se um saṁnyāsin, tendo da mesma forma um sādhana com meditação diária e estudo, com objetivo de alcançar o autoconhecimento.

Arjuna, no final do capítulo, diz que quer agir sempre com dharma, mas que às vezes é movido

por seus gostos e aversões (rāgas e dveṣas), que o impedem de agir corretamente. Krishna explica que rāgas e dveṣas são desejos, e que quando não são satisfeitos, geram raiva, krodha. E que capacitando a nossa mente para o entendimento sobre o Eu, podemos vencer os desejos e a raiva que surge naturalmente no ser humano.

Capítulo 4: Jñānakarmasannyāsa – Sobre o conhecimento e a renúncia da ação

O conhecimento transcendental – o conhecimento espiritual da alma, de Deus e de seu relacionamento – é purificador e libertador pois ele vem do próprio criador, em uma linhagem de mestre-discípulo. Krishna explica o propósito e o significado de Seu aparecimento de tempos em tempos ao mundo material e a necessidade de encontrar um guru, um professor que realmente saiba explicar sobre o Eu, para que o estudo seja parte da vida do yogi.

Capítulo 5: Karmasannyāsa – Renúncia da ação

Neste capítulo, Arjuna mostra que ainda ficou com dúvida com relação a como deve agir um yogi. Se devemos buscar pelo conhecimento, o que é mais importante: a ação ou o conhecimento?

Krishna ensina conhecimento e ação não são opostos. Tanto um quanto o outro devem estar presentes na vida de Yoga escolhida, seja a de sannyāsa, seja a de karma yoga.

Krishna descreve o sábio, suas características, qualificações e inicia o assunto do próximo capítulo: a meditação (dhyāna)

Capítulo 6: Dhyāna – meditação

Krishna ensina meditação à Arjuna e fala sobre seus benefícios. Com a prática da meditação por um longo tempo e sem interrupção, despertamos capacidades da mente que antes não eram utilizadas. Passamos a gerenciar a nossa mente e conduzi-la para que ela seja utilizada em sua capacidade máxima, que é a de servir de instrumento para o autoconhecimento.

Além disso, Krishna ensina sobre abhyāsa e vairāgya e fala sobre os obstáculos possíveis durante este treinamento da mente.

Escutando tudo com muita atenção e refletindo no ensinamento, Arjuna pergunta o que acontece ao yogi que morre sem alcançar a liberação, apesar de todo o esforço. E Krishna diz que nada do que foi conquistado é perdido no caminho do Yoga. Em uma próxima vida, o yogi nascerá com condições para que continue o seu sādhana em busca de mokṣa.

Capítulo 7: jñānavijñāna – O conhecimento e a firmeza do conhecimento

Neste capítulo, Krishna fala sobre a natureza de Īśvara. Explica que a causa da criação não está separada do efeito, que é a criação. Īśvara permeia tudo e todos e é a causa inteligente e material de todo o universo (jagat).

Krishna fala sobre os aspectos de Īśvara e explica a importância da devoção no caminho do autoconhecimento. E que qualquer que seja a forma de devoção, a pessoa receberá o resultado correspondente, sejam objetos ou mokṣa.

Capítulo 8 - Akṣara Brahma - O imperecível Brahman

Arjuna inicia esse capítulo fazendo várias perguntas à Krishna: o que é Brahman, o que é karma, dentre outras.

Krishna explica sobre a meditação em Om. Essa meditação é chamada omkāra - upāsana . Com essa prática, o yogi alcança mokṣa.

Krishna diz que a pessoa que se dedica a essa prática pode ir para brahmaloka, onde recebe mais ensinamento para alcançar mokṣa.

Krishna ensina ainda que o momento da morte é fundamental para o yogi, pois o último pensamento será o objeto ao qual nos uniremos na próxima vida. Para pensar em Īśvara na morte é preciso desenvolver um relacionamento com Ele durante toda a vida.

Capítulo 9: Rājavidyārājaguhya – O rei dos conhecimentos, o rei dos segredos

Neste capítulo, Krishna ensina sobre a natureza de Īśvara. Fala sobre a identidade entre Jīva e Īśvara e diz que esse é o rei dos conhecimento.

O maior segredo revelado por Krishna é o de nós somos aquilo que desejamos ser. Precisamos somente entender quem somos realmente para que essa ignorância desapareça.

Quem mantém esse segredo vivo é avidyā e somente é revelado para aqueles que desejam esse conhecimento e se esforçam para alcançá-lo, estabelecidos em Īśvara praṇidhāna.

Capítulo 10: Vibhūti – As glórias.

Aqui, Krishna continua revelando Īśvara para Arjuna. Fala sobre suas manifestações, que são muitas, descrevendo apenas as mais encantadoras.

Arjuna pergunta como pode ser possível apreciar Īśvara o tempo todo. E Krishna diz que existe uma oportunidade de apreciação em cada beleza deste jagat. Todo o jagat nada mais é do que Īśvara.

Capítulo 11: viśvarūpa darśana - A visão cósmica

Arjuna, ao ouvir falar sobre Īśvara, deseja ver sua forma cósmica. Ele pede, por ainda não ter entendido que ele também é parte do todo.

O Senhor Krishna concede a Arjuna a visão divina através de olhos especiais, e revela Sua forma espetacular e ilimitada como o universo cósmico. Mostra tudo o que existe no presente, no passado e no futuro, tudo o que é bonito e tudo o que é feio, tudo o que é bom e tudo o que é mal, pois assim é a dualidade deste universo, com seu propósito.

Assim, Ele estabelece de forma conclusiva Sua divindade.

Neste capítulo, são descritas as emoções de Arjuna ao receber a visão cósmica tão desejada. O encantamento se mistura com o medo e por fim, Arjuna se rende e se curva aos pés de Krishna, reverenciando-o com todo amor. Ele finalmente entende a real natureza em sua máxima grandiosidade e pede para que Krishna volte à sua forma encantadora novamente.

Capítulo 12. Bhakti – A devoção

Arjuna inicia este capítulo perguntando à Krishna quem eram os melhores: aqueles que meditam em Īśvara com forma – saguṇa Brahman ou aqueles que meditam no sem forma – nirguṇa Brahman.

E Krishna explica a importância da devoção para alcançar o autoconhecimento. Bhakti depende de como Īśvara é visto. Não há comparação entre as duas formas, pois uma é o meio e a outra, o objetivo final. E diz que todos os devotos são amados por ele, aquele que busca por mokṣa é ainda mais amado por Ele.

Capítulo 13: KṣetraKṣetrajñavibhāga – A separação entre o campo e o conhecedor do campo

Aqui o assunto é sobre o Eu. 'Tat vasi', você é aquele. Krishna apresenta uma lista com 20 valores que se seguidos, mantem a mente do yogi tranquila, pronta para o autoconhecimento.

Kṣetra é também chamado de Prakṛti, o universo. Kṣetrajña é aquele que é imutável e constante no universo.

Capítulo 14: Guṇatrayavibhāga – A divisão das três qualidades

O universo é constituído pelos guṇas, ou, triguṇātmika: sattva, rajas e tamas.

Os guṇas são características presentes em tudo e possuem papel fundamental na prisão de saṃsāra.

Krishna descreve cada qualidade e fala como elas nos aprisionam e o que podemos fazer para nos libertarmos delas.

Nirguṇa é aquele que é livre de guṇas, ou qualidades da natureza. Somente Brahman, ou Puruṣa, é livre de guṇas.

Todas as almas encarnadas estão sob o controle dos três modos ou qualidades da natureza material: bondade, paixão e ignorância.

Arjuna pergunta quais as características daqueles que ultrapassaram os guṇas. Krishna o ensina e diz também o que acontece com a pessoa depois da morte, dependendo da identificação que ela tem com cada um dos guṇas.

Capítulo 15: Puruṣottama - O Ser Superior – O melhor entre os homens.

Neste capítulo, Krishna inicia explicando a Arjuna sobre o saṃsāra. Ele faz uma comparação com a árvore figueira-da-índia com o objetivo de causar desapego em Arjuna com relação ao saṃsāra.

É um capítulo pequeno mas muito importante. É recitado em muitos Ashrams da Índia antes das refeições. Fala sobre a importância da atitude devocional nas atividades diárias, como se alimentar.

Paramatma é aqui aquele que se alimenta (experenciador), o alimento (experenciado) e as leis que realizam a digestão (experiências) .

Capítulo 16: Daivāsurasura saṃpadvibhāga- As características positivas e negativas

Aqui, Krishna descreve as características mentais das pessoas que se aprisionam ainda mais ao saṃsāra e daqueles que buscam pela liberação.

Ele divide as pessoas em āsurī e daivī. āsurī são os que buscam somente o prazer e que não se

preocupam com o meio utilizado para adquirir o objeto do desejo. E os daivī, aqueles que vivem uma vida dharmica, com objetivo de mokṣa.

Os āsurīs possuem a mente como inimiga, sempre agitada e confusa. Os daivīs, possuem a mente como amiga, que o ajuda a alcançar a liberação.

Aqueles que possuem qualidades demoníacas e vivem caprichosamente, sem seguir os regulamentos das escrituras, obtêm nascimentos inferiores e mais escravidão material. Mas aqueles que possuem qualidades divinas e vidas reguladas, obedecendo à autoridade das escrituras, gradualmente alcançarão o autoconhecimento.

Krishna diz a Arjuna que ele deve seguir o dharma sempre, em todas as ações da sua vida.

Capítulo 17: Śraddhātrayavibhāga – A divisão entre os três tipos de fé

Arjuna inicia este capítulo perguntando a Krishna sobre a fé.

Krishna diz que há três tipos de fé, correspondentes aos três guṇas. Ele diz que a fé de cada um é conforme a sua mente. Conforme é a sua fé, assim é realmente a pessoa.

As pessoas sattvikas cultuam deuses, os rajasikos cultuam espíritos benevolentes e inofensivos ou malignos, e os tamasikos cultuam espíritos de mortos.

Realizar austeridades que machucam o corpo é descrito como egoísmo e forte apego.

Rituais realizados por pessoas sattvikas são os descritos nas escrituras. Elas não pensam no resultado.

Rituais realizados para exibição e resultados egoístas, são realizados por pessoas rajasikas.

E rituais tamasikos são aqueles realizados contrários às instruções das escrituras, sem distribuição de comida, sem o canto dos mantras adequadamente e sem fé.

Krishna fala sobre outras formas de demonstração de fé, como doações e ascese.

Capítulo 18: Mokṣasaṁnyāsa – A renúncia para a liberação

Aqui é feito um resumo da Gita. O assunto principal é o autoconhecimento. Ensina-se a importância de uma vida de Yoga como meio para alcançar este objetivo.

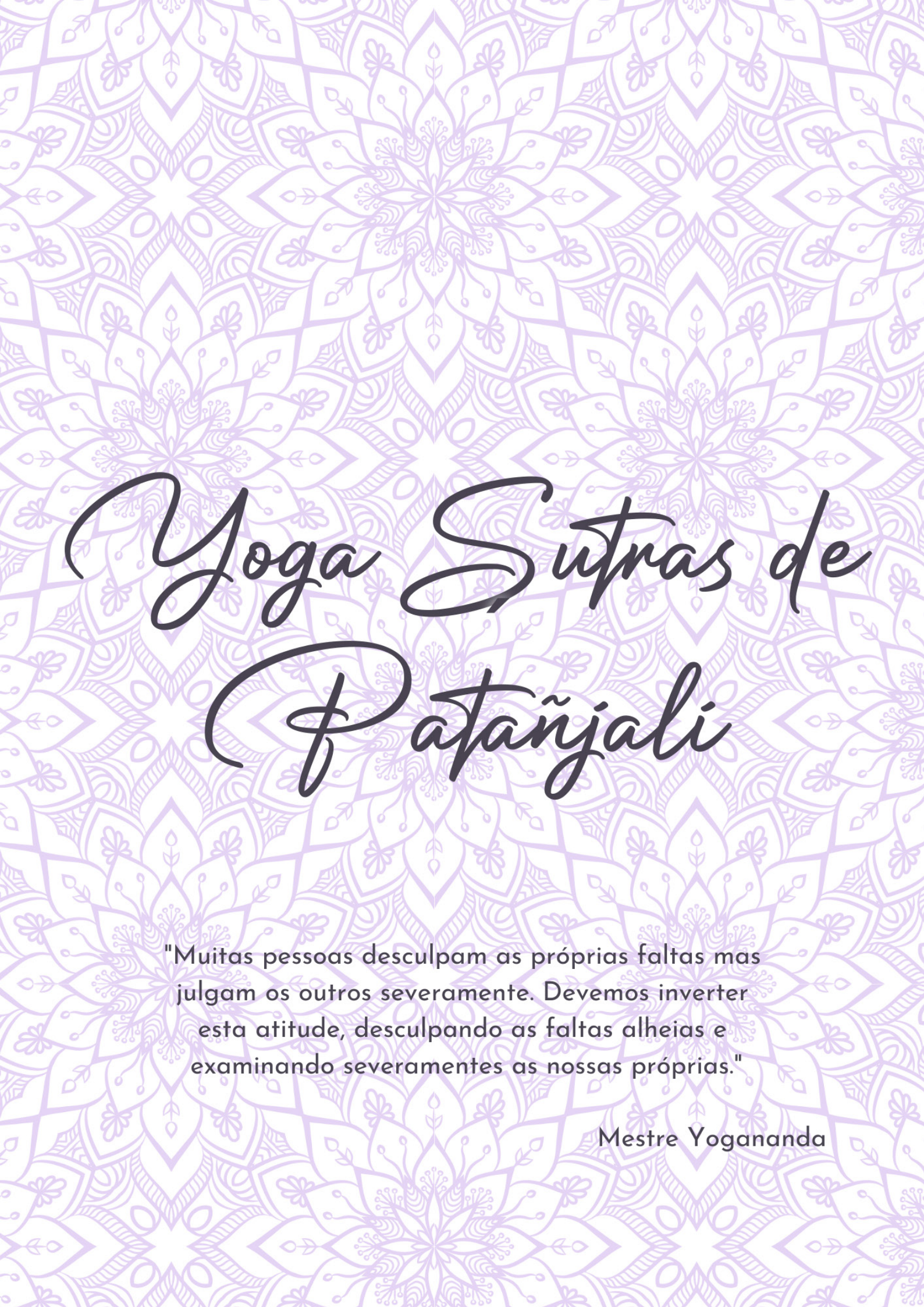
Krishna fala sobre os tipos de felicidade, dizendo que a sattvika é aquela que é como veneno no começo, mas como néctar no fim, e que nasce da clareza do autoconhecimento. Neste capítulo é apresentada a importância da tradição vedica de ensinamento, mostrando que só o conhecimento liberta e por isso o mestre é tão importante. O final, Krishna pergunta à Arjuna se ele finalmente entendeu o ensinamento que foi transmitido durante a Gītā. Arjuna responde que a ilusão não o acompanha mais e diz que a partir de agora, agirá seguindo o que aprendeu com Krishna, seu grande guru.

E a Gītā finaliza com Sañjaya dizendo ao rei Dhṛtarāṣṭra que ele está realmente encantado e emocionado com todo esse ensinamento que Krishna deu à Arjuna. Ele se sente abençoado por ter escutado esse grande segredo que é o Yoga, do próprio Krishna, o Senhor do Yoga. Ele diz ao rei: 'Ó rei, lembrando repetidamente esse maravilhoso e sagrado diálogo entre

Keśava e Arjuna, eu me alegro de novo e de novo.'...

'E ainda é grande a minha admiração. E lembrando-me repetidamente da maravilhosa forma cósmica de Hari, eu me encanto de novo e de novo, ó rei.'

Sañjaya finaliza dizendo que em todo lugar em que estiver Krishna e em todo lugar em que estiver Arjuna, haverá riqueza, prosperidade e inflexível justiça.



Yoga Sūtras de Patañjali

"Muitas pessoas desculpa as próprias faltas mas julgam os outros severamente. Devemos inverter esta atitude, desculpa as faltas alheias e examinando severamente as nossas próprias."

Mestre Yogananda

VERSOS DE REVERÊNCIA AO MESTRE PATAÑJALI

Yogena cittasya padena vācāṁ
malarṁ śarīrasya ca vaidyakena |
yo'pākarot taṁ pravaraṁ munīnām
patañjalim prāñjalirānato'smi ||
ābāhupuruṣākāraṁ śankhacakrāsīdhārīṇam |
sahasraśīrasaṁ śvetaṁ praṇamāmi patañjalim ||

Com toda reverência, eu saúdo Patañjali, especial entre todos os sábios, que elimina os obstáculos da mente, da comunicação e do corpo através do Yoga, da gramática e da medicina.

Eu saúdo Patañjali, que até o braço tem a forma humana, segura uma concha, um disco e uma espada, tem mil cabeças e é de cor clara.

Yoga Sūtras de Patañjali

Yoga Sūtra é uma obra clássica e tradicional sobre Rāja Yoga. Apresenta o Yoga de forma completa e brilhante. O autor foi Patañjali, um mestre que viveu entre 500 e 200 a.C. Não existem provas concretas sobre a época em que viveu e pouco se sabe sobre o mestre. Mas, existem registros de que ele seja também autor de obras sobre gramática do sânscrito e medicina.

Patañjali é considerado uma encarnação divina, o Ādiśeṣa, ou seja, o Senhor das Serpentes. Nasceu filho de uma yoginī chamada Goṇikā. Goṇikā, desejando um filho, fez uma oração ao Sol. Realizando um ritual de adoração, em que segurava a água com duas mãos unidas em prece e derramava-a como oferenda ao Sol, surgiu entre suas mãos, uma pequena serpente que se transformou em humano. Goṇikā deu a ele o nome de Patañjali, que pode ser traduzido como 'caído nas mãos em prece' (pata = caído, añjali = mãos em prece).

Para abençoar a humanidade, Patañjali escreveu, em frases curtas chamadas "sutras", um compêndio sobre a preparação da mente para o autoconhecimento e para a libertação espiritual. Nos apresenta de maneira organizada, no formato tradicional de sutras, como viver uma vida de Yoga para que a liberação final - a aquisição da plenitude do ser humano - possa ser alcançada. Sua obra é parte da tradição dos Vedas que nos mostra a importância da coerência entre pensar e agir, o compromisso com os valores que devem ser entendidos e assimilados para poderem fazer parte da vida do buscador, o yogin.

Patañjali é um grande mestre do Yoga e nesta importante obra, desejou ensinar como podemos viver uma vida que verdadeiramente nos conduz à felicidade.

Sutras

Sūtra significa 'fio' em sânscrito. Um fio que une várias frases de um determinado tema.

"As pessoas que conhecem sutra dizem que é uma construção literária na qual estão presentes o menor número de sílabas, com um significado claro que pode ser visto de várias maneiras, e que não possui defeitos nem falhas sonoras" (ARIEIRA, 2017, p. 19).

A obra clássica de Patañjali

Yoga Sutra possui 196 sutras divididos em quatro partes:

1. Samādhi Pāda ou Sādhya Pāda – apresentação da definição de Yoga e seu objetivo final.
2. Sādhana Pāda – fala sobre os sofrimentos humanos e as cinco primeiras partes do Aṣṭāṅga Yoga de Patañjali
3. Viśudha Pāda – fala sobre três últimas partes do Aṣṭāṅga Yoga, que juntos são chamados de saṁyama e sobre os poderes alcançados pelos praticantes de Rāja Yoga.
4. Kaivalya Pāda – fala sobre a mente e sobre o poder de aprisionamento dos desejos.

¹ Versos de reverência ao Mestre Patañjali

Vamos estudar Yoga Sutras à luz da Tradição Vedânta, que possui o foco no Eu que é livre de limitação, na visão de que já somos completos e só não nos lembramos.

Yoga Sutra apresenta a fórmula de como podemos entender a nossa mente. Esse entendimento faz a diferença entre viver bem ou não. É essencial aprendermos a gerenciar a nossa própria mente.

Emoções e experiências são naturais ao ser humano e sempre vão surgir, sejam eles sábios ou não. Mas, quando aprendemos a lidar com a nossa mente, a conduzir a nós mesmos, a levar a nossa mente ao objetivo mais alto que é a libertação do sofrimento (que não é não ter sofrimento, mas aprender a lidar com o sofrimento com objetividade), essa é a grandeza de uma vida!

Se conseguimos lidar com a nossa mente, a termos clareza do que sentimos a cada momento, do impulso das reações, e ainda, uma visão daquilo que somos, passamos a ter uma vida plena!

Patañjali ensina como podemos lidar com a mente. Ele mostra que todos os seres humanos enfrentam os mesmos desafios e como podem superá-los.

Objetivo do Yoga

Patañjali nos apresenta o objetivo do Yoga no verso 1.3 do 1º capítulo: permanecer na natureza real do indivíduo, o Ser livre de limitação. Em outras palavras, alcançar o autoconhecimento.

Para que possamos atingir esse objetivo, Patañjali apresenta um estilo de vida, que inclui oito membros do Yoga, chamados Aṣṭāṅga, que veremos detalhadamente durante o curso.

Como alcançar esse objetivo?

Para alcançarmos seu objetivo é preciso adotar um estilo de vida saudável, seguindo valores universais e praticando as técnicas que possibilitam o controle da mente. Através do controle da mente, podemos enxergar a realidade que existe além da matéria, e que inclui nossa alma, Ātma, ou Puruṣa e alcançar mokṣa, objetivo final.

Diante disso, Patañjali inicia o Yoga Sutra dizendo que Yoga é o controle sobre as flutuações, ou movimentos da mente. A mente é uma sequência de pensamentos. Cada indivíduo possui uma ordem psicológica, obedecendo um processo que é lógico a ele. Quando entendemos a nossa própria mente, a natureza da mente e o funcionamento dela, torna-se possível comandá-la para a direção desejada.

A base da mente é a consciência, que conhecemos como Eu Interior. A consciência é livre, imutável, ilimitada, eterna, essencial para a presença de qualquer outra coisa. A consciência é pura e pode ser conhecida. Ela é livre de limitação, livre de transformação e sempre presente.

A mente é o instrumento que é capaz de nos levar ao conhecimento da consciência. Mas a mente tem que se capacitar para esse conhecimento da consciência. E é o Yoga quem vai preparar a mente para que possamos chegar à nossa base, à nossa consciência.

Então, Yoga é também todo tipo de disciplina que vai possibilitar com que nós possamos permanecer em nossa real natureza. É tudo aquilo que vai capacitar a mente para que consigamos alcançar este objetivo.

O foco de uma vida de Yoga é a mente.

Uma vida de Yoga é algo que você precisa escolher. E a partir dessa escolha, ter um comprometimento com as suas ações, reações, escolhas e compromissos.

1º capítulo – o objetivo: *sādhya pada / samādhi pada*

O nome deste capítulo é *Samādhi Pādaḥ*, ou *Sādhya Pādaḥ*.

Sādhya, em sânscrito, significa objetivo. É aquilo que eu busco, que eu quero, por meio de um *sādhana* (meio ou estilo de vida). Todo ser possui um objetivo principal e vários objetivos secundários.

Mukhya sādhya significa 'objetivo maior' da vida. Aquele que nunca abandonamos. É o significado da vida de uma pessoa e está constantemente com ela. Se algo for contra ou atrapalhar o seu objetivo, (pode ser um relacionamento, um trabalho...) é eliminado completamente.

Exemplos de *mukhya sādhya*:

- Segurança: a segurança de ter uma casa, por exemplo, pois dá a sensação de proteção;
- Família tradicional;
- Prazer;
- Dinheiro;
- Fama;
- Libertação espiritual.

Quando entendemos que tudo o que existe no universo é limitado, transitório e dual (bom e ruim ao mesmo tempo), aos poucos vai nascendo a vontade de descobrir se existe algo que seja livre da limitação da matéria. É nesse momento que buscamos o autoconhecimento. E o objetivo maior passa a ser *Mokṣa*, a libertação espiritual.

Quem possui esse objetivo maior deseja a capacidade de estar consigo mesma, com a sua própria natureza. O aspecto humano é tão mutável! Nós mudamos o tempo todo. Mas chega um momento em que queremos encontrar e despertar o Eu imutável.

*Avāntara sādhya*s são os objetivos secundários. Tudo aquilo que eu faço por um tempo e depois abandono, sem perder de foco meu objetivo maior.

Este capítulo é chamado de ***Sādhya Pādaḥ*** ou ***Samādhi Pādaḥ***. Vimos o que é *Sādhya*, agora veremos o que é ***Samādhi***.

Samādhi é a capacidade que o praticante de Yoga adquire, de estar e se estabelecer em sua própria natureza. É um momento de plena clareza sobre a nossa verdadeira natureza.

A nossa verdadeira natureza é a chamada de 'EU INTERIOR' (*Ātma* ou *Puruṣa*), aquele que é livre de limitações.

Diferente do corpo físico, que é limitado, perecível e imperfeito, o nosso EU INTERIOR, que nada mais é do que nosso EU VERDADEIRO - ou seja, o que somos realmente - é livre de todas essas causas de sofrimento: somos perfeitos, imutáveis, eternos e sem as limitações da matéria. Não é possível explicar um *samādhi*. O yogi deve experienciá-lo. Ao alcançar a clareza total do EU, inicialmente sentimos paz interior, felicidade, amor, que são as qualidades do EU. Uma característica

importante é que em alguns estados iniciais de samādhi a respiração não flui. Samādhi pode durar segundos ou dias. A clareza vai se tornando mais evidente, até que seja alcançado o estágio final.

Paramahansa Yogananda ensina que quando o yogin medita, ou seja, contempla o entendimento de "eu sou Íśvara", alcança um estado de samādhi chamado de sabikalpa samādhi (sabikalpa é uma variação 'bengali' do termo sânscrito savikalpa). Para que isto aconteça é necessário que o yogin possua uma vida de Yoga, onde o estudo do Eu e a meditação seja diário, com disciplina e força de vontade. Neste estado, o praticante tem a consciência do Eu que é completo, pleno, mas inicialmente exclui-se a consciência do corpo e do mundo. Aqui sempre acontece a imobilidade corporal combinada com as realizações divinas internas.

Então, os samādhis iniciais nos deixam imóveis, sem controle do corpo... já viram as fotos de yogis que parecem estar desmaiados? Eles estão em sabikalpa samādhi.

Por isso, quando sentimos sensações maravilhosas, como se tudo fosse perfeito, mas ainda estamos andando, sorrindo, ou fazendo qualquer outra coisa, não estamos em sabikalpa samādhi. Esses estados podem ser melhor definidos como samtoṣa, um estado de contentamento.

O sabikalpa pode ser de várias formas, no sentido do aumento da percepção do Eu Interior em cada um dos samādhis alcançados.

O último estágio de samādhi é nirbikalpa samādhi (ou nirvikalpa), o samādhi sem semente, onde não existe mais a ignorância da identificação com o ego. Neste samādhi o yogi consegue agir, pensar, falar e viver a sua vida normalmente. Este é um estado sem limitações.

Inicialmente o yogin alterna entre os estados de sabikalpa e nirbikalpa. Quando finalmente se estabelece em nirbikalpa de maneira definitiva, o samādhi passa a ser chamado de nirbīja samādhi. Ele se torna um jīvanmukta. Aqui acontece a liberação, kaivalya ou Mokṣa.

No sūtra 1.20, Patañjali diz que o sādḥaka (praticante) deve seguir uma disciplina com esforço até que alcance o nirbīja samādhi. É preciso desenvolver as seguintes qualificações:

1. **Śraddhā** – capacidade de confiar no mestre e no ensinamento (fé)
2. **Vīrya** – força para seguir o caminho do Yoga;
3. **Smṛtiḥ** – memória para poder reter o conhecimento;
4. **Samādhi** – já estar alcançando estados de samādhi;
5. **Prajñā** – o poder de enxergar as diferenças entre o eterno e o não eterno.

Mas, a maior qualidade é o forte desejo pela liberação, descrito no 1.21.

1.21 tīvrasaṁvegānāmāsannah

[a aquisição do samādhi está] perto para aqueles que têm um forte desejo pela liberação.

Sūtra 1:

Atha Yogānuśāsanam

Agora, o ensinamento do Yoga

A palavra Atha foi escolhida por Patañjali para iniciar a sua obra por ser uma palavra significativa e auspiciosa. Seu uso indica que o assunto do texto é espiritual. Atha é considerada uma benção para que o aluno consiga chegar até o final dos seus estudos, adquirindo experiência de acordo com a evolução espiritual em que esse aluno se encontra no momento do estudo. Outro significado é o de que o livro será escrito pois o aluno está querendo o conhecimento.

No primeiro sūtra é apresentado também o tema do livro: Yoga. 'Yoga anuśāsanam', significa 'ensinamento de Yoga'. Com essa forma polida de escrita, Patañjali quer dizer que esse ensinamento será dado à luz de uma tradição. É um conhecimento correto, que era transmitido oralmente e em determinado momento foi escrito por um sábio que tinha a capacidade de transmitir o ensinamento sem perder a essência do mesmo.

Yoga não é uma única coisa. Apesar de sua tradução e objetivo principal ser a união da alma individual com a Grande Alma - que podemos chamar de Deus, ou Infinita Consciência Cósmica, ou Poder Maior - ainda temos a definição de que Yoga é um conjunto de técnicas para que possamos alcançar esse objetivo maior e de que Yoga é um estilo de vida, que possibilita a prática dessas técnicas. Yoga é tudo o que vai capacitar a mente. É aquilo que vai ajudar o praticante a alcançar o seu objetivo maior, que é o autoconhecimento para a liberação do sofrimento (através da liberação das teias de māyā, e conseqüentemente, do ciclo de saṃsāra). É todo tipo de disciplina para que a mente possa permanecer no que é a verdade do que somos realmente.

Para que possamos praticar as técnicas de Yoga, devemos ter uma 'vida de Yoga', seguindo certos princípios e disciplinas, que serão apresentados neste curso. Uma vida de Yoga é basicamente uma atitude de viver a vida com a atenção em si mesmo e na própria mente, para alcançar o conhecimento do Ātma. Quando você se torna atento às suas reações, escolhas, aprisionamentos e experiências, tudo na sua vida, o seu viver, se torna Yoga. E todo tipo de experiência, boa ou ruim, se torna um meio ou instrumento para alcançar a visão real, da realidade que EU SOU.

O objetivo do Yoga é a permanência em si mesmo. E a mente é o instrumento mais nobre que temos porque a mente reflete a consciência, o EU INTERIOR. A consciência é a única coisa livre de limitação. A consciência é o nosso EU INTERIOR, nossa verdadeira natureza, que buscamos através do autoconhecimento. Entendendo que a mente é um instrumento que utilizaremos para chegar até o EU INTERIOR, fica mais fácil lidar com ela. Pois um instrumento é algo que precisa de um condutor para realizar aquilo a que se propõe. A mente, vista desta forma, passa a ser o instrumento que é utilizado para alcançarmos o nosso objetivo. Por isso é fundamental aprendermos a lidar com a mente.

A consciência pode ser revelada à você! Nossa mente tem a natureza de poder refletir completamente a consciência. Mas para isso, a mente tem que se preparar. É na mente que o conhecimento acontece. E esse preparo é adquirido por meio das técnicas de Yoga, apresentadas por Patañjali.

Então podemos dizer que **a mente é o instrumento que é capaz de nos levar ao "conhecimento**

do Eu'', ou seja, à revelação de que você sempre foi o Eu, só não sentia isso por estar sob o efeito de mâyā que encobre a nossa verdadeira natureza.

Quando vamos estudar Yoga Sūtra, inicialmente precisamos da ajuda de um professor.

É importante o entendimento da obra toda para que possamos estudar os sutras isoladamente. Um entendimento que é fundamental ao estudante do Yoga Sūtra é o de que o segundo e o terceiro sūtra devem ser compreendidos totalmente. Havendo confusão nesses dois sutras fundamentais, o estudante irá se confundir e ter uma visão errada sobre o objetivo do texto.

Como Yoga Sūtra possui 196 sutras, um estudo detalhado sobre cada um deles tomaria o tempo do nosso curso todo! Então, abordaremos o Yoga Sūtra em seus aspectos essenciais ao praticante e professor de Yoga. Um professor que entendeu Yoga Sūtra de Patañjali de maneira incorreta, que não possui o conhecimento do sânscrito, irá confundir a cabeça de seus alunos ao tentar ensinar este texto. Por ser uma obra de entendimento muito desejado pelos praticantes, alguns praticantes querem estudá-lo sozinhos, sem a base da tradição e de um professor. Por isso existe tanta confusão nas interpretações do Yoga Sūtra.

Sūtra 2

Yogaścittavṛttinirodah ||

Yoga é o controle dos movimentos da mente

Neste sūtra, Patañjali nos apresenta uma definição do que é o Yoga: a capacidade de controlar a mente.

- Yoga**: a união com a Infinita Consciência Cósmica
- Citta**: mente
- Vṛtti**: pensamento (movimentos da mente)
- Nirodhaḥ**: controle no sentido de 'segurar', 'conduzir'.

Citta-vṛtti

A mente é algo aparentemente indomável. Podemos compará-la a uma pessoa tagarela, ou a vários macaquinhos pulando sem parar! Então, em um primeiro momento, parece algo utópico conseguir fazer com que ela nos obedeça. Mas, utilizando as técnicas corretas, conseguiremos alcançar esse objetivo.

Nirodhaḥ

Nirodhaḥ é o controle da mente. Mas no sentido de ser conduzida, gerenciada: você segura e solta, deixando os pensamentos fluírem... segura e solta... até que ela te 'obedeça'. O objetivo aqui não é brigar com a mente. Mas guiá-la com gentileza e de forma amorosa, como se educa um animal selvagem. Se você brigar com o animal selvagem ele vai se revoltar contra você. Se você tiver paciência e for assertivo em sua técnica, irá domar e conseguir o amor deste animal. O objetivo não é parar de pensar, mas ter uma mente alerta, com foco e um certo controle.

Não escolhemos o primeiro pensamento ou a primeira emoção, pois simplesmente não temos tempo de escolha. Esse primeiro pensamento/emoção é parte de uma ordem psicológica maior, hiraṇyagarbha, a mente cósmica, a ordem de Īśvara. Já o segundo pensamento ou a reação, é nossa escolha. E nossas escolhas acontecem a partir de tudo o que já vivemos, da nossa bagagem desta e de outras vidas.

Por exemplo, ao ver uma determinada cena, um sentimento de raiva surge em você. Esse sentimento inicial não está no seu controle. Você nem pensa e já está sentindo raiva. Mas, o que você faz com essa raiva é escolha sua: brigar, ir embora, discuir...

Então a emoção é um pensamento. Surge primeiro na mente. Se temos clareza do primeiro pensamento, se conseguimos entender o que estamos sentindo (por um segundo que seja!), podemos raciocinar e agir de forma mais sensata. Se não percebemos a primeira emoção e ficamos envolvidos com ela, outras emoções descontroladas surgem e nós ficamos com a mente confusa. Nesse momento a ação acontecerá por impulso.

Para que possamos ter a condução da nossa própria mente, precisamos ver a natureza do citta-vṛtti (os pensamentos) a cada momento. Para isso é preciso o treinamento da mente através das técnicas de concentração e meditação. Só assim teremos uma visão da mente e poderemos conduzir nosso caminho para fazermos as melhores escolhas. Ao termos essa visão da mente, podemos escolher o que fazer com os pensamentos. Esse momento é 'nirodhaḥ': um segundo que eu 'seguro' a mente e passo a ter mais clareza. A partir dessa pausa, eu mudo meu padrão de pensamento.

Uma vida Yoga nos dá a maturidade de podermos olhar para nós mesmos e não apenas para o que acontece à nossa volta. E é no processo de citta vṛtti nirodhaḥ que a mente inicia a busca de um entendimento maior, e passa a questionar 'QUEM SOU EU?'.

Quem sou Eu?

A palavra que mais usamos é 'eu'. Eu sou isso, eu fiz aquilo... Esse 'eu' que faz e que é tantas coisas diferentes, é o personagem. O personagem é cheio de papéis. O personagem é filho ou filha, mãe ou pai, irmão ou irmã, marido ou esposa, colega, amigo, profissional... Então, a visão que temos de nós mesmos varia de acordo com o papel que estamos desempenhando em cada momento da vida. Se estamos perto do nosso pai, somos filhos... se estamos trabalhando, somos o profissional... Nesse contexto, às vezes 'eu' me amo, pois me acho uma ótima pessoa, e às vezes me detesto, pois erro, tenho defeitos.

Então, temos uma visão de nós mesmos que muda o tempo todo. Em algum momento da vida surge a questão na mente humana: será que existe algo definitivo em mim? Será que existe um 'eu' que não muda?

E aí você descobre que quando senta e medita, você sente paz. Aí você pensa: se eu for pra montanha, vou ficar em paz. A montanha me dá paz, porque o ar é mais puro, o ambiente é silencioso e o pôr do sol é mais bonito. Inicialmente, você acha que a paz vem de fora, e você então precisa ir para a montanha para encontrá-la. E você vai. E dá tudo certo, uma, duas, três vezes. Até que um dia você está lá e não sente a paz. Os problemas são tantos que você não consegue sentir a paz nem

mesmo na montanha. E aí você pensa: então não é a montanha quem me dá a paz... então, de onde vem aquela paz que eu senti?

Quando esse questionamento surge em sua mente, vem o desejo de descobrir de onde vem a paz. E a mente se abre para o entendimento. E o entendimento vem nos dizer que existe um EU sem papéis. Um EU que é a base de todos esses personagens que você desempenha. Um EU livre de limitações, um EU que é paz, livre de expectativas, livre de sofrimento. Consciente e sempre presente.

O EU pode olhar para esses papéis e lidar com eles, porque ele não se envolve com nenhum desses papéis.

Nesse momento vejo que eu sou o silêncio e a paz que tanto busquei do lado de fora. Só assim eu paro de ter expectativa de que 'o outro' deva ser a causa da minha paz. Se eu descobro uma PAZ comigo mesmo, eu posso levar essa PAZ para todos os relacionamentos. EU tenho um acolhimento de mim mesmo, estou bem do jeito que sou e estou, com ou sem objetos, com ou sem reconhecimentos. EU estou bem, porque EU SOU PAZ.

© *Eu é livre de limitação*

Uma vida de Yoga é entender a nossa limitação de sermos humanos. Somos imperfeitos como humanos, somos temporários como humanos. Quando aceitamos a nossa 'humanidade' limitada e passamos a buscar respostas para questões como 'será que existe algo ilimitado?', é aí que a busca tem início. Yoga nos capacita a acolhermos a nossa própria limitação e a limitação do outro.

Com uma vida de Yoga, passamos a questionar os nossos desejos, reações, objetivos... e a nossa mente passa a poder lidar com a diversidade, com as contrariedades e com a vida que se apresenta a cada momento.

Yoga citta vṛtti nirodhaḥ é uma maestria de poder segurar e soltar a mente. É conduzir a própria mente. Mas, por que alguém iria querer ter esse controle sobre a própria mente? O que podemos fazer com a mente disciplinada?

A resposta está no terceiro sūtra. Este sūtra é muito significativo e importante porque apresenta o **propósito do Yoga**.

Sūtra 3

Tadā draṣṭuḥ svarūpe'vasthānam ||

Então, há a permanência na natureza do sujeito

No sūtra anterior, Patañjali diz que Yoga é o controle dos pensamentos. Mas, o que acontece quando se alcança esse controle?

O sūtra 3 diz que, quando consegue controlar seus pensamentos, o yogi finalmente se estabelece na 'natureza do sujeito', ou seja, em sua própria natureza, no que ele realmente é. A 'natureza do sujeito' é o EU INTERIOR, aquele que é livre de limitações, chamado de ATMA ou PURUṢA. Então, controlar a mente faz com que o EU INTERIOR aflore. Esse é o objetivo do Yoga.

Yoga nos traz inúmeros benefícios, que são os resultados das práticas. Quando praticamos āsanas, temos um corpo forte e saudável. Quando praticamos prāṇāyāmas, expandimos nossa capacidade respiratória e vamos acalmando a mente. Quando entoamos mantras, passamos a ter maior concentração e devoção. Esses são só alguns dos exemplos diante da diversidade de técnicas apresentadas pelo Yoga. Mas o resultado maior do Yoga, está no terceiro sutra de Patañjali, que diz que o objetivo máximo é permanecer na nossa essência, naquilo que realmente somos.

© Eu é paz

Algumas pessoas dizem que a natureza delas não é paz, mas agitação. Mas, mesmo essas pessoas já sentiram um momento de paz interior. Uma paz sem motivo. De onde vem essa paz? Reflita sobre isso.

Nesses três primeiros sūtras, Patañjali nos apresenta o Yoga. Depois, ele nos diz como podemos alcançar isso.

Mas afinal, existe alguma fórmula para podermos lidar com a mente? Como podemos realizar nirodhaḥ?

Quando analisamos a mente, percebemos que ela sempre nos dominou completamente. Mas, reconhecendo a mente como um instrumento, podemos conduzi-la. Quem conduz o instrumento é você. O instrumento não pode te conduzir ou se conduzir sozinho. Ele precisa de você.

Formas para alcançar o controle da mente (nirodhaḥ)

1. ABHYĀSA
2. VAIRĀGYA
3. ĪŚVARA PRAṆIDHĀNA
4. MEDITAÇÃO EM OM

É acrescentada ainda a maior qualificação de um yogi: a vontade. O forte desejo pela liberação.

Abhyasa e vairagya

1.12 Abhyāsavairāgyābhyām tannirodhaḥ

O controle se dá pela repetição e pelo desapego.

-**Abhyāsa** = repetição. É a repetição das técnicas de Yoga, em especial, da meditação.

Um yogi medita diariamente. É preciso um esforço. Não é algo que se alcança rapidamente. A repetição exige um esforço. O esforço exige um desejo. O desejo tem que ser forte para se estabelecer. Deve ser feito com dedicação, cuidado, sem interrupção e por um longo tempo.

-**Vairāgya** = inicialmente é um desapego de tudo aquilo que nos afasta do objetivo do Yoga. Em um segundo momento, é o desapego de tudo. Conseguir viver, apreciar o outro e tudo no universo sem a ideia de mamakara: é meu.

Existem dois estágios de desapego:

1. **Vairāgya**: O desapego acontece de maneira intelectual. O intelecto quer renunciar, pois sabe que determinado hábito deve ser deixado de lado. Aqui, preciso me controlar, evitar o contato com aquilo que quero abandonar. Mas existe uma renúncia. Com persistência e utilizando as técnicas de meditação com o estudo das escrituras, o praticante alcança o estágio seguinte;
2. **Paravairāgya**: Seu hábito não te domina mais. Você realmente não se importa mais com aquilo. Aqui, não é preciso mais desenvolver o controle, o desinteresse é natural. A renúncia é total.

Com abhyāsa e vairāgya, o que acontece com a mente?

A mente vai conseguir ter maior objetividade, para lidar com clareza em cada momento.

Ishvara pranidhana

1.23 Īśvarapraṇidhānādvā

Ou através da entrega a Īśvara.

Os śāstrams (escrituras) nos fornecem três definições de Īśvara, para que possamos adquirir um conhecimento gradual sobre ele.

1. Ishvara como criador do mundo.

Para o iniciante, a definição de Īśvara é: o criador do mundo. O raciocínio é bem simples: qualquer produto criado e bem projetado deve ter um ser inteligente por trás do projeto. Quanto mais bem projetado for o produto, mais você apreciará a inteligência do projeto.

Então, o que falar deste universo maravilhoso? É realmente um grande projeto. Se esta criação é tão bem projetada, deve haver um criador inteligente por trás dela e esse criador é Īśvara.

Mas, uma vez que eu digo para você que Īśvara é o criador, você pensará nele como uma pessoa, pois estamos acostumados com seres inteligentes humanos por trás dos projetos. Você acabará imaginando um Deus muito inteligente, onisciente e uma vez que você não vê ele por perto, colocará ele com segurança acima das nuvens.

Assim é o Senhor como criador: um Deus pessoal, com uma forma especial como Rāma, kṛṣṇa ou Śiva. Uma forma de Īśvara.

2. Ishvara como a causa do mundo.

Após capacitar a mente com Yoga e estudar Vedanta por um tempo, os śāstrams apresentam o próximo nível de Īśvara: Deus como a causa do mundo.

Suponha que Īśvara (Deus) é o criador do mundo. A partir deste pensamento vai surgir uma pergunta: qual é a matéria prima da qual o mundo é criado?

As escrituras nos dizem que antes da criação só Īśvara existia, ninguém mais, nem mesmo o

espaço estava disponível. Por isso os cientistas dizem que antes do Big Bang não se pode conceber tempo e espaço.

Então antes da criação, quando só Īśvara existia, onde estava a matéria prima da qual foi feito o universo? Os sãstrams dizem que Īśvara é o próprio material do qual o mundo é formado. Assim como uma aranha possui o material para a teia em si mesma.

Se Īśvara é a matéria prima do universo, então dizemos que Īśvara é o próprio universo. Todo o universo nada mais é do que Īśvara sozinho.

Você pode perguntar: onde está Īśvara (Deus)? A resposta é: todo o universo é Īśvara (Deus). Cada forma existente é a forma de Deus. Portanto Deus não tem uma forma, mas todas as formas são a forma de Deus.

Com esse segundo nível de entendimento podemos saber que Īśvara não é um Deus pessoal, ele é um Deus universal. Ele não tem uma forma, ele é todas as formas.

3. Ishvara como a essência do mundo

Neste terceiro nível de entendimento que é o mais difícil de entender, deve ser dada ao estudante mais avançado. Aqui vemos Īśvara sem forma, como sendo a essência de todas as formas: aquele que tudo permeia. É a realidade suprema por trás da criação, a qual chamamos de Brahman.

Este conceito deve ser construído aos poucos, através do estudo sistemático dos textos de Vedanta. Não é um assunto que pode ser compreendido rapidamente.

Quanto o aluno adquire este conhecimento, não perde de ver os outros dois estágios anteriores. Por isso mesmo os jivanmuktas fazem suas oferendas à Deus em suas diversas formas. Ele pode também apreciar o Senhor como a bela natureza. Vamos ampliando a visão sobre Deus.

Tendo este entendimento sobre Īśvara podemos entender o que é a entrega à Ele.

Praṇidhāna é o entendimento de que tudo que existe, todo o universo é o corpo único de Īśvara, onde existem leis que governam o mundo físico, psicológico, intelectual e inconsciente. Ao ver que não sou isolado, e que faço parte de um Todo, eu cedo a ideia e a sensação de individualidade, de ser separado do Todo e de que eu domino e controlo tudo. Nesse momento, me reconheço como parte desta Ordem Maior.

A entrega é a apreciação do Todo, que é Īśvara. É viver sabendo que existe uma Ordem Maior. É considerar Īśvara como parte do meu dia a dia.

Īśvara Praṇidhāna é uma entrega mental. A entrega da noção da separação. A apreciação de que não estou só. A devoção é o entendimento da minha não separação com o Todo. Quando eu entendo essa grandiosidade, eu me encanto.

Para ajudar na apreciação de Īśvara, Patañjali apresenta a técnica de repetição de seu nome Om. A repetição de um mantra é chamado de japa. Japa é uma forma de disciplinar a mente e de desenvolver foco que vamos aprender durante o curso de Formação.

O yogi realiza essa repetição em meditação, que chamamos de 'meditação em Om'.

Citta Vikshepa

Vikshepa é a agitação da mente. Os fatores que agitam a mente são chamados de obstáculos.

1.30 Vyādhistyānasamśayapramādālasya viratibhrānti- darśanālabdhabhūmikātvānavasthitatvāni cittavikṣepāste'ntarāyāḥ

Os obstáculos que causam a agitação da mente são: doença, apatia, dúvida, falta de atenção, preguiça, falta de renúncia, visão errada dos fatos gerando confusão, falta de capacidade de manter o que alcançou e falta de continuidade de finalizar o que se alcançou.

Quando dizemos que a meditação vai tornando a mente livre dos obstáculos, é porque a mente se torna gerenciável. Os obstáculos acontecem, mas eu posso lidar com aquilo, porque entendo o que estou sentindo. O problema é sentir milhões de coisas sem saber de onde estão vindo. É importante observar o que sentimos e saber o que está ocasionando a agitação. Só assim podemos solucionar os problemas que nos impedem de progredir na meditação.

1.31 duḥkhadaurmanasyāṅgamejayatvaśvasapraśvāsā vikṣepasahabhavaḥ

Os fatores que colaboram para a agitação [da mente] são: tristeza, disposição negativa da mente, agitação do corpo e respiração irregular.

1. **Duḥka** -Tristeza;
2. **Daurmanasya**: Disposição negativa da mente (pessimismo);
3. **Aṅgamejayatva**: Agitação do corpo;
4. **Śvasapraśvāsāḥ**: Respiração irregular.

Um dia muito agitado fica 'guardado' dentro de nós. E 'sai' no momento da meditação. Todos esses obstáculos são eliminados com abhyāsa e vairāgya. Meditação diária e uma vida de Yoga.

A benção da mente é a tranquilidade

Citta prasādāna é a tranquilidade da mente. É uma mente clara. É o oposto de citta vikshepa, que é uma mente agitada, sem clareza e portanto, sem tranquilidade.

Patañjali nos apresenta uma técnica muito importante para tranquilizar a mente: **pratipakṣa bhāvanā**.

Pratipakṣa bhāvanā é detectar uma agitação da mente - uma emoção negativa - e tentar sentir o oposto. Conduzir a mente a uma atitude contrária aquela que está me agitando. É trazer o pensamento oposto à reação negativa imediata. Deve ser realizado sempre que sentimos algum tipo de inveja, raiva, tristeza ou crítica em relação ao outro ou a nós mesmos. Para isso, devemos nos colocar no lugar do outro e desenvolver a empatia.

No sutra 1.33, são apresentadas quatro tipos de atitudes que devem ser aplicadas diante de situações que trazem pensamentos negativos, como veremos a seguir:

1.33 maitrīkaruṇāmuditopekṣāṇā sukhaduḥkhaṇyāpuṇyaviṣayāṇām bhāvanātaścittaprasādanam

A tranquilidade da mente vem da atitude de simpatia, compaixão, satisfação e paciência com relação a situações de alegria, sofrimento, mérito e demérito.

1. **Maitrī** – Simpatia = em relação a alegria do outro
2. **Karuṇā** – Compaixão = em relação ao sofrimento do outro
3. **Mudita** – Satisfação = em relação a um reconhecimento alcançado pelo outro.
4. **Upekṣāṇām** – Indiferença = em relação às críticas que o outro está recebendo.

Pratipakṣa Bhāvanā é uma técnica para aquietarmos a mente. Traz um equilíbrio para podermos lidar com as emoções.

Alternativas para acalmar a mente

Dos sūtras 1.34 ao 1.39, Patañjali nos apresenta alternativas para acalmarmos a mente.

1. Respirar profundamente;
2. Focar em um mantra que te acalme;
3. Focar no silêncio e paz que você é;
4. Focar em algo que você goste.

Você pode descobrir alguma alternativa diferente para acalmar a mente. Pode ser olhar para o seu cachorro por exemplo! Mas lembre-se que esta é uma atitude de emergência. Ela não vai solucionar o seu problema, mas fará com que você se acalme para poder pensar na melhor forma de agir. Em uma situação que causa descontrole, um segundo de pausa na ação faz com que você possa tomar uma atitude mais sensata.

Na história de Narasimha, Prahlāda era um grande devoto de Nārāyaṇa. Conta-se que Nārāyaṇa tomou a forma de Narasimha, um ser metade homem e metade leão para matar o seu pai, que era um terrível āsura. Narasimha possui uma ira indomável. Mas a simples presença de Prahlāda, faz com que ele se acalme. (história contada em aula).

Podemos utilizar Prahlāda para ilustrar as alternativas utilizadas para tranquilizar a mente.

Qual é o seu 'Prahlāda'? Por que? _____

2º capítulo – o meio: sadhana pada

Segundo os Vedas, o ser humano possui quatro puruṣārthas ou seja, quatro objetivos básicos na vida. Cada pessoa tem por objetivo aquilo que considera mais importante e que vai trazer felicidade. Desta forma, a vida de uma pessoa deve ser coerente com o maior objetivo que ela possui. Por exemplo, alguém que tenha por objetivo Kama, os prazeres, irá estruturar todas áreas da sua vida para que consiga desfrutar daquilo que te dá prazer. Então ela irá construir uma casa com uma grande área de lazer, juntar dinheiro para poder viajar, organizar sua agenda para que sobre mais tempo para os prazeres do que para as outras áreas da vida. O objetivo dele é trabalhar e estudar pouco e se divertir muito.

O yogi possui como mukhya sādhyā (o objetivo maior), mokṣa (a libertação da ignorância de quem Eu Sou). Então a sua vida deve ser estruturada e moldada para que se alcance esse objetivo. Essa vida de Yoga é apresentada no capítulo 2 do Yoga Sutra de Patañjali.

Neste capítulo existem outros termos de suma importância, como os cinco tipos de kleśas.

Sadhana

Sādhyā é a nossa prática espiritual pessoal. A disciplina de conquistar o equilíbrio interior e de ter uma mente tranquila através da prática.

Avidyā, a ignorância, significa a ignorância de quem EU SOU. Então, devido a ignorância de quem Eu Sou, eu me constituo essa pessoa, essa personalidade, esse asmitā (a visão errada de mim mesmo), esse Ahaṁkāra (o ego). E essa pessoa tem gostos (Rāga) e aversões (Dveṣas), constituindo-se de forma limitada. Eu me constituo devido a minha sensação de limitação. Porque não vejo o que sou. Devido a essa ignorância, eu tenho o desejo de mudar, de me completar, um desejo de ser completo, de ser suficiente e de ser aceito. O desejo se constitui. Quando eu vejo que sou limitado, e que me falta algo, eu tenho o desejo de que aquilo não me falte, o desejo de ser completo. E por que temos o desejo de sermos completos e felizes? Porque temos a experiência de sermos livres de limitação.

Se não tivéssemos a experiência de sermos livres de limitação, aceitaríamos a nossa limitação atual. A experiência de ser livre de limitação fica como a medida máxima na vida de todos e é por isso que existe uma busca constante pela paz e pela felicidade plena.

Esse avidyā (a ignorância), asmitā (identificação com o ego), os ragas e dveṣas (gostos e aversões) e o medo da morte, constituem os kleśas, as causas do sofrimento humano.

Avidyā não é ignorância no sentido intelectual, mas sim a ignorância de quem EU SOU. Avidyā é a causa de todos os outros kleśas (sofrimentos) e é a causa dos karmas. Só nos libertaremos de saṁsāra quando conseguirmos acabar com a nossa ignorância. Somente com mokṣa conseguiremos eliminar avidyā.

ENQUANTO HOUVER ESSA RAIZ DA IGNORANCIA (AVIDYĀ), AS MANIFESTAÇÕES DE KARMA CONTINUAM E O RENASCIMENTO TAMBÉM.

Kleshas - as causas do sofrimento

Kleśa é uma palavra sânscrita que significa sofrimento. Yoga tem por objetivo eliminar o sofrimento humano através do autoconhecimento. Reconhecendo-se como um ser livre de limitações, o ser humano elimina o sofrimento e a confusão causada por māyā, a ilusão que nos faz acreditar sermos seres materiais e temporários

Patañjali classifica os kleśas como sendo de cinco tipos:

1. Avidyā – ignorância de quem EU sou.

Avidyā é a mãe de todos os outros sofrimentos. Patañjali diz que avidyā é kṣetram, que em sânscrito significa 'campo fértil'. Desta forma, avidyā é de onde brotam todos os outros sofrimentos humanos. Avidyā é a visão errada de si mesmo, do que 'Eu sou' realmente. É se ver mortal, limitado... isso faz com que a pessoa tome as decisões da sua vida baseadas em um erro.

2. Asmitā – egoísmo. Identificação com o ego. Sensação de ser separado do Todo.

3. Rāga – gostos. Nasce das experiências positivas.

4. Dveṣa – aversão. Nasce das experiências negativas.

5. Abhiniveśa – apego à vida ou medo da morte. É um instinto básico natural de todos os seres vivos, de querer preservar a própria vida.

Para nos libertarmos dos kleśas, devemos nos empenhar em eliminar o primeiro Kleśa, avidyā. Avidyā só é eliminado quando adquirimos autoconhecimento.

Ⓢ sofrimento que não veio pode ser evitado

Avidyā é eliminado com o autoconhecimento. Quanto aos outros quatro kleśas, existe uma palavra, 'pratipasava', que é apresentada no segundo capítulo do Yoga Sūtra e significa 'involução', ou, a reversão do processo de 'prasava', 'evolução'. É fazer com que algo que cresceu, diminua novamente e volte a sua forma inicial. No contexto de Yoga Sūtra, entendemos pratipasava como a técnica de 'se opor ao fluxo que é natural'. É a ação de neutralizar as coisas dentro de si mesmo, antes que se manifestem. Pode ser utilizado para aquietar os quatro kleśas: asmitā, rāga, dveṣa e abhiniveśa.

No entanto, só conseguimos neutralizar esses kleśas se eles estiverem na forma sutil (tanu). A meditação dá maturidade para que o yogi reconheça o ligeiro desconforto que surge. Nesse momento, existem duas opções: tentar pratipasava ou ignorar a emoção que foi detectada. Se a pessoa ignora, a emoção cresce dentro dela e se torna indomável.

A meditação torna a pessoa mais sensível, mais consciente, mais atenta, então se torna possível tentar neutralizar a emoção ainda no início. Capacita a pessoa a adquirir o conhecimento do Eu. Devemos incluir a meditação em nossas vidas desde o início, seja a nossa vida como for. Incluir a meditação porque ela vai permitir que você possa lidar grandemente com a mente e ao mesmo tempo vai falar muito sobre nós mesmos, no sentido até mesmo de podermos simplesmente ficarmos sentados, em silêncio, sem ter conquistado nada demais e podermos descobrir uma paz, uma tranquilidade,

independente de qualquer ganho desejado.

A meditação fala sobre quem EU SOU. Nesse momento, não fazemos nada, não exibimos nada. É apenas EU comigo mesmo. Então, eu descubro uma paz, uma tranquilidade: de onde ela vem? Mesmo que essa paz seja muito sutil, eu não posso dizer que ela vem de dentro. Porque dentro seriam os órgãos. Não é de dentro e não é de fora. A única outra opção é DE MIM MESMO. A paz vem de mim mesmo, aquele que eu já sou, mas muitas vezes o contato com tantas coisas que me ocupam a mente totalmente diariamente, eu nem me dou conta. Mas, quando eu estou em silêncio comigo mesmo, eu não faço nada, mas eu estou na paz. Essa paz se torna cada vez mais clara e evidente. Então a meditação é um grande ganho.

O que caracteriza o estudante de Yoga/Vedānta é basicamente a meditação diária. Incluindo os valores, uma atitude sensata diante dos fatos que se apresentam a cada momento e a entrega a Īśvara.

OS KLEŚAS SÃO ABANDONADOS COM A MEDITAÇÃO DIÁRIA E O ESTUDO DE VEDĀNTA.

A importância de se livrar dos kleshas

A importância de nos vermos livres dos kleśas é porque eles não fazem parte daquilo que EU SOU. Quando consigo me livrar de algo, é porque aquilo não é parte de mim realmente. Apenas ESTÁ em mim temporariamente. Se eu posso existir sem os kleśas, então eu posso lidar com eles. Isso é objetividade – uma pequena distância que conseguimos alcançar, entre nós mesmos e alguma coisa. Uma pequena distância que seja de uma respiração entre mim e o sofrimento, é um grande ganho. Porque mesmo que seja uma pequena pausa, eu vejo que não sou UM com a minha dor, e na verdade, somos dois.

Ashtanga yoga de Patañjali - o caminho das oito partes

Patañjali nos apresenta um caminho de oito partes que deve ser seguido pelo yogin, desde o início de sua vida de Yoga. Esse caminho é o Aṣṭāṅga Yoga: Aṣṭ significa 'oito' e Āṅga traduz-se como 'membros' ou partes. É o caminho que leva o praticante de Yoga a alcançar mokṣa. Um estilo de vida na qual dharma é seguido e o autoconhecimento é conquistado.

Neste caminho, não é preciso dominar um membro para passar ao seguinte. Isso quer dizer que uma pessoa pode começar o caminho do Yoga por qualquer uma das partes, inclusive por um samādhi espontâneo. Mas, todos os membros serão utilizados para se alcançar mokṣa. Desta forma, todos os āṅgas devem ser parte da vida do yogi, diariamente. Você não precisa por exemplo, dominar ahimsā para tentar depois dominar satya. A prática constante de todos os āṅgas deve acontecer ao mesmo tempo.

Um yogi pode ter uma bagagem anterior que o possibilite a utilizar alguns desses āṅgas sem ter passado por um treinamento nesta vida. Do contrário, é preciso desenvolver todos eles, com disciplina, treino diário, força de vontade e a ajuda de um professor que siga a tradição.

Por exemplo, o praticante pode ter o domínio do āsana sentado, ter a postura firme, confortável

e imóvel naturalmente, sem ter realizado nenhum treino anterior. Ele não precisará de um treino de fortalecimento corporal ou alongamentos para se sentar de maneira confortável. Mas ele precisará utilizar esse āsana – conquistado em outras vidas – para realizar as práticas internas.

Patañjali inicia Aṣṭāṅga apresentando os YAMAS, princípios básicos e essenciais ao praticante de Yoga. Esses princípios devem ser conquistados aos poucos, até que o yogi tenha o domínio sobre cada um deles. A atenção, o treino e a vontade de auto superação são constantes na vida de um yogi.

1º membro: *Yamas*

Yamas são grandes mandamentos universais. São atitudes que você deve ter em relação a si próprio e em relação ao outro.

YAMA É O CONTROLE DE UMA TENDÊNCIA QUE É NATURAL, UM IMPULSO.

Para que possa ter ações equilibradas e harmônicas, o yogi deve ter uma mente alerta. Somente com uma mente alerta ele conseguirá detectar seus impulsos adormecidos e evitá-los ou, quando acordados, que esses impulsos possam ser freados no seu início.

A observância dos Yamas mantém o yogin em uma frequência elevada, sattva, pois faz com que sua vida flua em concordância com o dharma universal.

Patañjali apresenta cinco Yamas:

2.30 ahimsā-satya-asteya-brahmacarya-aparigrahāḥ-yamāḥ

Os yamas são: ahimsā (não causar dano), satya (não mentir), asteya (não roubar), brahmacarya (não ser sensual), aparigraha (não acumular objetos)

1. Ahimsa – não violência

O SER HUMANO SÓ AGRIDE QUANDO SE SENTE AGREDIDO OU INJUSTIÇADO POR ALGUÉM OU PELO MUNDO. A AGRESSÃO É UMA FORMA DE AUTOPROTEÇÃO.

Quando pensamos em violência, muitas coisas diferentes vêm à nossa mente. Em um primeiro momento pensamos nos atos mais chocantes, como um assassinato ou um sequestro por exemplo. Mas ahimsā é muito mais do que isso, é uma forma de viver em que o yogi enxerga todos os seres como centelhas divinas e dessa forma, desenvolve a empatia. Ahimsā engloba todos os seres vivos: pessoas, animais, toda a natureza e nós mesmos, em todas as formas de violência, inclusive as menores e aparentemente não violentas, como por exemplo, dormir demais.

Hiṃsā, violência, é tudo aquilo que causa sofrimento em você ou no outro. Alguém pode ser violento através dos seus atos, palavras ou pensamentos. Podemos ser violentos ou sermos coniventes com a violência cometida por alguém, o que também se constitui em um ato violento.

Através do autoconhecimento adquirido com uma vida de Yoga, que inclui a prática da meditação diária, estudo dos textos sagrados e uma auto análise a cada momento da vida, entende-se a

importância da prática de AHIMŚĀ e assim torna-se essencial e natural o esforço do ser humano para alcançá-lo.

Quando um yogi se estabelece totalmente em AHIMŚĀ, ele ganha a proteção de não ser agredido por nenhum ser. Isso só acontece quando o yogin alcança mokṣa.

"Na presença de uma pessoa estabelecida na não violência, (sobrevém) o abandono da hostilidade." (Yoga-Sūtra, II.35; Arieira, 2017, p. 148)

2. Satya - não mentir

Satya significa 'verdade'. Asatya significa 'mentira'. Nesse sentido, entendendo os yamas como impulsos naturais que devem ser evitados, satya deve ser entendido como 'ser verdadeiro', que é o mesmo que 'não mentir'. Satya inclui ser verdadeiro com você mesmo e com o outro. É um compromisso com a verdade. Devemos dizer a verdade em todas as situações.

O ser humano mente porque muitas vezes é mais fácil mentir do que enfrentar a realidade.

Às vezes, no início do empenho em satya por assumir o compromisso de dizer sempre a verdade, pode esquecer de AHIMŚĀ e causar sofrimento a alguém. É preciso que fique bem claro na mente do yogi que SATYA deve caminhar junto com AHIMŚĀ, sempre! Ser verdadeiro com agressividade, não é uma atitude yogi.

A palavra tem poder

Não comente fatos desagradáveis sem necessidade. Jamais revele fatos de outras pessoas, por descuido ou malícia, principalmente que possam constrangê-las ou machucá-las. Não critique o outro, mesmo que sua crítica seja 'construtiva'. Devemos revelar fatos de outras pessoas somente se tiver uma utilidade, como por exemplo, alertar aqueles que são próximos de você, sobre uma pessoa do convívio dos mesmos, que está sendo falsa.

A Bhagavad Gītā diz que é preciso adquirir a capacidade de dizer a verdade desde que ela seja dita de forma agradável e sem criar ondas de reação na mente do ouvinte. O ouvinte não deve se sentir agredido por suas palavras, e sim, grato por você ter feito com que ele enxergasse a verdade.

Os grandes sábios dizem que quando alguém se estabelece realmente em satya adquire o poder de materializar tudo aquilo que deseja.

"Aqueles que habitualmente falam a verdade desenvolvem o poder de materializar suas palavras. O que ordenam com todo o coração vem a realizar-se."

(Paramahansa Yogananda, sobre o Sūtra II-36)

"Quando uma pessoa chega ao ponto em que naturalmente fala a verdade, sem esforço de deliberação, acontece o que é chamado de vāk siddhi, o que a pessoa diz acontece, torna-se verdade."

(Gloria Arieira. Yoga Sūtra de Patañjali, II-36.)

3. *Asteya - não roubar*

Asteya, não roubar, pode ser entendido como não querer se apropriar daquilo que não lhe é oferecido. É incluído em asteya: objetos, ideias, tempo e a energia do outro.

Vedānta entende que o impulso de querer o que é do outro vem da sensação de inferioridade que nasce da identificação com o corpo físico. O corpo físico é temporário, imperfeito e limitado. Essa limitação não é real, pois a nossa natureza real é ātma e não o corpo físico. Mas, quando estamos envolvidos com a matéria, sem entendimento de que somos muito mais do que um corpo tão sensível e temporário, a sensação de que o outro é melhor ou mais feliz, é constante. E então, querer o que é do outro torna-se natural.

Este yama vem nos ensinar também que não devemos desperdiçar o nosso tempo e a nossa energia com passatempos inúteis. Para que possamos assumir uma encarnação humana é preciso ter punyam, méritos. Somente como seres humanos podemos buscar pelo autoconhecimento: o entendimento de quem somos e do mundo. Gastar o tempo de forma inútil é um desperdício de mérito. Somente pessoas que não tem o conhecimento de Yoga e Vedanta são capazes de perder seu tempo com passatempos fúteis.

Os grandes sábios dizem que quando alguém se estabelece realmente em asteya adquire o poder de ter todas as suas necessidades supridas sem esforço. Tudo o que a pessoa precisa, chega até ela.

"No estabelecimento do não roubar, (sobrevém) a proximidade com todos os tesouros."

(Yoga-Sūtra, II.37; Arieira, 2017, p. 149)

4. *Brahmacharya - não ser sensual/ castidade*

A palavra brahmacharya pode ser traduzida literalmente como "aquele que está perto de Deus". Brahman é o Absoluto. Acharya é uma palavra sânscrita que se usa para designar alguém que "está perto", ou que "segue as regras". Dentro da tradição védica, brahmacharya é uma das fases da vida de uma pessoa, na qual ela se dedica totalmente ao estudo e práticas, estando em castidade.

Em sua origem, brahmacharya é uma característica dos swamis, os renunciantes, que adotam a castidade como um estilo de vida. Mas, a castidade não é algo que possa ser imposta a alguém, ela deve ser natural. E poucas pessoas vivem de fato a castidade.

Sabemos que ter desejo sexual é natural ao ser humano. Os grandes mestres de Yoga ensinam que o ser humano deve abster-se do viver desnatural. O viver desnatural consiste em querer satisfazer os desejos de maneira exagerada, sem limites. O yogi sabe que a essência vital ou fluido sexual contém uma elevada concentração de prāṇa. Se não for dissipado, o poder ali contido pode ser usado para aumentar a saúde física, a vitalidade, a criatividade mental e o desenvolvimento espiritual. Quanto mais você reter a potência sexual, mais desenvolverá grandes poderes mentais para criar, escrever ou expressar-se criativamente em milhares de outras maneiras. Quando você controlar e espiritualizar a energia criadora, sentirá a grande paz e o amor de Īśvara.

Desta forma, os yogis solteiros adotam a abstinência sexual como estilo de vida. E os yogis que possuem um relacionamento amoroso, devem ser fiéis e moderados. O ato sexual não deve ser o ponto mais importante de uma relação, e os yogis, Svāmīs e Ṛṣis ensinam que amor não é igual a sexo.

O amor puro e verdadeiro é incondicional, sendo, portanto, livre de qualquer tipo de prática realizada com o corpo físico ou com a mente.

"Estando firmemente estabelecido na continência sexual, o vigor (é adquirido)".

(Yoga-Sūtra, II.38; Taimni, 2006, pg.192)

"No estabelecimento em Brahmacarya, [sobrevém] a aquisição de poder e força".

(O Yoga que conduz à plenitude, II.38, Gloria Arieira, 2017, pg. 150)

5. Aparigraha - não acumular

Aparigraha é viver com o que realmente é essencial na vida. A cultura em que vivemos nos faz acreditar que para sermos felizes, devemos consumir e acumular posses. O yogi sabe que uma vida simples, com o necessário para se ter conforto, alimentos e segurança, é o suficiente. Ele entende que a matéria não pode lhe trazer felicidade plena, pois a matéria é perecível e incerta. Muitas vezes temos objetos inúteis, roupas que não usamos e que só ocupam espaço e deixam a energia do local estagnada. Devemos compartilhar aquilo que temos com quem precisa, tendo o entendimento de que um fluxo de prosperidade é liberado sempre que você se desapega de algo material.

Podemos possuir objetos materiais necessários, mas é prejudicial ser possuído por eles.

Paramahansa Yogananda dizia que "a cobiça é fonte de descontentamento. Aprenda a diferença entre "necessidades necessárias" e "necessidades desnecessárias". E nunca queira o que é do outro. Quanto mais você cobiçar o que os outros tem, mais infeliz será. Aprenda a ser feliz com o que tem. Você é único e o divino se manifesta em você como não se manifesta em nenhum outro ser humano".

"Dentro da sua alma está o maior de todos os tesouros: Deus"

Paramahansa Yogananda

Os grandes sábios dizem que quando alguém se estabelece em Aparigraha, adquire o poder do conhecimento das suas vidas anteriores.

"Com o estabelecimento da não possessividade, surge o conhecimento do 'como' e do 'porquê' da existência"

(Yoga-Sūtra, II.39; Taimni, 2006, pg.193)

Mahāvratam - o grande compromisso

Patañjali diz, no sutra 2.31, que Yama é um mahāvratam, ou seja, um grande compromisso assumido pelo yogi. Yama deve ser observado em qualquer situação com qualquer tipo de ser vivo.

Pratipaksha bhavana

Quando surge um pensamento que sugere a violação dos yamas, devemos utilizar a técnica de Pratipaksha Bhavana, ou seja, trazer o pensamento oposto. Mas essa técnica só funciona quando o yogi possui entendimento sobre os valores e segue o dharma.

Paramadharmas

Seguir os princípios básicos, yamas, nos faz ter uma vida 'dhármica' e acumular punya (mérito)

Dharma é aquilo que eu devo fazer, aquilo que é correto e que compete a mim realizar. Quando eu realizo o que devo, sem prejudicar o outro ou a mim mesmo e com a intenção de contrubuir, a minha atitude é considerada 'dharmica'. Se eu não faço o que deveria fazer ou faço algo que prejudique o outro ou a mim mesmo, a minha atitude é considerada adharmica.

Há uma declaração do Vedânta que diz que o dharma final (paramadharmas) é a não violência. Isso quer dizer que, em todas as situações, devemos colocar ahimsā como medida, e na dúvida de como agir, a escolha deve ser sempre ahimsā.

Ahimsa é a base do dharma para todas as situações

Devemos ter por base ahimsā, pois decidir sobre a ação dharmica às vezes é difícil.

De qualquer forma, o dharma é relativo, pois cada situação apresenta pontos distintos que, algumas vezes, nos deixa sem alternativas aparentemente corretas. É por isso que Kṛṣṇa, na Bhagavad Gītā, diz que quando se trata de dharma, até mesmo os sábios ficam perplexos.

Dharma é complexo em um mundo onde existem infinitas nuances e tons de entendimento

2º membro: Niyamas

São as disciplinas pessoais, ou seja, as regras de conduta do praticante. São coisas que devemos fazer com atenção e deliberação.

Os niyamās são cinco e são apresentados no sūtra 32 do 2º capítulo:

2.32. Śauca-Santoṣa-Tapaḥ-Svādhyāya-Īśvarapranidhānāni Niyamāḥ

"As obrigações são: a pureza, o contentamento, o disciplina, o estudo de si mesmo e a entrega total à Īśvara."

1. Śauca - limpeza, pureza.

Palavra sânscrita que significa limpeza, pureza. A limpeza é uma grande disciplina. Manter o local em que você mora e trabalha limpos, jogar o lixo no cesto de lixo, realizar a higiene pessoal, tudo isso te proporciona saúde. Manter a casa limpa e organizada, a roupa e o corpo limpos nos ajuda a manter nossa mente organizada. Mas quando falamos em śauca não devemos pensar só em purificação física, mas também e principalmente na interior.

Patañjali diz que existe então duas formas de **śauca**: **a limpeza física e a limpeza interior**.

Quando o yogi vive uma vida de Yoga, ele passa a se sentir bem consigo mesmo, aceitando seu corpo como ele é, sem sentir necessidade de modifica-lo e se torna livre da necessidade da aceitação e aprovação do outro. Aqui o corpo físico perde o status que possui geralmente, e passa a ser considerado somente um objeto, de valor pois é um instrumento que auxilia o yogi em busca da liberação. Mas, o apego ao próprio corpo e ao corpo de outras pessoas desaparece. O yogi passa a dar importância devida ao corpo.

Quando o yogi alcança a pureza da mente, que é a capacidade de se manter em equilíbrio, nasce uma atitude de satisfação em sua mente. A partir disto, a mente passa a conseguir focar em algo sem distração, ou seja, o yogi alcança a capacidade de gerenciar seus sentidos.

Desta forma, **śauca** auxilia o yogi a alcançar o conhecimento do Eu.

"Devido à pureza, [externa], há indiferença em relação a seu próprio corpo e ausência de apego aos outros" (S.2.40)

"E da pureza da mente, [nasce] a satisfação da mente, a concentração, a conquista dos sentidos e por fim, a preparação para o autoconhecimento." (S.2.41)

(Yoga-Sūtra; Arieira, 2017)

2. Santosha - contentamento, satisfação.

Quando o yogi alcança a pureza da mente, o **śauca** interior, ele naturalmente alcança **santoṣa**, ou seja, o contentamento.

Santoṣa é a satisfação em si mesmo. É se sentir com o coração pleno, preenchido, como se você tivesse realizado todos os desejos que teve em sua vida.

"Do contentamento, advém o ganho de incomparável felicidade."

(Yoga-Sūtra, II.42; Arieira, 2017)

3. Tapas - 'disciplina', grande esforço.

É a disciplina da mente. É a decisão firme, com grande determinação para realizar algo ou modificar um hábito, ou seja, controlar um impulso que se deseja eliminar. Com disciplina, a pessoa alcança o domínio sobre o corpo e os sentidos.

É entendido também, que **tapas** é seguir fielmente os ensinamentos do guru.

"Da disciplina que destrói a impureza, [advém], o comando sobre o corpo e os órgãos."

(Yoga-Sūtra, II.43; Arieira, 2017)

4. Svadhyaya - estudo de si mesmo e das escrituras.

Estudo sobre si mesmo baseado nas escrituras e na meditação. Na tradição, este estudo deve ser realizado com um professor que pertença a uma linhagem de mestres.

Patañjali diz que através do estudo, alcançamos um entendimento sobre **Īśvara** e a partir deste conhecimento, vamos nos identificar mais com um ou outro aspecto Dele.

Existem várias formas simbólicas para nos relacionarmos com **Īśvara**, chamadas '**devatās**', que são os deuses e as deusas, como por exemplo **Śiva**, **Kṛṣṇa**, **Lakṣmī**, **Sarasvatī**, **Dakṣinamurti**, **Gaṇeśa**... dentre tantas outras.

Cada uma dessas formas possui uma característica principal, como por exemplo, a eliminação de obstáculos, amor, conhecimento, transformação... Ao se aprofundar nos estudos dos textos de Yoga-Vedānta, o yogi reconhece então, a sua forma preferida, ou seja, a sua 'īśta-devatā'. Essas formas de Īśvara são apenas instrumentos para visualizações, para que nos ajude a entende-Lo.

"Do auto estudo resulta a união com a deidade desejada"
(Yoga-Sūtra, II.44; Taimni, 2006, pg.198)

5. *Ishvarapranidhana - entrega à Ishvara.*

É a compreensão de que não somos separados do Todo, e de que existe um Poder Maior que governa este universo. É um reconhecimento de que não estamos separados e de que não somos diferentes Dele. Ter esse entendimento e contemplá-lo em meditação, te levará ao samādhi.

"Da entrega à Īśvara, [advém] a conquista do samādhi".
(Yoga Sūtra de Patañjali - 2.45)

Os niyamas fornecem ao praticante autodisciplina espiritual positiva para eliminar os maus hábitos e os efeitos dos maus kārmas passados.

Paramahansa Yogananda disse que "yamas e niyamas são alicerces sobre os quais o yogi começa a construir sua vida espiritual. Harmonizam corpo e mente com as leis divinas da natureza e da criação, produzindo bem-estar, felicidade e força, interiores e exteriores, que atraem o devoto para as práticas espirituais mais profundas e o tornam receptivo às bençãos do seu sādhanā (caminho espiritual) dado pelo guru."

Yama-niyama é a base de uma vida de Yoga. Sem esse alicerce, não há como ter uma firmeza constante e real em todos os outros āṅgas.

"Meditar sem praticar simultaneamente Yama-Niyama é como construir uma estrutura gigantesca sobre uma base fraca." (Paramahansa Yogananda)

3º membro: *Āsana*

Āsana é uma palavra sânscrita, que significa assento, ou postura sentada. Patañjali diz que o āsana deve ser estável e confortável.

2.46. sthira-sukham āsanam

A postura (āsana) deve ser firme e confortável.

Patañjali fala pouco sobre āsana no Yoga Sūtra. Diz apenas que o yogi deve estar em uma postura firme e confortável para realizar as práticas internas do Yoga. Dominar a inquietude do corpo produz grande poder mental.

Os diversos tipos de posturas que existem hoje e que são a base do Yoga praticado no ocidente, iniciaram há cerca de quinhentos e cinquenta anos, com a obra Haṭha Yoga Pradīpikā e outros livros dos séculos dezessete ou dezoito como Gheraṇḍa Saṁhitā e Śiva Saṁhitā. Nessas obras são mencionadas posturas com o intuito de melhorar a memória, desintoxicar o corpo e a mente, tendo como principal objetivo ser um preparatório para o Rāja Yoga.

Paramahansa Yogananda diz que aprender a acalmar o corpo e a mente com āsanās é essencial pois quando cessa o movimento inicia-se a percepção do Eu Interior.

4º membro: *Pranayamas*

2.49. tasmin sati śvāsa-praśvāsayor gati vicchedaḥ prāṇāyāmaḥ.

Quando esta (a conquista da postura) acontece, (deve haver a prática de) prāṇāyāma, que é a regulação do caminho de inspiração e expiração.

Semelhante ao āsana, nos Yoga Sutra de Patañjali não é apresentada uma explicação extensa sobre prāṇāyāma e não é mostrado nenhum tipo de técnica específica. Isso não quer dizer que o prāṇāyāma não seja importante. Patañjali não escreveu os sūtras para iniciantes e da forma como ele expõe, pressupõe-se que o aluno tivesse conhecimento de alguma técnica de prāṇāyāma.

Segundo Patañjali, com a prática do prāṇāyāma:

2.53. dhāraṇāsu ca yogyatā manasaḥ

E (daí resulta) a capacitação da mente na concentração.

Paramahansa Yogananda diz que o prāṇāyāma apresenta resultados muito rápidos em relação à concentração do que outras técnicas. Após o prāṇāyāma bem feito, a mente se acalma e a consciência se interioriza. O yogin alcança pratyāhāra.

5º membro: *Pratyahara*

Pratyāhāra em sânscrito significa 'retirada'. Refere-se a retirada dos sentidos dos objetos externos. Podemos chama-lo de 'recolhimento dos sentidos'. Aqui a mente se torna completamente alerta e focada interiormente, pronta para desfrutar a paz e a presença divina na concentração e meditação profundas.

Os sentidos foram dados ao homem para proporcionarem percepções do divino presente na matéria e não para que o homem alimente os insaciáveis anseios sensoriais ofertados por māyā.

Os sentidos devem ser guiados pelo discernimento, para produzirem autocontrole, longevidade e saúde. Controlados pelas tentações, os sentidos escravizam o homem, o mantendo identificado com o corpo físico e no total esquecimento da sua verdadeira natureza, o EU livre de limitação.

2.54. svaviṣaya-asamprayoge cittasya svarūpa-anukāraḥ iva-indriyāṇām pratyāhāraḥ

O recolhimento dos sentidos (acontece) quando não há contato com seus respectivos objetos.

2.55. tataḥ paramā vaśyatā - indriyāṇām

Disso (da prática de pratyāhāra), advém um comando maior sobre os sentidos.

O termo Pratyāhāra está formado por duas palavras sânscritas: prati e āhāra.

Āhāra significa comida, ou algo que você coloca para dentro. Prati é uma preposição que significa 'contra' ou 'fora'. Pratyāhāra então significa controle do Āhāra, ou ter controle sobre as influências externas, físicas, mentais ou espirituais.

“Assim como a tartaruga recolhe seus membros sob a carapaça, da mesma forma o yogi retrai os sentidos da influência dos objetos externos.” Mahābhārata

É impossível controlar os nossos pensamentos sem ter uma dieta correta e relacionamentos saudáveis. Porém, a importância do pratyāhāra está no controle das impressões sensoriais, que permite que a mente se volte para o interior.

Ao conseguir atingir esse estágio, ficamos fortalecidos. Se você fica muito incomodado pelo barulho à sua volta, você está precisando de pratyāhāra. Sem isso, não há como meditar.

Se você conseguir eliminar as sensações que o distraem, eliminará um grande obstáculo que o impede de reconhecer quem você realmente é.

Atualmente vivemos em um mundo cheio de estímulos e somos constantemente submetidos a um bombardeio de informações: redes sociais nos celulares e computadores, televisão, cinema, jornais, revistas, outdoors na rua, etc. Os sentidos, quando descontrolados, são guiados pelos instintos e se não conseguirmos dominá-los, seremos escravos deles para sempre. Somos tão acostumados com esses estímulos, que nos tornamos dependentes deles, como viciados em algo que nos faz mal. Nos deixar levar pela agitação, faz com que nos afastemos do nosso Eu Interior.

As impressões sensoriais são o alimento da mente. E como todo alimento em excesso, acabamos intoxicados com ele!

Para alcançar pratyāhāra utilizamos alguns prāṇāyāmas avançados, como o kriya Yoga de Paramahansa Yogananda. O Kriya é uma poderosa técnica para recolher os sentidos e alcançar um estado de tranquilidade na mente que nos permite meditar por mais tempo.

Para melhorar a capacidade de alcançar pratyāhāra devemos dar pausas para a mente, através da meditação. A meditação silenciosa é o melhor alimento para a mente: acalma e faz com que venha à tona a luz interior. Na meditação, voltamos a atenção para dentro de nós, retirando-a do exterior, e desta forma vamos treinando nossos sentidos a se manterem mais controlados e tranquilos. Uma grande concentração em meditação, faz com que nos desliguemos do que acontece do lado de fora: sons, imagens... nada mais importa, só a busca interior. Quanto mais se pratica a meditação, mais se aperfeiçoa o pratyāhāra.

O yoni mudrā é uma das técnicas de pratyāhāra para fechar as portas dos sentidos. Consiste em bloquear os órgãos dos sentidos na cabeça: olhos, ouvidos, narinas e boca com os dedos, per-

mitindo que a atenção e a energia se voltem para o interior.

"Assim como um vendaval desvia um barco de seu curso sobre as águas, também o discernimento da pessoa é desviado do caminho que deveria seguir quando a mente sucumbe aos sentidos errantes." (Bhagavad Gītā, II-67; Yogananda, pg.79)

6º membro: *Dhāraṇa*

Dhāraṇa significa concentração. É o estado de completa focalização e quietude da consciência.

A concentração é essencial ao autoconhecimento. Feita com disciplina e esforço no alvo correto, leva à perfeita sintonia da consciência humana com a consciência divina.

Aprenda a excluir de sua consciência todos os sons e outras distrações do mundo. No início é difícil manter a concentração por um longo tempo. Mas com persistência na prática, o yogi consegue superar todos os seus limites.

Podemos utilizar vários suportes para treinarmos a concentração: um mantra, a respiração, imagens de deuses e mestres, a chama de uma vela, por exemplo, onde devemos nos focar e manter a atenção o máximo de tempo possível, sem interrupção.

Concentrar em uma das manifestações cósmicas de Brahman, como o Praṇava - o mantra Om - é uma forma eficaz de dhāraṇa para alcançar o estado meditativo.

3.1. deśa-bandhaḥ-cittasya dhāraṇā

"A concentração é prender a consciência em um lugar.

Inicie a prática de concentração mantendo-a por um minuto e aos poucos vá aumentando o tempo de permanência. Quando se atinge um fluxo ininterrupto de concentração (Dhāraṇa) em um símbolo de Īśvara, atinge-se o estado de Dhyāna (meditação).

7º membro: *Dhyāna*

Dhyāna significa meditação.

3.2. tatra pratyaya-eka-tānatā dhyānam

Lá (na concentração), o fluxo contínuo de pensamento é a meditação (Dhyāna).

Dhyāna é a concentração ininterrupta em um símbolo de Īśvara. No estágio anterior, Dhāraṇa, a concentração é sobre um objeto desejado. Através da prática contínua de Dhāraṇa em um símbolo de Īśvara, a mente se torna calma, e o aspirante é capaz de atingir a verdadeira meditação. Quando ela se torna verdadeiramente fixada, a mente perde a consciência de si mesma e fica silenciosa. Sente-se um fluxo contínuo de energia na espinha dorsal e há uma calma não interrompida por pensamentos ou diálogo interior. É nesse estágio que o diálogo interior é interrompido.

Desta forma, experimenta-se a calma da mente, prevalecendo um estado vazio de pensamentos. É aqui que se inicia a experiência do samādhi. Assim como o fruto de Dhāraṇa é Dhyāna. O fruto

de Dhyāna é samādhi.

Este aṅga é mais importante na prática do Rāja Yoga. Com a prática da meditação, é mais fácil dominar todos os outros aṅgas.

Para meditar, é preciso vontade, disciplina e uma metodologia de ensino. Da mesma forma que quando desejamos aprender algo, como por exemplo, tocar violão, passamos a nos dedicar muitas horas por dia para o aperfeiçoamento da técnica, devemos nos dedicar à prática da meditação com disciplina. Quanto mais praticamos, mais prazerosa a meditação se torna.

"Seu problema com a meditação é que você não persevera o suficiente para obter resultados. É por isso que você não conhece o poder da mente concentrada. Se você deixar água barrenta ficar quieta por bastante tempo, o barro se depositará no fundo e a água se tornará clara. Na meditação quando o barro de seus pensamentos inquietos começa a depositar-se, o poder de Deus começa a refletir-se nas águas claras de sua consciência." (Paramahansa Yogananda)

"Banat Banat Banjai

Um esforço hoje, outro amanhã, e um dia você atinge a meta divina." (Lahiri Mahāśaya)

Paramahansa Yogananda diz que quando aprendemos a meditar, levamos conosco um paraíso portátil interior.

8º membro: Samādhi

Estado de clareza sobre o EU, da nossa verdadeira natureza. No início, o praticante oscila entre a clareza sobre o EU e a ignorância do EU. Mas, com benção e com a dedicação à vida de Yoga, o yogi alcança mokṣa.

O mestre Paramahansa Yogananda, Lahiri Mahāśaya, Svāmī Śrī Yukteśvar, Ramakṛṣṇa, Ramana Mahārṣi e Anandamayi Ma, Daya Mata, são exemplos de yogins que alcançaram estados elevados de samādhi, alcançando a libertação espiritual.

3.3. tad eva artha-mātra nirbhāsam svarūpa-śūnyam iva samādhiḥ.

Aquela mesma (meditação), iluminando somente o objeto de meditação, como que vazia do pensar, é samādhi, a absorção.

Conclusão

Uma importante característica do yogi é a força de vontade que nasce de uma vontade genuína de se alcançar mokṣa. Sempre que desejamos muito alguma coisa, ganhamos força para seguir em direção àquilo que consideramos ser muito importante para nós. Qualquer obstáculo que surja no caminho do nosso desejo, será ultrapassado, se tivermos um desejo muito forte.

Assim deve ser o desejo por mokṣa. Não importa o que aconteça na vida, o foco do yogi continuará sendo mokṣa. Esse yogi possui a qualidade principal para se obter mokṣa: a força de vontade inabalável.

Possa você, minha aluna, ter a força de vontade suficiente para ser abençoada plenamente.

Capítulo 3 – vibhūti-pada

Neste capítulo Patañjali apresenta os três últimos aṅgas do seu caminho de oito partes. Nós já estudamos os oito membros de maneira sequencial, nas aulas do segundo capítulo. Mas dhāraṇā, dhyāna e samādhi se encontram no capítulo 3.

Patañjali utiliza uma única palavra para se referir ao conjunto dhāraṇā-dhyāna-samādhi, que é saṁyama.

3.4 trayamekatra saṁyamaḥ

Os três juntos (dhāraṇā, dhyāna e samādhi) são chamados de saṁyama.

A conquista de saṁyama pressupõe a conquista dos outros cinco membros anteriores – yama, niyama, āsana, prāṇāyāma, pratyāhāra. Estes três últimos aṅgas são os mais poderosos, pois dominamos a mente, com exercícios de foco.

Parinama: as transformações

Nesta vida de treinamento e disciplina, uma transformação vai acontecendo na mente do praticante: os saṁskāras de agitação vão dando lugar aos saṁskāras de controle da mente. Essa modificação dos saṁskāras, produz uma modificação na vida do yogin. Neste momento, as pessoas mais próximas ao yogi começam a visualizar a sua transformação.

1. Nirodhaḥ pariṇāma – controle da mente:

3.9 vyutthāna nirodha saṁskārayoḥ abhibhava-prādurbhāvau nirodha-kṣaṇa-citta-anvayaḥ nirodhaḥ-pariṇāmaḥ

Nirodha pariṇāma, a transformação de controle, é a permanência da mente no momento de controle, no desaparecimento das tendências de transformação e no aparecimento das tendências de controle.

3.10 tasya prasānta-vāhitā saṁskārāt

Devido à [nova] tendência [de controle que foi adquirida], há um fluxo de tranquilidade daquela [mente].

2. Samādhi pariṇāma – aparecimento da concentração e o desaparecimento da distração:

3.11 sarvārthatā -ekāgratayoḥ kṣaya-udayau cittasya samādhi-pariṇāmaḥ

O samādhi-pariṇāma, a transformação da absorção, é o término da distração da mente e o aparecimento da capacidade de foco da mente.

3. Ekāgratā-pariṇāma – quando a mente descobre sua identidade com a consciência:

3.12 tataḥ punaḥ śānta-uditau tulya-pratyayau cittasya ekāgratā-pariṇāmaḥ

E disso, advém o ekāgratā pariṇāma, a transformação do foco da mente em que os pensamentos do passado e do presente são iguais.

Para entendermos melhor estes sūtras, existem três formas de pariṇāma (transformação) que acontecem com o yogi:

Então, temos no início, um ganho na capacidade de ter um controle sobre a mente. Depois a mente ganha a capacidade de focar. E por último, a mente ganha a capacidade de ver satyam, sem perder a visão da dualidade. Com os três pariṇāmas, temos uma nova mente. Esse é um grande resultado de uma vida de Yoga.

Os siddhis

Através desta conquista da mente, o yogi adquire capacidades especiais, que são chamadas de siddhis, os poderes dos yogis. São descritos por Patañjali a partir do sūtra 3.16.

Um yogi que desenvolve um siddhi é chamado de siddha. Existem diferentes tipos de siddhis, mas cada poder é despertado de acordo com a prática realizada.

A conquista de uma capacidade, torna aquele que a conquistou, especial. Neste capítulo, Patañjali fala sobre vários poderes. A intenção é mostrar a força das práticas de Yoga, como elas afetam a nossa mente. A mente é o instrumento básico para que possamos viver com equilíbrio. Neste caminho, vários ganhos principais acontecem e vários secundários, devido a essa vida de disciplina.

Ter essa descrição dos poderes é interessante para que possamos ver a capacidade da nossa própria mente: a percepção, o domínio, o poder... Temos capacidade de perceber coisas o que a outra pessoa está sentindo, desejando, pensando, bem como a capacidade de dominar nosso corpo físico, nossas células, a ponto de desaparecer e aparecer em outro lugar.

O que devemos entender aqui é que mesmo não tendo poderes como objetivo, os yogins os desenvolvem. Mas para o verdadeiro yogin, o poder que se conquista não é o ponto principal, pois pode se tornar um obstáculo para a liberação. Ao adquirir um poder, o yogin se apega a ele, e sente muita dificuldade em deixá-lo de lado. Com isso, pode acontecer mānitvam, que é uma visão exagerada sobre si mesmo, um ego inflado, que é listado por Sri Kṛṣṇa, na Bhagavad Gītā, como um obstáculo para o objetivo do Yoga.

3.38 **te samādhau upasargāḥ vyutthāne siddhayaḥ**

Esses [siddhis] são obstáculos para o samādhi; mas são poderes para o mundo.

Alguns exemplos de siddhis que muitas vezes atraem os praticantes de Yoga:

1. O conhecimento da fala de todos os seres; (S 3.17)
2. O conhecimento do pensamento dos outros; (S. 19)

Patañjali finaliza o terceiro capítulo dizendo nos sūtras finais, que o yogi que se mantém firme no caminho, por ter se estabelecido em vairāgya, o desapego, e não se desvia por adquirir os siddhis, alcançando então, a liberação.

3.51 **tad-vairāgyāt api doṣa-bīja-kṣaye kaivalyam**

quando há a destruição da semente do sofrimento, devido até mesmo à renúncia daqueles [poderes], há kaivalyam [a liberação final]

Por fim, Patañjali reforça o objetivo do Yoga, que é adquirido através de uma vida de disciplina.

3.56 **sattva-puruṣayoḥ śuddhi-sāmye kaivalya iti**

Kaivalyam, a liberação final, é quando há a pura identidade entre a mente e o Eu.

*kaivalya ou Kaivalyam e mokṣa são sinônimos.

Muitos comentaristas afirmam que Patañjali escreveu até o 3º capítulo do Yoga Sūtras e que o 4º capítulo foi escrito por um de seus discípulos. Mas, o 4º capítulo possui pontos significativos de revisão ao estudo, que merecem ser citados.

Capítulo 4 – kaivalya-padaḥ – a liberação

Kaivalya, a liberação, é uma palavra derivada de 'kevala' que significa 'único'. Kaivalya é então o estado de ser UM, a realidade única.

Neste capítulo, Patañjali fala sobre a eliminação dos saṃskāras ou vāsanās, as tendências que nascem da repetição de ações movidas pelo desejo.

Através de uma vida de Yoga, o yogi adquire conhecimento. Porém sua mente pode trazer de volta antigos padrões de comportamento que se enraizaram. Neste momento, é como se o yogi perdesse a memória de tudo o que aprendeu em sua vida de Yoga: o conhecimento adquirido parece ter sumido ou estar escondido.

Então, neste capítulo, Patañjali fala da necessidade de o conhecimento do EU estar bem estabelecido, para que aconteça a liberação final.

Patañjali fala um pouco mais detalhadamente sobre o funcionamento da mente. Mas para que possamos estudar todos os sūtras, é necessário um curso específico do tema. O que temos que entender deste capítulo, é que Patañjali aborda alguns detalhes sobre a mente humana e sua relação com a mente cósmica, Hiraṇyagarbha.

Apresentaremos a vocês alguns dos conceitos deste capítulo. Falaremos sobre os tipos de vāsanās.

4.8 **tataḥ tad vipāka anuṅṇānām eva abhivyaktiḥ vāsanānām**

Dessas [várias ações], advém a manifestação de tendências, somente de acordo com a frutificação delas.

Vāsanās são hábitos enraizados. São como desejos que permanecem na mente depois de uma experiência anterior. Surgem por vivermos em determinados locais, com os costumes da família e das pessoas que convivemos. Para que um vāsanā seja modificado, deve ser substituído por outro.

É um exercício de autoconhecimento identificar nossas tendências. Ao reconhecermos tendências negativas, devemos aos poucos – com a ajuda do intelecto e das práticas de meditação – substituir os maus hábitos por novos hábitos positivos.

Patañjali diz que uma mente livre de vāsanās alcança o dharmamegaḥ samādhi, que é

traduzido como uma nuvem ou chuva de bênçãos. Essa ‘nuvem’ abençoa o yogin com clareza de autoconhecimento, fruto de sua vida meditativa e mudança de hábitos.

Gloria Arieia em sua obra Os Yoga Sūtras de Patañjali, diz:

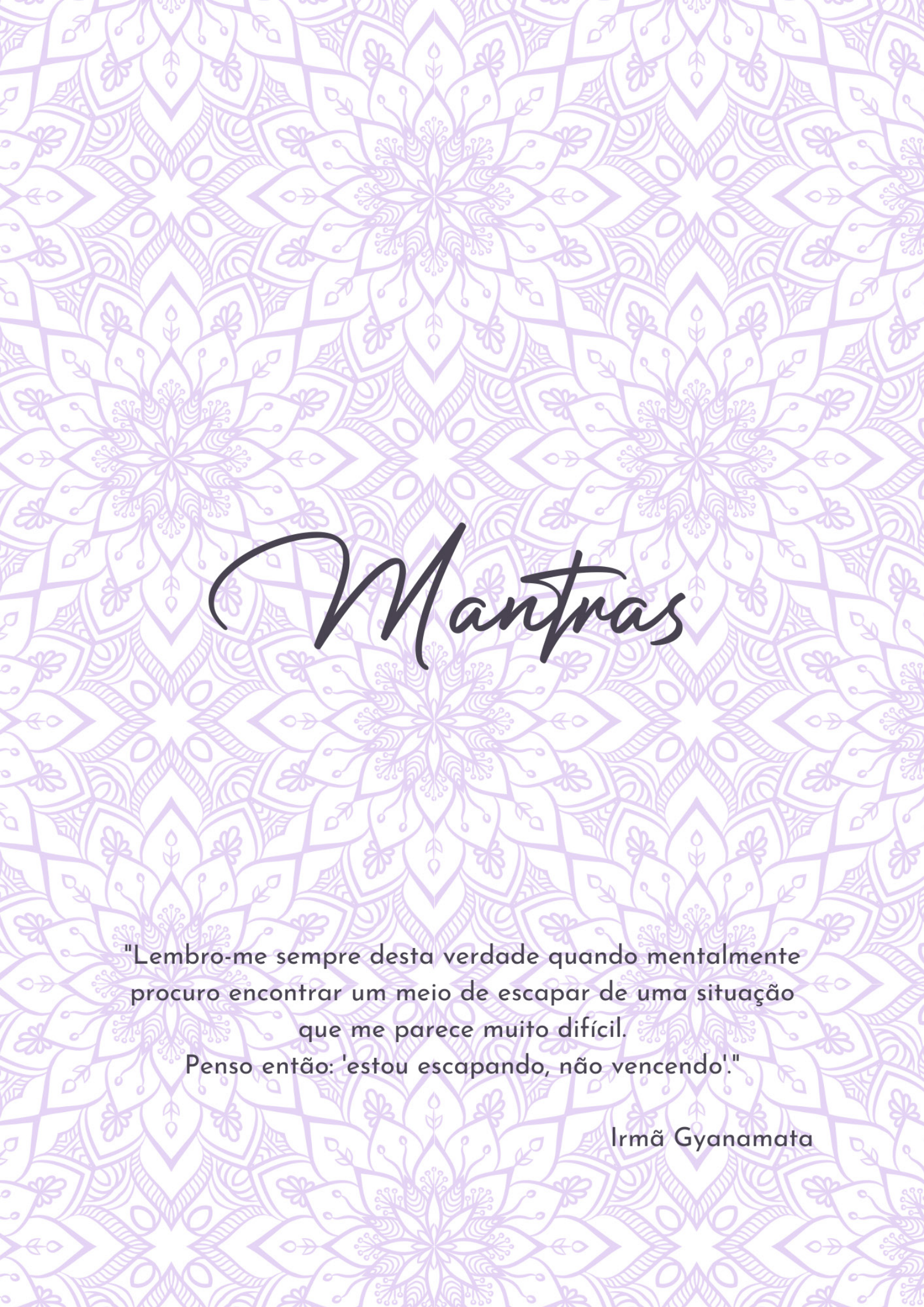
“Devido ao esforço do yogin, e aos novos samskāras produzidos pela repetição dos esforços, a mente permanece no nirvikalpa samādhi. O karma passado é anulado e o dharma ou puṇya, o mérito acumulado, cresce para o yogin. Esse é o chamado dharma-mega-samādhi, pois ele faz chover muito dharma, que é puṇya, mérito. Megha quer dizer uma nuvem pesada de chuva. Então, através desse samādhi, a rede de vāsanās é destruída. E o claro entendimento de tat tvam asi, tu és aquele, se estabelece. Essa pessoa alcança a mais alta felicidade.”

Conclusão Yoga Sūtra de Patañjali:

O maior propósito da vida humana é a conquista da maturidade emocional e a busca pelo conhecimento de sua verdadeira natureza.

Patañjali nos apresenta uma vida de Yoga onde o objetivo é esse conhecimento. Com o ganho de clareza sobre o objetivo do Yoga através do estudo, seguindo o caminho das oito partes (aṣṭāṅga yoga de Patañjali), da prática realizada no dia a dia (abhyāsa), do desapego (vairāgya) dos maus hábitos através do discernimento, e da apreciação à Ordem Maior, que tudo governa (īśvara praṇidhāna), a yoginī alcança então a meta final: a liberação do sofrimento.

Ekam Sat
Só existe UM.
Om Tat Sat.



Mantras

"Lembro-me sempre desta verdade quando mentalmente procuro encontrar um meio de escapar de uma situação que me parece muito difícil. Penso então: 'estou escapando, não vencendo!'"

Irmã Gyanamata

Mantras

Mantra é uma palavra sânscrita que significa "instrumento do pensamento". Possuem uma potência vibratória espiritualmente benéfica. São mentalizados ou vocalizados para tranquilizar e espiritualizar a mente.

Os mantras podem ser utilizados nas práticas de Dhyāna, conforme foi exposto durante o nosso treinamento de meditação.

Man = pensar **Tra** = instrumento

Mantra é qualquer som, sílaba, palavra, frase, texto que detenha um poder específico. São sons puros que conduzem a mente para o som original que é o Om̐. É uma energia contida de vibrações sonoras que afetam e alteram os cakras e aquietam a mente.

Dentre os seus efeitos, pode-se serenar ou energizar, adormecer ou despertar, aumentar o fôlego, educar a dicção, desenvolver cakras e melhorar a saúde.

Existem algumas maneiras de se utilizar os mantras, como o **kīrtan** (cantado), **Japa** (repetido), **Vaikhari** (vocalizado), **Mānasika** (mentalizado), **Saguṇa** (com visualização), **Nirguṇa** (sem visualização), **Likhita** (escrito) ou **Upāṃśu** (murmurado).

Os mantras são utilizados como ferramentas para a meditação, pois conectam o praticante com a energia devocional ligada à deidade do mantra e ao mesmo tempo funcionam como foco de concentração. A concentração ligada à devoção é essencial na prática da meditação, pois o cakra cardíaco (Anāhata) está intimamente conectado ao reencontro com Deus, que é o objetivo da meditação.

Om̐ mantra Om̐

O primeiro som é o Om̐, a vibração cósmica. Ele é a sílaba sagrada que representa Īśvara, aquele que é Deus na forma de todo o universo. Seu significado é: "aquele que protege". Segundo a maṇḍukya upaniṣad, o mantra Om̐ é composto por três letras: A-U-M. É derivado da raiz verbal sânscrita 'av', que significa 'proteger' e cada letra tem um significado:

- A** – representa o corpo causal e a criação;
- U** – representa o corpo astral e a manutenção;
- M** – representa o corpo físico e a dissolução.

O mantra Om̐ está nos Vedas e é o mais poderoso de todos os mantras pois é o próprio Īśvara. É a manifestação eterna do Criador. Om̐ e Īśvara não se separam. Praṇava também é um nome que se dá ao Om̐. É o princípio da criação. Todos os outros mantras são considerados aspectos de Om̐. Ele é denominado também de Praṇava, ou de Mātṛka Mantra, o som matriarcal e ele é o bīja mantra do ajña cakra.

"O que aconteceu antes, o que existe agora e o que existirá mais tarde – tudo isso é Om̐" ¹ (maṇḍukya upaniṣad)

A upaniṣad ainda diz que tudo no universo é Om: tudo que existia no passado, existe hoje e existirá no futuro. Também tudo que está além dos três períodos de tempo. Ele é o estado de acrodado sonhando e sono profundo. Ou seja Om̐ é tudo.

Escute o som cósmico de Om̐, um enorme zumbido de átomos incontáveis, no sensível lado

ANANDA VIDYĀ - TRADIÇÃO VÉDICA

direito da cabeça. Esta é a voz de Deus. Sinta o som a espalhar-se pelo cérebro. Ouça seu bramido a pulsar incessantemente.

Mala

Usado para práticas devocionais, mālā, que significa cordão, é um ótimo auxiliar na concentração. Possui **cento e oito contas**, mas pode ser confeccionado com a metade ou 1/3 delas. Deve ser utilizado para a repetição (japa) de um mantra, pelo praticante que tem dificuldade em se concentrar interiormente.

O praticante pode escolher qualquer mantra, mas com a precaução de pronunciar corretamente cada palavra. As palavras em sânscrito são poderosas e ainda mais são os mantras, que foram captados através de videntes, na Índia antiga, cada qual com um objetivo específico.

É dito que a pronúncia incorreta anula os efeitos do mantra e pode ser prejudicial ao praticante. O recomendado é que o yogi tenha noção do sânscrito, para não cometer erros.

Sugiro ao yogi iniciante que escolha um mantra curto. É importante manter a repetição da prática por um tempo contínuo, antes de alterar o mantra: ele só trará resultados satisfatórios depois de um longo tempo de prática.

Instruções de Swami Shivananda sobre o uso da japamala

1. Use um Rudrākṣa ou Tulasī Mālā de 108 contas.
2. Use apenas o polegar e o dedo médio da mão direita para passar as contas. O dedo indicador não deve ser usado .
3. Não permita que a japamālā permaneça abaixo de umbigo. Mantenha a mão perto do coração ou do nariz.
4. Não cruze o meru (coroa ou cabeça) da japamālā enquanto passa as contas. Retorne em sentido inverso quando você chegar ao final.

Prática da japamala :

1. Escolha um mantra.

Selecione qualquer mantra ou nome de Deus (e repita-o de 108 à 1080 vezes diariamente, de 1 à 10 malas).

2. Horário fixo.

O melhor horário é no Brahmamuhūrta. Mas se não puder, faça em qualquer horário.

3. Local fixo.

Sentar-se no mesmo lugar todos os dias deixa a vibração do mantra utilizado no local.

4. Uma postura firme e confortável.

Um Āsana (postura) confortável ajuda a tornar a mente firme, também controla a inquietude e ajuda a concentração.

5. Olhar para o Norte ou Leste.

As vibrações vindas principalmente do leste, onde nasce o sol, aumentam a eficácia da repetição dos mantras.

6. Um assento firme e plano.

Segundo as escrituras do Yoga, deveria-se usar como assento pele de veados/cervos (que morreram naturalmente), esteira de Kuśa (uma grama especial), no entanto, atualmente, usa-se um tapete pequeno /cobertor /manta de lã, como forma de conservar a eletricidade do corpo.

7. Faça orações antes de iniciar.

Invocar a ajuda da sua divindade preferida(Iṣṭa Devatā), antes de iniciar seu Japa, induz a frequências elevadas.

8. Pronúncia correta.

Pronuncie o mantra corretamente. Não repita rápido demais, nem lento demais. Aumente a velocidade apenas quando a mente divagar.

9. Concentração.

Mantenha-se atento durante toda a prática.

10. Japa Mālā.

Procure utilizar a Japa Mālā, pois auxilia na concentração. Faça pelo menos uma volta completa e tente sempre concluir a quantidade de voltas que tinha planejado praticar.

11. Utilize a técnica de afirmação.

Repita em voz alta por algum tempo, vá diminuindo o volume da voz, até tornar-se um susurro e por fim repita mentalmente o mantra.

12. Faça orações e agradeça ao finalizar .

Após terminar Japa não deixe o local imediatamente, finalize com uma atitude de reverência. Sente-se corretamente por alguns minutos, pelo menos, faça uma oração. Assim as vibrações espirituais permanecerão com você.

13. Mantenha a vibração.

Mantenha uma corrente de Japa mental mesmo em outros momentos, em qualquer trabalho que você esteja engajado.

Moksha mantras:

Moksha Mantras são mantras indicados para iniciar a prática da japamālā:

Ao senhor gaṇeśa - *om gam gaṇapataye namaḥ*

Ao senhor śiva - *om namaḥ śivāya*

Ao senhor nārāyaṇa - *om namo nārāyaṇāya*

Ao senhor vāsudeva - *om namo bhagavate vāsudevāya*

A senhora sarasvatī - *om śrī sarasvatyai namaḥ*

A senhora lakṣmī - *om śrīm mahālakṣmyai namaḥ*

Reverência ao Todo: īśvara - *om īśāya namaḥ*

**os nomes das deidades foram escritos com letra minúscula, pois no sânscrito não existe letra maiúscula e minúscula.*

Alguns mantras e seus significados:

Gāyatrī

É o mantra mais venerado do hinduísmo. Invoca-se o deus Savitrī (Sol). É uma oração universal de proteção. Até hoje é entoado pelo guru na cerimônia de passagem (yajñopavita samskara) dos meninos (com idade entre 8 e 12 anos) na tradição hindu. Atualmente milhões de hindus ainda o recitam como parte do sandhya vandana – um ritual executado três vezes ao dia: ao nascer do sol, ao meio dia e ao pôr do sol.

Gāyatrī é um hino do ṚgVeda, III:62,10, encontrado da seguinte forma:

*tat savitur vareṇyam |
bhargo devasya dhīmahi |
dhiyo yo naḥ pracodayāt ||*

Que possamos atingir aquele esplendor excelente
da divindade (deva) estimuladora (Savitrī)
que ele fortaleça nosso intelecto (dhī).

Quando se recita a Gāyatrī como um mantra, acrescenta-se uma frase no início, que é encontrada na Taittirīya Āraṇyaka

Oṃ bhūḥ bhuvaḥ svahaḥ

São as três grandes exclamações, traduzidas como terra, atmosfera e céu.

O mantra é recitado da seguinte forma:

*Oṃ bhūḥ bhuvaḥ svahaḥ
tat savitur vareṇyam
bhargo devasya dhīmahi
dhiyo yo naḥ pracodayāt*

Maha mṛtyuñjaya

Encontrado na 'Taittiriya Upaniṣad', do ṚgVeda. Este é um mantra supremo para proteção.

Ele é tradicionalmente entoado para uma pessoa que se encontra doente ou que sente a morte aproximar-se. É acrescentado no final do Rudram, um hino de saudação à Śiva.

*Om tryambakam yajāmahe
sugandhim puṣṭivardhanam
urvārukamiva bandhanān
mṛtyor muksīya māmṛtāt*

Reverenciamos o Senhor Śiva que possui três olhos, que é perfumado,
que nos abençoa com prosperidade. Liberte-nos dos laços da morte,
de maneira tão fácil quanto um fruto de planta rasteira separa-se de seu ramo.

Por favor, não nos deixe ir em caminho contrário à liberação.

Mantra utilizado antes das refeições (bhagavad gītā):

*brahmārpaṇam brahmahaviḥ
brahmāgnāu brahmaṇā hutam
brahmaiva tena gantavyam
brahma karma samādhinā*

O oferecimento é Brahman, o Absoluto, o que é oferecido é Brahman,
o instrumento de oferecimento é Brahman, o fogo no qual o oferecimento é feito é Brahman.

Brahman é alcançado por aquele
que permanece na visão de Brahman.

śrī gaṇeśa śloka - para o início da prática de haṭha Yoga, método Śivānanda.

*om gajānanam bhūtagaṇādi sevitaṁ kapittha jambu phala sāra bhakṣitam |
umā sutarṁ śoka vināśa kāraṇam namāmi vighneśvara pāda paṅkajam ||*

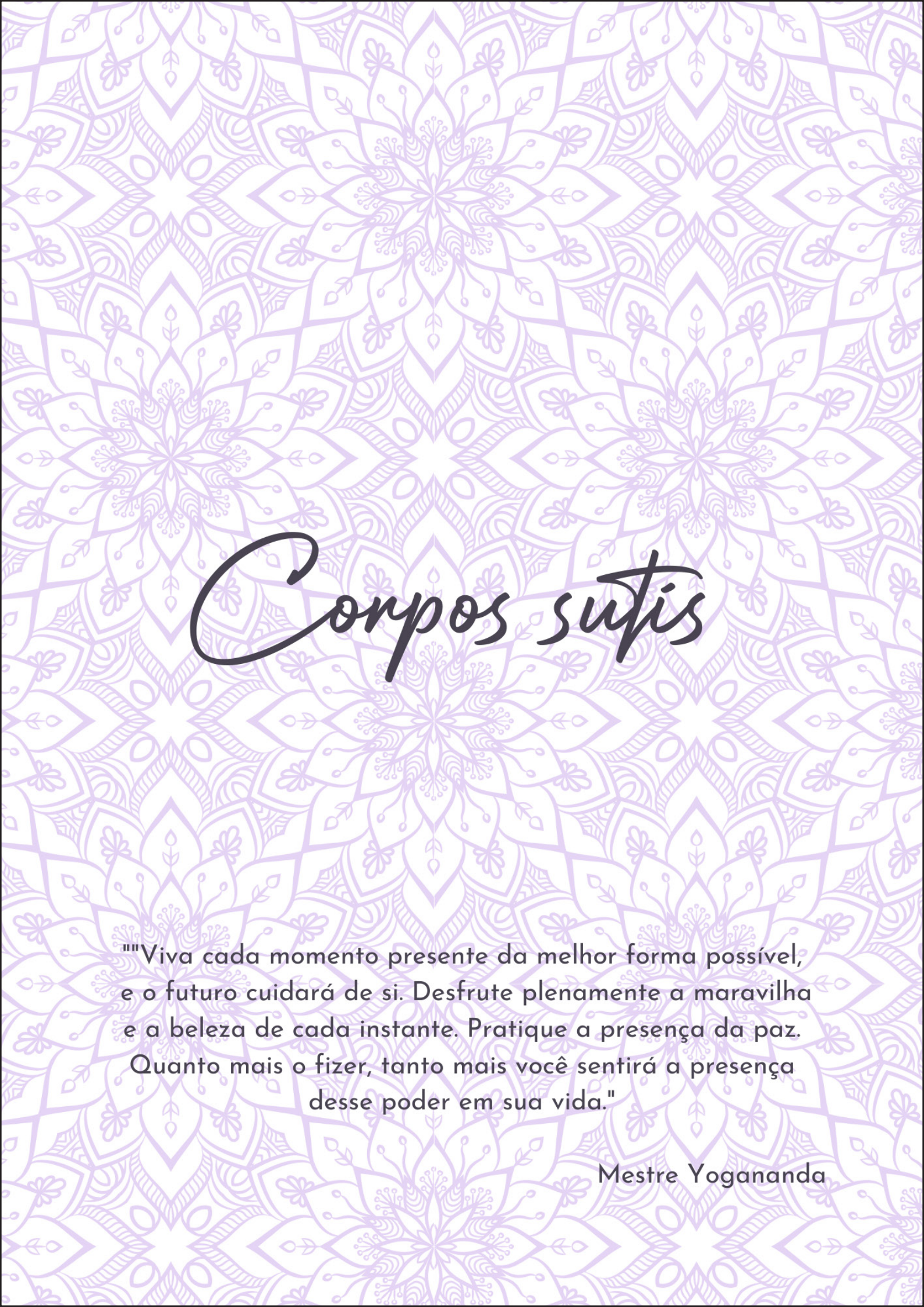
(Eu saúdo) śrī gajānanam (que tem uma cara de elefante), que é servido pelos bhūta gaṇas (seguidores celestiais), que come as frutas kapittha e jambu.

Que é o filho de Devi Parvatī e a causa da destruição das dores. Eu me prostro aos pés de lótu de vighneśvara (que remove os obstáculos).

Invocações Védicas de Paz

São utilizadas para eliminar os obstáculos de quem busca o conhecimento espiritual. Podem ser recitadas antes dos estudos das escrituras ou no início de discursos espirituais. Todos eles se encontram nas 'Upaniṣads'. Sempre começam com omkara (semente da letra Om), e terminam com uma tripla repetição da palavra śanti (paz) para afastar os perigos dos planos físico, astral e causal.

Podemos incluir neste grupo om sahana e om pūrṇamadaḥ, que cantamos no início e fim das aulas, respectivamente.



Corpos sutis

"Viva cada momento presente da melhor forma possível, e o futuro cuidará de si. Desfrute plenamente a maravilha e a beleza de cada instante. Pratique a presença da paz. Quanto mais o fizer, tanto mais você sentirá a presença desse poder em sua vida."

Mestre Yogananda

Os corpos sutis

O ser humano é constituído por três envoltórios (corpos) 'sobrepostos' e diferenciados, mas que interagem entre si constantemente: o corpo físico, o corpo sutil e o corpo causal.

Do nosso corpo causal nasce o corpo sutil na forma de energia. A partir daí é formado o corpo físico.

Os cakras fazem parte do corpo sutil e são centros de inteligência que ao mesmo tempo compõem e regulam o corpo físico.

Jīva e ātma

Jīva (o indivíduo) é em essência uma alma – *ātma* – parte do Todo que chamamos *Īśvara*. Podemos dizer que a alma de cada *jīva* é um raio da Grande Alma. E que cada um desses raios assume a individualidade incorporando-se primeiro em um corpo causal feito de felicidade e pura consciência intuitiva, depois em um corpo astral composto de mente e *prāṇa*, luz indestrutível e energia vital, que por sua vez é coberto com um corpo físico de matéria perecível.

O Mestre Yogananda dizia que devemos lembrar sempre dessas verdades ao contemplar a nossa forma mortal. Escondido dentro de sua estrutura familiar de carne e osso, está um maravilhoso corpo astral de luz e vida divina.

Essa forma astral é apenas um manto para o seu corpo causal, o superfino corpo-ideia ou uma matriz individualizada da consciência criativa na qual a alma está se manifestando.

A consciência da alma é uma com a consciência cósmica de Deus. À medida que a alma desce sucessivamente em cada um dos três veículos corpóreos – causal, astral e físico, e se identifica com as faculdades e instrumentos de percepção, sua consciência infinita, sabedoria e felicidade tornam-se cada vez mais encobertos pela ilusão e ignorância. (*avidyā* e *māyā*). A alma ao se identificar com o corpo físico e seus instrumentos imperfeitos de percepção sensorial é o que dá origem ao ego humano (*ahaṅkāra*).

O corpo físico altera o corpo astral. Todas as percepções têm base no corpo astral. Mesmo que o olho ou o ouvido físico sejam danificados, o poder da visão e audição permanecem no corpo astral.

As desarmonias nos outros componentes do corpo astral, como a mente e os sentimentos geram doenças no corpo físico. Emoções negativas e padrões de pensamento negativos podem alterar o funcionamento adequado das correntes pranicas. A maioria das doenças físicas tem sua origem na mente.

Nossos corpos astrais são especiais. Na terra, com o olho nú não podemos ver os ossos encobertos com a carne. Também não vemos os fios de luz que unem os átomos da terra. Luz azul violeta, água marinha, laranja, amarelo e branco. Os seres humanos com seus corpos esqueléticos, escondem o corpo astral, que são seres vibrantes bonitos e multicoloridos feitos de visível suave e materializado amor.

Maha Prakṛti é a mãe cósmica, a grande natureza, e é também a vibração OM, que sustenta toda a criação, incluindo o corpo humano.

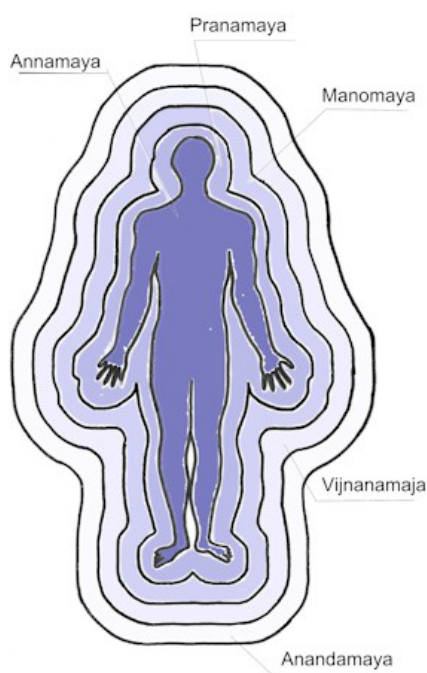
Além dos três corpos citados, temos também cinco *kośas*, ou invólucros que se transformam e fluem ao mesmo tempo. Eles são conectados e para equilíbrio do ser humano, devem estar harmonizados.

São eles:

1. annamayakośa – corpo físico. Está no sthula śarīra.
2. prāṇamayakośa – envoltório formado por prāṇa. Está no sūkṣma śarīra.
3. manomayakośa – corpo mental. Está no sūkṣma śarīra.
4. vijñānamayakośa – corpo intelectual. Está no sūkṣma śarīra.
5. ānandamayakośa – é o mais íntimo dos cinco kośas. Está no kāraṇa śarīra.

Prāṇamayakośa apresenta uma particular fisiologia, formada por cakras e nāḍīs.

A Imagem a seguir mostra os cinco invólucros.



No *Tattvabodhah*, Śrī Śaṅkarācārya apresenta os três corpos da seguinte forma:

Corpo denso – sthula śarīra

Formados por 5 mahābhūtas – elementos fundamentais densificados. Existem primeiro em estado sutil e depois se combinam entre si, se condensando em um estado denso.

- ākāśa – espaço
- vāyu – ar
- Agni – fogo
- Apah – água
- pṛthvī. – Terra

Sem o elemento terra, não haveria matéria sólida. Sem a água, não haveria o estado líquido; sem o elemento ar não haveria o estado gasoso; sem o elemento fogo não haveria calor e sem o

elemento éter não haveria tela para acontecer o filme cósmico. O espaço dá dimensão aos objetos e o éter separa as imagens. Essa 'tela' é uma força que coordena as vibrações espaciais.

Este corpo é a sede das experiências de prazer e dor.

Sujeito a 6 modificações: existe, nasce, cresce, transforma, decai e morre.

OS Vedas dizem que existem várias dimensões que podemos nascer. Nossos corpos densos nascem de boas ações do passado, quando existe uma predominância de puṇyam. A dimensão em que estamos é chamada bhūloka. Aqui é possível alcançar mokṣa, então é um local desejável para quem deseja a liberação. Só nascemos aqui pois existe um certo acúmulo de puṇyam.

Corpo sutil – sukshma sharira

Também chamado de corpo astral, ele é feito dos 5 mahābhūtas citados acima, mas ainda em estado sutil, sem ter passado por combinações (o que os torna densos). É também resultado de puṇyam, resultado de boas ações do passado.

Como vimos, o corpo denso é a sede das experiências sensoriais que vivemos. Diferente do corpo denso, o corpo sutil é aquele que possibilita essas experiências. O corpo sutil utiliza o corpo denso para que as experiências do mundo externo ocorram. É composto de 17 partes:

- 5 órgãos de percepção e suas funções: ouvido (som), pele (tato), olhos (visão), língua (paladar) e nariz (olfato).
- 5 órgãos de ação e suas funções: fala (falar), mãos (segurar objetos), pés (locomução), ânus (eliminação de impurezas) e genitais (prazer para reprodução).
- 5 prāṇas: modalidades da energia sutil que mantém o corpo vivo.
- Manas – mente: o tipo de pensamento que oscila constantemente.
- Buddhi – intelecto: pensamento de determinação, de decisão.

Os cinco pranas

São divididos da seguinte forma:

- Prāṇa – promove a inspiração, nutrindo o corpo. Atua no coração. Solidifica a carne.
- vyāna – promove a circulação. (por exemplo, circula nutrientes ao corpo todos através do sangue)
- Samāna – promove a assimilação. Processa tudo o que entra em contato com seu corpo físico, passando a constitui-lo. (alimentos, por exemplo)
- Udāna – conduz ao processo contrário ao habitual, dando origem por exemplo, ao espirro e ao vômito. No momento da morte é essa energia que inicia o processo de abandonar o corpo denso.
- apāna – promove a eliminação e expiração. Eliminação das fezes, urina, suor, sangue menstrual.

Os poderes do corpo astral funcionam através dos 7 cakras que veremos posteriormente.

Karana sharira - corpo causal

É a causa da existência dos outros dois corpos. Sua característica principal é a ignorância da natureza real do eu.

Este corpo é como uma semente que carrega a informação sobre uma árvore. Não importa o tamanho de uma semente, mas ela carrega em potencial uma árvore inteira. Em solo fértil, a semente brota e a árvore nasce.

Da mesma forma, o corpo causal carrega as informações de nossas tendências, capacidades, emoções. Todos os registros – vāsanās – estão no corpo causal. Ficam guardadas como lembranças e podem aflorar conforme as situações que vivemos.

Quando avidyā chega ao fim, a pessoa se torna jīvanmukta. Essa pessoa não tem mais um corpo causal e as sementes dos nascimentos que estavam no sañcita karma são destruídas.

Chakras

Cakra é uma palavra sânscrita que significa roda, eles estão no nosso corpo sutil. Possuem este nome pois a energia concentrada em cada um assemelha-se a um eixo de roda, de onde partem raios de luz e energia vital. São centros de inteligência orgânico-energética, centros de vibração que densificam e, concomitantemente, formam e regem nosso corpo. São o espelho do Cosmos em nós. As mesmas forças, sons que vibram no Universo inteiro, vibram igualmente em nosso corpo. Os cakras são esse reflexo, essa vibração presente em nós. Conhecendo essas forças, desvendamos o conhecimento do Todo.

Todos nós temos pequenos cakras pelo corpo todo, mas sete deles são os mais importantes. Ocultos na coluna vertebral e no cérebro, os sete cakras são sete centros de vida e consciência, que vitalizam os corpos astral e físico do ser humano.

Os sete centros são saídas divinamente planejadas através dos quais a alma desceu ao corpo e por onde deve reascender por um processo de meditação. Em sete etapas, a alma escapa do corpo e volta para a Consciência Cósmica, percorrendo a estrada real para o Infinito.

Todos os cakras são comparados a flores de lótus, cujas pétalas se abrem ou se voltam para cima no despertar espiritual. Estão conectados aos órgãos e sistemas, como centros sutis de energia e inteligência que compõe, e regulam o corpo físico e a eles estão associados. Quando o corpo físico morre, é porque o corpo sutil dele se dissociou.

A maioria das pessoas não consegue ver os cakras, podendo apenas senti-los, como vórtices de energia. Mas certas técnicas yogis nos possibilitam a visão dos cakras. A energia de cada cakra, de acordo com a vibração determinante do elemento que o rege, emite uma cor específica, um som sutil, também inaudível aos ouvidos não aptos a perceber as sutilezas do Som, as tendências emocionais e mentais associadas ao corpo.

Nosso corpo produz sons sutis, sílabas sementes, chamados bīja mantras. Os sete principais cakras, cada um, a depender do padrão de vibração predominantemente associado a determinado elemento, produz um som específico que pode ser ouvido dependendo da sutileza da percepção.

Sapta Cakras - os sete cakras principais

Os sete cakras principais estão dispostos ao longo da coluna e na cabeça. Os que estão na coluna são quatro: mūlādhāra, svadhiṣṭhāna, maṇipūra e anāhata. Eles são responsáveis por todas as nossas emoções que vibram e têm sua origem ao longo do tronco.

O quinto cakra, viśuddha, está na garganta e é responsável pela auto expressão através da fala.

Os dois últimos, Ājñā e sahasrāra, estão na cabeça e tem relação com o pensamento.

A energia e a vibração de cada cakra se sutiliza de baixo para cima, dos nossos instintos básicos (de sobrevivência) a todas as capacidades sutis da mente.

Há milhares de cakras espalhados pelo corpo. Centros de energia menos significativos do que os sete principais, que são vitais. Possuímos, por exemplo, cakras nas mãos, que são veículos de cura energética.

1º. Cakra Mūlādhāra:



- Significado do nome: raiz, ou suporte
- Localização: na base da coluna
- Tattva (elemento): terra
- Forma Yantra: quadrado – representa a terra
- Som Bija: Lam
- 4 pétalas
- Cor: ocre, cor da terra. (vermelho)
- Governa o olfato e os órgãos reprodutores.
- No corpo físico corresponde aos órgãos genitais e parte inferior do intestino.
- Associado à energia solar, nāḍī Piṅgalā.
- Animal (símbolo): elefante
- Energia densa e terrena.

Cakra relacionado ao instinto de sobrevivência, aos desejos e ao medo.

-**Em desequilíbrio:** doenças nos órgãos de reprodução, falta de 'base' na vida. Insegurança, baixa força de vontade e dificuldade de lidar com a matéria. Medo e pânico. Apatia. Apego, medo de mudança, medo excessivo da morte e obsessão sexual.

-**Em equilíbrio:** Bom relacionamento com a matéria, estabilidade financeira, firmeza na realização de tarefas do dia a dia e resistência física.

2º. Cakra Svādhiṣṭhāna



- Significado do nome: assento do EU
- Localização: na região do osso púbico
- Tattva (elemento): água
- Forma Yantra: círculo com uma lua crescente
- Som Bija: Vam
- 6 pétalas
- Cor: azul claro, a cor do oceano (laranja)
- Governa órgãos de excreção e o paladar.
- No corpo físico corresponde ao intestino delgado, baço, vesícula, útero, ovários e bexiga.
- Associado à energia lunar, nāḍī Ida.
- Animal (símbolo): crocodilo mitológico, o Makara.
- Energia fluida como a água.

Cakra relacionado à criatividade, à imagem que temos de nós mesmos, à vaidade e à procriação.

-**Em desequilíbrio:** Baixa resistência, problemas nos órgãos sexuais. Falta amor próprio. Falta de criatividade. Preguiça, incapacidade de dizer não. Dificuldade em terminar o que se iniciou.

-**Em equilíbrio:** Gosto de viver, impulso criativo, sensibilidade artística. Autoimagem saudável.

3º. Cakra Maṇipūra



- Significado do nome: cidade das jóias
- Localização: lombar, oposto ao umbigo.
- Tattva (elemento): fogo
- Forma Yantra: triângulo invertido.
- Som Bija: Ram
- 10 pétalas
- Cor: vermelho (amarelo, dourado)
- Governa órgãos da visão e os pés.
- No corpo físico corresponde ao sistema digestório, rins, estômago e fígado.
- Associado à energia solar, nāḍī Piṅgalā.
- Animal (símbolo): carneiro.
- Energia expansiva, transformadora.

Cakra relacionado à inteligência, à vontade, à coragem.

-**Em desequilíbrio:** Inseguranças, problemas de digestão física e emocional, fígado e estômago. Ansiedade. Apatia. Timidez. Dominação.

-**Em equilíbrio:** longevidade, motivação, coragem, magnetismo e vitalidade.

4º. Cakra Anāhata



- Significado do nome: som não produzido
- Localização: dorsal, oposto ao coração.
- Tattva (elemento): ar
- Forma Yantra: hexagrama
- Som Bija: Yam
- 12 pétalas
- Cor: prata, cinza ou verde esfumado (verde ou rosa)
- Governa a pele e as mãos.
- No corpo físico corresponde aos órgãos: pulmões, coração e timo.
- Associado à energia lunar, nāḍī Ida.
- Animal (símbolo): cervo almíscarado
- Energia devocional.

Cakra relacionado à alegria, à cura, à compaixão e ao amor.

-**Em desequilíbrio:** Medo de amar, tristeza e solidão. Doenças respiratórias, timidez, pulmões e corações fracos. Depressão. Confusão sentimental, instabilidade emocional. Imaturidade nos relacionamentos e ingenuidade.

-**Em equilíbrio:** Maturidade emocional, confiança, gratidão, empatia.

5º. Cakra Viśuddha



- Significado do nome: muito puro
- Localização: cervical, na base do pescoço (garganta)
- Tattva (elemento): som
- Forma Yantra: círculo dentro de um triângulo.
- Som Bija: Ham
- 16 pétalas
- Cor: roxo esfumado (azul)
- Governa a audição e órgãos vocais.
- No corpo físico corresponde aos órgãos: garganta, laringe, tireoide e parte do sistema respiratório.
- Associado à energia solar, nāḍī Piṅgalā.
- Animal (símbolo): elefante mitológico Airāvāta.
- Energia do som.

Cakra relacionado ao poder da fala e ao poder de aceitação.

-**Em desequilíbrio:** Doenças na garganta, dentes fracos, disfunções na tireoide. Dificuldade de expressão, timidez, insegurança. Fala em excesso, fala desarticulada, descomprometimento com a palavra. Hipertireoidismo.

-**Em equilíbrio:** Discriminação, comunicação equilibrada, segurança.

6°. Cakra Ajña



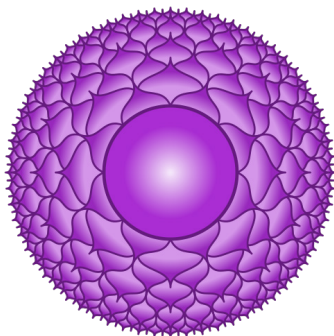
- Significado do nome: autoridade, comando, poder ilimitado. Este é o "terceiro olho".
- Localização: tradicionalmente localizado entre as sobrancelhas, na realidade diretamente ligado por polaridade ao bulbo raquiano. O bulbo raquiano é o principal ponto de entrada do prāṇa no corpo. Recebe e dirige o fluxo que vem da energia cósmica.
- Tattva (elemento): Mahā Tattva – onde todos os outros tattvas estão presentes em sua essência pura.
- Forma Yantra: círculo com duas pétalas luminosas
- Som Bīja: AUM (OM)
- 2 pétalas
- Cor: prata claro. (lilás)
- Governa a mente.
- No corpo físico corresponde aos órgãos: cerebelo e bulbo raquiano. Governa a glândula pineal.
- Associado à energia lunar, nāḍī Ida.
- Energia de sensibilidade.

Cakra relacionado à intuição e aos poderes da mente. É o portal entre o plano sutil e o plano material.

-**Em desequilíbrio:** causa ceticismo e negação da intuição. Ignorância de si mesmo. Tontura. Insegurança. Hipersensibilidade a ambientes e pessoas. Confusão e falta de clareza mental.

-**Em equilíbrio:** Intuição equilibrada. Forte poder de concentração.

7°. Cakra Sahasrāra



- Significado do nome: mil pétalas
- Localização: topo do crânio
- No corpo físico corresponde aos órgãos: cérebro e a hipófise.

A consciência do homem mundano reside principalmente nos centros coccígeo, sacro e lombar da coluna vertebral. Ele raramente eleva sua consciência acima desses centros.

Sempre que o ser humano se entrega às energias emocionais negativas, a consciência é atraída para baixo, para os três centros inferiores da coluna vertebral.

A consciência do ser humano divino fica no centro dorsal ou do coração, onde ele sente amor por Deus e por toda a humanidade; no bulbo raquiano, onde ele compreende a vibração cósmica Om̐, e no ponto entre as sobrancelhas, onde sua consciência se expande.

Sempre que o ser humano se conecta com energias superiores, de perdão, amor ou fé por exemplo, a consciência é atraída para esses centros cerebrospinais mais elevados.

Nāḍi

Nāḍi vem da raiz sânscrita nāḍ, significando movimento. No ṚgVeda a palavra Nāḍi significa "corrente", mas no Yoga é traduzida como "vaso", "cordão", "tubo" ou "duto", que transporta o prāṇa.

Podemos fazer uma comparação do corpo sutil com o corpo físico, que não é tão correta, mas nos dá um entendimento melhor sobre alguns conceitos. Imagine o prāṇa como sendo o sangue do corpo astral. Esse 'sangue' percorre o corpo astral através de veias, que são as nāḍīs.

As nāḍīs estão ligadas aos cakras. Algumas nāḍīs maiores como nervos, veias e artérias físicas são conhecidos pela ciência médica atual. Porém como nem todas as nāḍīs assumem forma física, nem são visíveis, é impossível localizá-las, observá-las ou traçar seu caminho através dos meios não sutis.

Segundo Śiva Samhitā, existem catorze nāḍīs principais. Destas, Iḍā, Piṅgalā e Suṣumṇā são consideradas as mais importantes.

O prāṇa viaja através das nāḍīs, partindo do plexo pélvico para o Brahman Randhra (a caverna de Brahman, o espaço vazio entre os dois hemisférios cerebrais) situado no interior do eixo cerebrospinal.

Suṣumna

Suṣumṇa está situada no centro do corpo e passa através do meru daṇḍa (coluna vertebral). Ela se origina no Cakra Mūlādhāra, percorre o corpo, e se une ao Sahasrāra. Esta Nāḍi se divide em dois ramos: anterior e posterior. O anterior vai para o Cakra Ājñā, situado no ponto entre as sobrancelhas e se une ao Brahman Randhra. O posterior passa por trás do crânio e se une ao Brahman Randhra.

No momento anterior à morte todos os seres respiram a inalação de Suṣumṇā, quando ambas as narinas trabalham simultaneamente. Diz-se que a morte - com exceção da acidental - não acontece quando predomina Iḍā ou Piṅgalā.

O Cakra Mūlādhāra é o ponto de encontro das três principais nāḍīs, sendo chamado de Yukta Triveṇī, encontro das três correntes (Yukta= combinado; tri= três; veni= correntes). Do Mūlādhāra elas se movem alternadamente através do cakra até atingirem o ājñā, onde novamente se reúnem formando um nó frouxo com a Suṣumṇā.

Iḍā ou Piṅgalā terminam nas narinas esquerda e direita respectivamente e agem como correntes lunar e solar.

No espaço fora de meru daṇḍa (coluna) estão as Nāḍīs Iḍā e Piṅgalā.

Idā

Idā é o canal esquerdo, transportador das energias lunares. Tem natureza feminina magnética, visual e emocional e é o celeiro da energia materna. Idā é nutrição e purificação, por isso é chamado Gangā.

A respiração específica pela narina esquerda purifica a química do corpo. Mantê-la em operação durante o dia faz aumentar sattva, criando equilíbrio para si próprio. Tornamo-nos mais relaxados e mais alertas mentalmente. Pode ser claramente sentido pela prática do prāṇāyāma.

Piṅgalā

É o canal direito, transportador das energias solares. É de natureza masculina. À sua maneira Piṅgalā é também purificadora, mas limpa como o fogo. Natureza elétrica, masculina, verbal e racional. Torna o corpo físico mais dinâmico e eficiente, fornecendo vitalidade. O Sūrya Bedhana Prāṇāyāma (respiração específica pela narina direita), aumenta o vigor, a resistência e a energia solar.

Menos conhecidas do que as citadas anteriormente, mas sendo de extrema importância, seguem a seguir algumas outras nāḍīs:

4. Gandhari: do canto do olho esquerdo até o dedão do pé esquerdo.
5. Hastijihvā: do canto do olho direito até o dedão do pé esquerdo.
6. Yaśasvini: do dedão do pé direito até a orelha esquerda.
7. Puṣa: do dedão do pé esquerdo até a orelha direita.
8. Alambuṣā: começa no ânus e termina na boca.
9. Kuhu: começa na garganta e termina nos genitais.
10. Śaṅkhinī: origina na garganta e termina no ânus.
11. Nāḍī Sarasvatī: está centrado na língua.
12. Nāḍī Payasvinī: flui entre Puṣa e Sarasvatī e termina na orelha direita.
13. Nāḍī Varuṇī: está entre Yaśasvini e Kuhu. Termina no ânus.
14. Viśvodāra: reside na área do umbigo.

As escrituras de Yoga mencionam várias outras nāḍīs menores, mas as citadas acima são as mais importantes.

Ajṇa chakra - o Terceiro olho

Ājñā cakra, o terceiro olho, está diretamente relacionado por polaridade ao bulbo raquiano. Este é o olho único da intuição e da percepção onipresente no centro entre as sobrancelhas. É o portal que nos leva ao encontro com o divino, para os estados supremos da consciência e o centro da consciência transcendental. Quando o yogin pode ver através deste olho espiritual, ele contempla todo o seu corpo como também o seu corpo cósmico repletos de luz divina que emana da vibração cósmica.

Durante a meditação profunda, o olho espiritual se torna visível como uma estrela brilhante circundada por uma esfera de luz azul que, por sua vez, tem ao redor um halo de luz dourada.

O terceiro olho é citado em diversas escrituras, muitas vezes indiretamente, como nesta citação

de Mateus no Novo Testamento:

"A lampada do teu corpo é o olho; de sorte que, se o teu olho for único, todo o teu corpo será luminoso."
(Mateus, 6:22-23)

Percebe-se o terceiro olho fixando a visão dos dois olhos no ponto entre as sobrancelhas, durante a concentração profunda. No início, não é possível senti-lo claramente pois o véu de mâyā o encobre. Mas algumas sensações iniciais são percebidas pelo praticante: formigamento no ponto entre as sobrancelhas, que pode se expandir para a testa. Dor amena e que não perdura. Com a prática da meditação e a entrega, o yogin pode visualizar o olho divino.

O homem ignorante desconhece esse portal. Mas aquele que pratica ainda que um pouco de meditação, pode ver a luz que ele emite, ocasionalmente. Quanto mais se pratica, mais se pode ver essa luz. E ela passa a ser contemplada com os olhos abertos ou fechados. Aos poucos, o yogin adquire o poder de contemplá-la por quanto tempo desejar. E penetrando o portal de luz, ele alcança os mais elevados estados de realização transcendente.

Porém, quando o homem se mantém na sombra da ignorância, e se concentra no materialismo, sua vida se torna cheia de trevas provenientes da ilusão.

"Quão grandes são as trevas do homem materialista que ele pouco ou nada sabe da realidade divina, aceitando – seja com satisfação, seja com ressentimento – tudo que a ilusão tenha a lhe oferecer ao longo do caminho. Viver em tal pantanosa ignorância não é uma vida apropriada para a consciência da alma que habita o corpo"
(Paramahansa Yogananda)

Aquele que incansavelmente busca a luz divina, e entende ser esta busca necessária, recebe indescritível alegria e permanente orientação da sabedoria divina.

Bulbo raquiano: o portão da vida

O corpo astral penetra no corpo físico através do bulbo raquiano. Por isso diz-se que o bulbo raquiano é o portão da vida.

Bulbo raquiano é uma estrutura na base do crânio (topo da medula espinal) que é o principal ponto de entrada da energia vital (prāṇa) no corpo. É a sede do sexto centro cerebrospinal, cuja função consiste em receber e distribuir a energia cósmica.

A força vital é armazenada no sétimo centro (sahasrāra), na parte superior do cérebro. Desse reservatório, ela se distribui por todo o corpo. O centro sutil no bulbo raquino é quem controla a entrada, o armazenamento e a distribuição da força vital.

"A Vibração Cósmica aparece como as diferentes luzes e diferentes vibrações sonoras dos plexos cérebro-espinhais. Começando na base da espinha, temos o cóccix (representando a terra); o sacral (água); lombar (fogo); dorsal (ar); e cervical (éter). Acima deles, na base do crânio, está a medula oblonga ou "boca de Deus", o ponto de distribuição da energia cósmica. Diretamente conectado pela polaridade com o centro da medula é o olho, localizado no ponto entre as sobrancelhas"
(Paramahansa Yogananda).

Kundalini

O Yoga define os sete cakras como saídas divinamente planejadas, ou 'alçapões' através dos quais a alma desce para o corpo e através da qual deve sair pela meditação, escapando por sete passos sucessivos.

O despertar dos sete chakras constitui um caminho natural do autoconhecimento. Esse processo envolve o que o Yoga chama de kuṇḍalinī.

Para criar um mundo de dualidade, cada aspecto do senhor tem sua Śakti (poder), que às vezes se personifica em forma feminina e é descrita como uma forma de Deus. Śakti é então, a expressão ativa nesta criação.

Por meio de Śakti (o poder da criação), Deus em suas muitas formas realiza suas atividades criativas.

Shakti e a kundalini

Śakti é um poder de Īśvara. Ela sustenta o corpo humano através da KUṆḌALINĪ. Podemos dizer então que Śakti é a KUṆḌALINĪ. A força criativa da vida no corpo humano é personificada como Śakti ou devī, a kuṇḍalinī.

Śakti flui para o corpo através da medula e dos cakras. À medida em que ela flui para baixo através da espinha, criando o corpo, faz vivificar os cakras e lhe dá poder para manter o corpo através de suas funções vitais.

Quanto a Śakti kuṇḍalinī passou por todos os cakras, cumprindo sua função criativa de sustentação em cada cakra, a medida que desce, vai concluindo seu trabalho.

Tendo criado o corpo físico e amarrado o corpo físico na alma, seu trabalho acaba.

Shakti dorme no muladhara chakra

Kuṇḍalinī vem de kuṇḍala, uma palavra sânscrita que significa 'enrolada'.

No 1º chakra, o mūlādhāra, a kuṇḍalinī adormecida 'fluir' para fora do corpo, inundando a região física dos sentidos: visão, audição, olfato, paladar, tato e a força criativa do sexo.

Esse fluxo externo da força da vida faz com que a consciência se identifique fortemente com os sentidos, atividades e desejos.

Enquanto a força vital residir nos centros inferiores, você estará vinculado à consciência da matéria.

O poder espiritual da kuṇḍalinī está dominado por māyā, a ilusão gerada por tamas que cria a inércia da natureza, por isso diz-se que ela está adormecida.

Sob a influência da kuṇḍalinī adormecida, você perde a consciência de sua natureza astral e se considera um ser feito de matéria grosseira. A força da vida que se move para baixo através dos cakras e da porta da kuṇḍalinī, mantém o ego ocupado com os relatórios sensoriais do mundo material.

O Yoga ensina como reverter o movimento descendente da corrente da vida na coluna verte-

bral, enviando-a para cima através dos chakras em direção ao cérebro, retirando assim, a consciência dos centros inferiores que governam os sentidos e o sexo.

④ *despertar da kundalini*

É a retirada da corrente dos sentidos e o direcionamento para dentro, através do mūlādhāra cakra, passando pelo canal no centro da coluna, chamado Suṣumṇā, para os chakras superiores.

O despertar espiritual produzido pela ascensão da kuṇḍalinī ocorre em duas etapas:

1ª etapa - Recolhendo os sentidos: a corrente da vida é retirada dos nervos sensoriais para a passagem do mūlādhāra na coluna vertebral e entra na Idā e Piṅgalā nāḍīs, os canais negativos e positivos do lado esquerdo e direito do canal central. Ida e Piṅgalā se entrelaçam com o Suṣumṇā em cada cakra.

A retirada do prāṇa dos músculos e dos sentidos para ida e piṅgalā também desperta parcialmente os cakras com suas faculdades de percepção divina.

Nesse estado que é alcançado pela meditação, o meditador pode ouvir os sons vibratórios dos cakras, sentir paz ou ver a luz astral no centro espiritual do terceiro olho, mas não é completa a calma ou quietude devido a atividade do coração e da respiração.

Enquanto a respiração flui nos pulmões, a corrente vital flui nos canais ida e piṅgalā.

A alma permanece ligada ao corpo pelo nó espiralado da força da kuṇḍalinī na base da coluna vertebral.

2ª etapa – abertura do nó espiralado da força da kuṇḍalinī.

Na segunda fase, que é o verdadeiro despertar da kuṇḍalinī, a corrente negativa no idā e piṅgalā entram no suṣumṇā, e se dissolvem no suṣumṇā.

Isso causa um estado chamado de coração silencioso.

④ *corpo astral é ligado ao corpo físico*

Como vimos anteriormente, os cakras são como padmas (lótus) cujas pétalas são raios de luz, ou força vital. São chamados de cakras ou rodas, porque a energia concentrada em cada um é como um centro a partir do qual irradiam raios de luz e energia semelhante a raios.

O Suṣumṇā, no meio do canal espinhal, é o eixo cerebrospectral do corpo astral do homem.

Idā e piṅgalā nāḍīs são dois nervos astrais que emanam da medula astral e dão luz ao sistema nervoso astral. Elas se entrelaçam em cada cakra com o Suṣumṇā. Esses pontos entrelaçados, que podemos chamar de 'nós', dão energia aos cakras e ligam o corpo astral ao corpo físico.

Despertar da kundalini

A corrente vital da kuṇḍalinī, enquanto se retira dos músculos, coração e nervos sensoriais e motores, primeiro se move pela passagem espiralada no mūlādhāra. Isso produz uma sensação espiritual e física. Daí o termo despertar da kuṇḍalinī. Depois de passar pelo mūlādhāra, passa pelos outros lótus, de volta à medula e ao cérebro.

As pétalas dos chakras

Cada um dos cakras principais é representado como uma flor de lótus com um número de pétalas. Todos eles têm uma cor, sabor, forma e um som. E todos são variações de OM.

Despertando os chakras

Os cakras abaixo do sahasrāra ou seja, do primeiro ao sexto cakras - têm suas pétalas voltadas para baixo enquanto a consciência está identificada com o corpo físico.

Quando a kuṇḍalinī desperta, reverte sua direção e flui para cima, cada cakra é despertado na medida que a corrente ascendente atinge cada cakra. Em seguida as pétalas invertem sua direção para cima e fluem para o cérebro.

O despertar da kuṇḍalinī não apenas desconecta os cinco sentidos corporais, mas também serve ao propósito supremo de enviar a corrente da vida aos cakras.

E assim como diz meu Mestre Yogananda *"quando a força da kuṇḍalinī se eleva e se acumula no cérebro, passamos a fazer conexões celestes. Não ouvimos uma música sem sintonizar o rádio. Temos um rádio espiritual que tem que ser sintonizado."*

Diferenças entre a kundalini adormecida e a desperta

kuṇḍalinī adormecida: energia adormecida no mūlādhāra, direcionada para fora, para o ego, sentidos corporais e sexo.

kuṇḍalinī desperta: energia direcionada para dentro, inicialmente no mūlādhāra que sobe por lḍā e piṅgalā e Suṣumṇā, despertando cada chakra até o cérebro.

Significado de força 'serpente'

A serpente é poderosa e só pode ser chamada por quem possui alguma técnica. É misteriosa, se esconde nas aberturas das cavernas no chão. A kuṇḍalinī se assemelha a essas características da serpente por isso os sábios a comparam com a serpente.

Energia sexual e kundalini

A corrente da kuṇḍalinī não é a energia sexual. É errado dizer que é energia sexual. Maus intérpretes das escrituras dizem isso.

Os grandes sábios yogis, como Paramahansa Yogananda diz que o despertar da kuṇḍalinī não é o despertar da energia sexual. Pelo contrário, a maneira mais eficaz de controlar o impulso sexual é através do despertar da kuṇḍalinī, que remove todo desejo do sexo. O desejo se vai pois a sensação do despertar da kuṇḍalinī é tão intensa, que o yogi não quer deixar a energia fluir para fora, para os

sentidos.

O impulso sexual é o poder físico mais magnético que puxa a vida e a consciência do espírito através do mūlādhāra para a matéria.

É impossível alcançar samādhi sem despertar a kuṇḍalinī. No samādhi a vida é retirada dos cinco sentidos para a coluna e levada ao ajña chakra, no terceiro olho. É impossível obter samādhi, a menos que a força vital passe pelos canais lḍā/piṅgalā /Suṣumṇā.

Simbolicamente, à medida que a kuṇḍalinī desperta, Śakti flui para cima e se une a Śiva, a consciência cósmica em cada chakra e começa a criar filhos espirituais: autocontrole, amor divino, pureza, sabedoria e intuição.

A kundalini pode ser despertada acidentalmente?

Não. Não é fácil despertar a kuṇḍalinī, aliás é extremamente difícil. São necessários anos de meditação e outras técnicas sob a orientação de um mestre habilitado para isso.

À medida que a corrente despertada da kuṇḍalinī sobe através dos chakras, os vários estados do ego nascido da ilusão da matéria são dissolvidos.

Ações que ajudam a despertar a kuṇḍalinī:

Qualquer ação que eleva a consciência e a força vital do estado tamásico – rajasico (corpo físico) para o satvico-rajasicco (corpo astral) e deste para o satvico (corpo causal)

Ou seja, que desperte a consciência da natureza superior.

- Técnicas de meditação;
- Técnicas de relaxamento muscular e sensorial consciente;
- Estudo de livros espirituais;
- Autocontrole mental e físico;
- Apreciação de Īśvara;
- Silêncio;
- Introspecção.

Ações tamasicas/rajasicas mantem a kuṇḍalinī adormecida:

- Bebidas e drogas;
- Emoções e desejos desgovernados;
- Livros, músicas e filmes de baixa vibração.
- Relações sexuais.



Eu posso ser uma yogini?

*"Se você não convida a Deus para ser seu hóspede no verão,
Ele não virá no inverno de sua vida."*

Swami Yuktेशvar

Eu sou uma yogini?

Então, pra gente falar sobre esse tema, primeiro precisamos relembrar: o que é Yoga. Yoga como você aprendeu aqui neste curso, é uma palavra sânscrita, a língua em que estão escritos todos os textos clássicos de Yoga e Vedānta. Você aprendeu que podemos definir Yoga de forma detalhada, mas aqui o que temos que lembrar é que Yoga é basicamente um estilo de vida.

Estilo de vida é uma forma de se viver a vida. Então quando uma pessoa diz que pratica Yoga duas vezes por semana, não podemos considerá-la como uma yogini. Porque estilo de vida é uma forma de se viver a vida, no dia a dia, nas situações que surgem, nas escolhas que faço. Então esse estilo de vida inclui as técnicas de Yoga das aulas que fazemos, mas não podemos limitar o Yoga a somente essas técnicas que nos fazem tão bem.

Quando falamos de Yoga como estilo de vida, temos além das técnicas, que com exceção da meditação, podem ser feitas algumas vezes por semana, e digo com exceção da meditação, porque a meditação deve ser feita diariamente. Mesmo que por cinco minutos, pois a meditação é uma das características da vida de Yoga, desse estilo de vida. A meditação deve ter a importância na rotina, assim como o banho, o sono e o escovar os dentes são tão importantes e realizados muitas vezes automaticamente, devido ao registro deixado pela repetição desses hábitos. Além disso, o estudo dos textos clássicos, acompanhados de uma atitude diante da vida que chamamos de atitude dhármica, em conformidade com o dharma.

Então uma vida de Yoga é uma vida em conformidade com o dharma. E sem entendermos dharma, nunca poderemos ser verdadeiras yoginis. Dharma é a base de uma vida de Yoga e é o que sustenta essa vida de Yoga.

Mas o que é dharma? Mais uma palavra sânscrita que você aprendeu no curso, mas que vamos relembrar. Dharma vem da raiz dhṛ que significa 'sustentar algo', 'aquilo que sustenta a existência de algo'.

Então tudo possui seu dharma. Qual o dharma do livro? Servir para a leitura, o estudo. Qual o dharma de uma mãe? Cuidar do filho. Qual o dharma de um professor? Ensinar. Então se o livro não tem palavras escritas, ele não está cumprindo seu dharma. A mãe que não cuida do filho, e o professor que não ensina, todos estão deixando o dharma de lado.

Então dharma é em um primeiro momento, aquilo que é o meu papel, minha função em cada uma das relações que possuo. Em cada relação possuo um papel: como mãe, irmã, filha, profissional, amiga...

E aí as pessoas dizem: mas qual será que é meu dharma, achando que dharma é algo especial, uma missão. Mas o dharma de cada um é desempenhar os seus papéis, em cada uma das relações, da melhor forma possível. Dando o seu melhor, contribuindo, somando. Considerando o outro em cada situação.

Entretanto, para que a gente possa cumprir bem o nosso dharma, svadharma, precisamos valorizar e proteger o dharma maior: os valores universais.

O conceito de valor no sentido ético, reflete o grau de importância de uma ação humana, com o objetivo de determinar quais são as melhores ações a serem tomadas para o bem de todos, ou qual a melhor maneira de viver em uma sociedade. Então os valores, ou o dharma são as características que nos diferenciam do restante dos seres vivos e estão relacionados, principalmente, à dignidade e à atitude correta diante de si mesmos e de diante de cada ser deste universo. Você aprendeu neste curso a importância da não violência, da verdade, honestidade, respeito, dentre outros valores essenciais para a harmonia da vida. Ter esses e outros valores como referência em nosso dia a dia é essencial para que possamos conviver uns com os outros e inclusive, conviver com nós mesmos, de maneira pacífica e positiva.

O dharma funciona como um guia para nossas vidas. É esse guia que irá nos orientar no modo de agir e pensar e, portanto, imprescindíveis para a nossa vida de Yoga.

1. Pratique fielmente o caminho apresentado por Patañjali

A sequência apresentada por Patañjali no sādhana pāda, deve ser seguida pelo praticante de Yoga, da forma como ele ensina. No início, algumas técnicas são difíceis de serem executadas, mas com persistência, pode-se alcançar uma grande evolução espiritual.

2. Solitude é diferente de solidão

É de extrema importância que a yoginī reserve períodos sem a companhia de outras pessoas. Desta forma, ela aprende a concentrar seus pensamentos e a se calar. Evite a companhia de outras pessoas o tempo todo, principalmente se forem pessoas que não estejam em uma vida de Yoga. Você pode gastar um pouco do seu tempo com elas e ajudar no que for preciso. Mas estipule seus momentos livres.

“Livre dos desejos obsessivos e do anseio pelas posses, tendo o coração sob o controle da alma (por meio da concentração yogi), retirando-se solitário para um lugar silencioso, o yogin deve procurar constantemente unir-se com a alma”.

(Bhagavad Gītā VI:10)

3. Valorize o tempo

Não desperdice o seu tempo. Cuidado com redes sociais, pois sugam o seu tempo sem que ao menos você perceba! Procure não ser tão íntima do seu celular.

Organize os seus horários para que consiga praticar e cumprir as atividades do seu dia.

Meu mestre sempre dizia para que seus devotos parassem de brincar com o tempo. Ele é curto e logo você terá chegado ao fim desta vida e se arrependerá de não ter aproveitado o tempo para buscar a sua evolução espiritual.

4. Moderação é a chave

Diversões em excesso nos enfraquecem. Você pode se divertir, mas vá eliminando as diversões que agitam a mente. Banhos de floresta, contemplar a natureza, banhar-se no mar, estar com os animais, ler bons livros, ter conversas edificantes, visitar locais sagrados, participar de retiros espirituais, são diversões recomendadas às yoginīs.

“A vida é enganadora. Se não a dominarmos primeiro, não poderemos ajudar a ninguém.”

(Paramahansa Yogananda)

5. Você carrega em você mesma um templo interior

Aproveite todos os momentos vagos para meditar. Crie esse hábito. Rapidamente você sentirá grande satisfação em fazer isso, pois quanto mais tentar meditar, melhor sua meditação ficará. Com o treino disciplinado, em pouco tempo, você entrará em estado de concentração profunda em poucos minutos.

*“Você terá que trabalhar arduamente para consegui-la”
Śrī Yukteswar. (sobre a realização divina)*

Quem não medita regularmente e profundamente sente-se inquieto quando vai meditar e acaba desistindo em pouco tempo. Mas se você fizer um esforço cada vez maior, a capacidade de se aprofundar, virá. Medite todos os dias, mesmo que por poucos minutos.

6. *Cultivando shraddha (confiança)*

Nunca diga a si mesma que não é capaz de evoluir ou que Yoga não é para você. Mâyā coloca em nossa mente esse pensamento ilusório, para nos manter presas em nossa visão de limitação. Somos imortais e não devemos ficar remoendo as coisas erradas que fizemos no passado. Todo mundo já fez algo errado e ficar remoendo o passado só vai trazer sofrimento. Se você está fazendo isso, sugiro que procure um psicólogo para que ele te ajude a encontrar a causa das suas culpas e a ressignificar tudo o que for preciso em sua mente, para que você se liberte deste sofrimento. Uma forma de diminuir a culpa é entender que é injusto julgar nossas ações do passado com a mente que temos hoje. Perdoe-se, e decida nunca mais repetir os erros que cometeu. Depois entregue e siga em frente em sua vida de Yoga.

7. *Ultrapassando os limites do ego*

Aprenda a se analisar desapassionadamente. Anote seus pensamentos e aspirações. Descubra o que você é verdadeiramente e não o que imagina ser. A autoanálise é importante para o progresso espiritual.

*"Vamos sair dos limites do ego e percorrer os vastos campos do progresso da alma".
(Paramahansa Yogananda)*

E cuidado! Não desanime com as imperfeições que serão reveladas através de uma autoanálise sincera. Decida ter a força para eliminar os maus hábitos e se tornar uma pessoa cada vez melhor para si mesmo e para os que estão ao seu redor.

8. *Nutra-se com o amor divino*

Inveja e medo fazem o rosto empalidecer. O amor o faz brilhar.

Expanda seu cakra cardíaco através da gratidão pelas bênçãos que você possui e pelos aprendizados que recebe através dos sofrimentos. Estude sobre Íshvara, medite, ore e vá desenvolvendo aos poucos um relacionamento com o divino.

9. *A prática do bem viver*

Se está cansado da vida que leva, mas continua alimentando-a com mais posses e mais desejos de novas experiências, você está no caminho errado. Sempre que pensar que precisa de alguma coisa que não seja realmente necessária: uma roupa nova ou o que for – lembre-se de que está se autoescravizando. Não é errado ter conforto: o problema é tornar-se uma consumista descontrolada e se tornar dependente do conforto, perdendo o discernimento do que é realmente necessário e o que pode ser abandonado. Aprenda a renunciar aos pequenos desejos e vá treinando para a renúncia maior.

"Sempre alimentado, nunca satisfeito. Nunca alimentado, sempre satisfeito." (Mestre Yogananda)

10. Torne-se uma muni

É parte essencial do seu sādhanā praticar o silêncio. Sem o silêncio, nunca conseguiremos ouvir a sagrada voz interior.

"Essa boquinha que temos é como um canhão, e as palavras são a munição. Elas destroem muitas coisas. Não falem em vão; só fale quando achar que suas palavras vão fazer o bem." (Mestre Yogananda).

Essa prática é chamada de mauna, e aquela que a pratica, uma muni. Devemos reservar um dia da semana ao silêncio, ou, estipular uma rotina dentro de suas possibilidades. Proporciona clareza e autocontrole à yoginī.

11. Os encantos de maya

Māyā nos envolve com seus encantos ilusórios que podemos chamar de tentações. Segundo meu amado Mestre Yogananda, existe uma corrente de energia vital fluindo pelos nervos, que vai do cérebro aos olhos, ouvidos, nariz, língua e pele. As sensações que resultam do contato com os sentidos vêm de uma corrente que flui para o exterior e tendemos a gostar disso. Este é o apelo dos sentidos, mas abusar deles é perigoso! Acabamos nos tornando escravas dessas sensações, pois o desejo por determinada sensação torna-se um hábito.

Como não é possível comparar as sensações externas com as internas, as externas nos parecem mais atraentes.

12. Eu estou em paz, eu sou a paz

Não permita que sua paz seja afetada pelo ambiente externo. Mantenha-se atenta e sempre que perceber que está perdendo a calma, retire-se, respire, cante mantras ou ore. Não vale a pena perder o controle.

13. Organize sua mente

Não mantenha a mente ocupada com muitas atividades. Analise as mais importantes. É bom refletir sobre ideias e atividades que se deseja desempenhar. Mas sem organização, a mente se torna improdutiva.

Um bom hábito é ter uma agenda. Quando você anota seus pensamentos, pode deixá-los de lado e pensar somente no tempo certo. De outra forma, sua mente acredita que você irá esquecer as ideias e as mantém, ocupando o espaço do que é mais importante naquele momento.

14. A importância do estudo

O Yoga é uma ciência prática que prepara a mente para o estudo de Vedānta. Para o estudo de Vedānta, procure um professor que você se identifique. Para leituras, indico as obras de Paramahansa Yogananda, Svāmī Śrī Yukteśvar, Śrī Daya Mata e Sister Gyanamata. Reservar um momento do dia para uma leitura ou estudo é fundamental. A leitura é importante, mas não substitui o estudo sistemático dos textos clássicos.

15. ~Sou saudável, sou a saúde~

A encarnação do ser humano é mais preciosa do que de qualquer ser vivo pois é o único ser que pode alcançar a libertação espiritual. Diante disto, devemos zelar pelo nosso corpo físico. Isso inclui alimentação correta, āsanas, descanso e sono restaurador.

Meu mestre Yogananda contava uma história popular da Índia, demonstrando a importância do corpo físico:

"Um jovem acabara de morrer. Seu corpo estava em um campo de cremação e os familiares preparavam-se para acender a fogueira, com muita tristeza. Subitamente, um velho chegou correndo e gritou: "Parem! Não façam isso, usarei esse corpo". No mesmo instante, o corpo do velho caiu no chão e o jovem ergueu-se, fugindo para a floresta. O velho era um grande santo. Não queria interromper suas devoções tendo de renascer no corpo de um indefeso bebê".

16. Autocontrole

Excessos sexuais debilitam o sistema nervoso e os neurônios, o que por sua vez, piora a raiva. O abuso do sexo também destrói a força de vontade e diminui a imunidade. Ao contrário do que muitos pensam, a prática sexual envelhece o corpo físico, retira todo o vigor e energia vital, além de gerar muitas perturbações mentais.

Para a maioria das pessoas, abster-se das relações sexuais é muito difícil, pois é um vício. Neste caso, sugerimos que o praticante diminua a frequência, bem como elimine totalmente qualquer tipo de insinuação ao sexo (imagens, leituras, conversas e pensamentos).

Com a meditação intensa e atenção voltada ao objetivo do Yoga, o praticante alcança brahmacharya. Quando isso acontece, ele se torna forte e poderoso.

Sem brahmacharya, é impossível a libertação espiritual. Destaco este yama por ser fundamental ao progresso no yoga. Alguns praticantes interpretam o brahmacharya de acordo com seus interesses e desta forma, mantém os mesmos hábitos. Mas, mais cedo ou mais tarde, a mudança interna acontece.

17. Fuja do que tira o seu centro

Yoginīs não utilizam nenhum tipo de substância entorpecente, porque seu objetivo é ter uma mente gerenciável para que a meditação seja possível. Sem a meditação diária, é impossível ao ser humano comum, alcançar estados avançados no Yoga.

A prática do Yoga pede atenção plena, nas vinte e quatro horas do dia. Atenção para manter o sādhana, para vigiar os pensamentos, para não se esquecer que somos divinos e que estamos percorrendo o caminho de volta a Deus. A yoginī busca o controle total de si mesma e da sua mente, tanto no estado de vigília quanto no sono, e em todas as situações da vida.

Utilizando quaisquer tipos de entorpecentes, fica difícil manter o controle, não é? Então, os mestres ensinam que devemos nos afastar deles totalmente, inclusive socialmente.

18. Não desista!

Seja forte. Se os mestres nos deixaram esses ensinamentos e nos incentivam a praticá-los, é porque é possível alcançar a libertação. Caso contrário, seríamos advertidas a não tentar caminhar por esta estrada.

19. Entrega. Confia. Aceita. Agradeça.

Finalizamos com a frase do professor Hermógenes.

A cada ato, a entrega. A cada entrega, a confiança de que Ele nos guia. Aceitação, a cada sombra que a mão divina faz tentando nos proteger de nós mesmos. E sempre, em todos os momentos, a gratidão, por termos entendido aonde devemos chegar e por termos a possibilidade de tentar.

Muitas vezes não entendemos por que passamos por determinadas situações, principalmente quando estamos agindo corretamente. Mas meu Mestre Yogananda diz que apenas ao nos encontrarmos com nós mesmos e com Ele (Brahman), no último capítulo, é que encontraremos as respostas. Mantenha a dedicação na meditação e no estudo sempre intensa, e logo receberá as respostas que tanto almeja.

Todo esforço é válido!

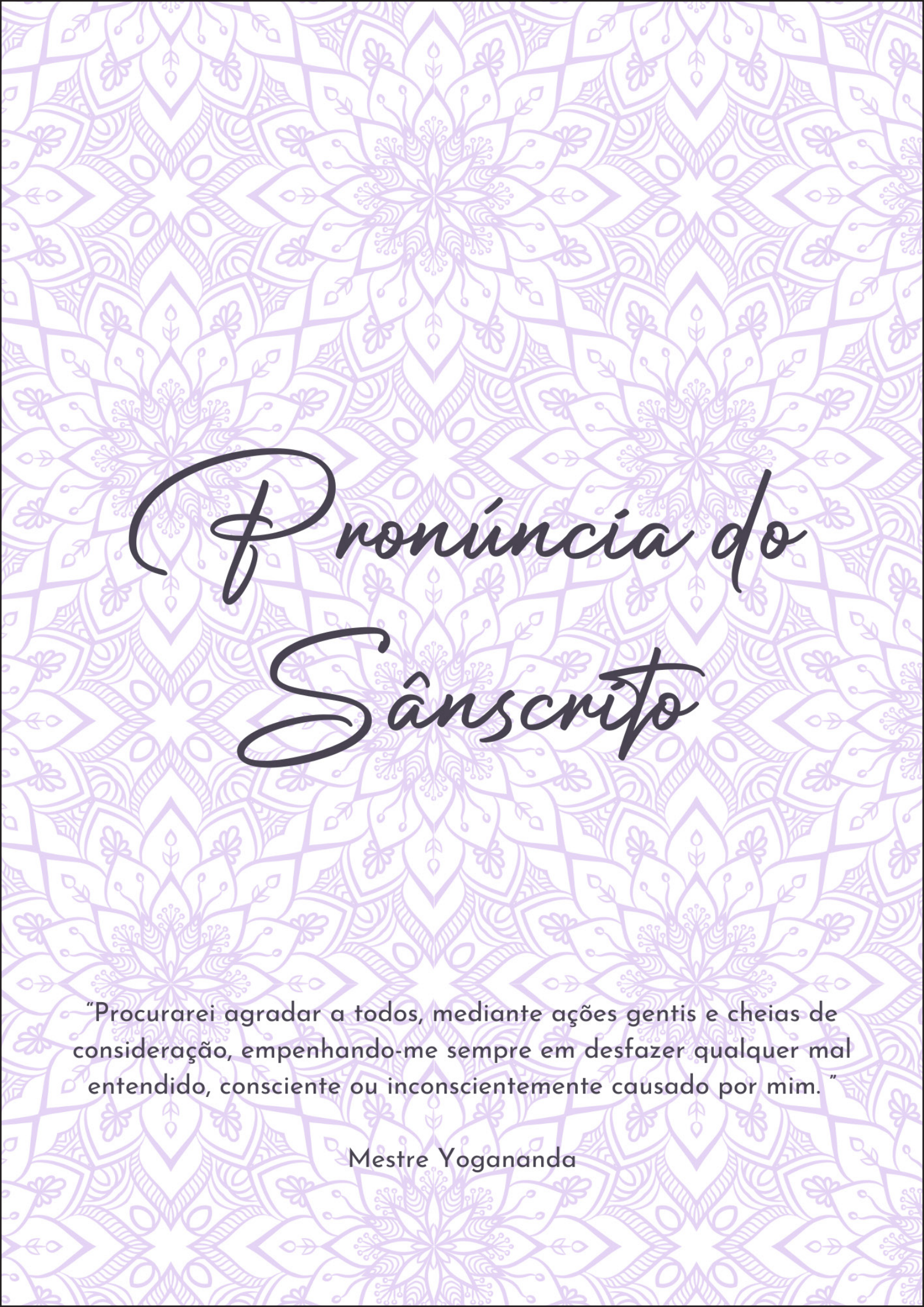
"O que acontece com aquele que se esforça e não chega a atingir a finalidade do Yoga, que tem fé, mas cuja mente deriva para longe do Yoga?"

A esta pergunta de Arjuna, na Bhagavad Gītā, Śrī Kṛṣṇa responde:

"Nenhum mal pode atingir um ser humano justo. Ele vive por longos anos no céu dos que fizeram o bem, então renasce na casa dos puros e dos grandes. Pode mesmo nascer numa família de yogins iluminados, mas nascer em tal família é muito difícil nesse mundo. Ele reconquistará a sabedoria adquirida em sua vida anterior, e continuará lutando pela perfeição. Graças a seu estudo, prática e esforço anteriores, que sempre o impelem para a frente, o yogin se esforça para sempre com uma alma limpa de pecado, atinge a perfeição através de muitas vidas e alcança o objetivo supremo. O yogin vai além daqueles que só seguem o caminho da austeridade, do conhecimento ou do serviço. Portanto, Arjuna, seja um yogin." (Bhagavad Gītā. VI: 38 - 47)

Seja você também uma yogini!

Com amor,
Professora Ju



Pronúncia do Sânscrito

“Procurarei agradar a todos, mediante ações gentis e cheias de consideração, empenhando-me sempre em desfazer qualquer mal entendido, consciente ou inconscientemente causado por mim.”

Mestre Yogananda

Pronúncia do sânscrito

Utilizo nesta apostila o sistema de transliteração internacional (IAST = International Alphabet of Sanskrit Transliteration) dos símbolos devanāgarī, utilizados no sânscrito.

Esse sistema utiliza as letras do alfabeto romano, com alguns sinais diacríticos, para representar sons especiais. Este é o padrão para transliteração do sânscrito que foi aprovado no Congresso Internacional de Orientalistas realizado em Atenas, em 1912, e que é utilizado até hoje. Há outros modos de transliterar o sânscrito, mas opto por este, por ser o mais utilizado.

Apresento aqui os símbolos que aparecem nesta apostila, mas para entendimento aprofundado do sânscrito é necessário um curso específico. O curso completo de alfabetização em sânscrito é oferecido por mim e você pode ter informações no site anandavidya.com.

Sinais diacríticos

ā ī ū ṛ Ṛ

ś ṣ ṇ ñ ṇ ḍ ṭ ṭh ḍh

Vogais

Curtas: a i u ṛ

Longas: ā ī ū ṛ e ai o au

Pontos importantes na pronúncia das vogais:

- a - curta e fechada: como em 'casa'
- ā -longa: como em 'água'
- i - curta: como em 'pai'
- ī - longa: como em 'íngreme'
- u - curta: 'uva'
- ū - longa: como em 'baú'
- o – sempre fechada e longa: como em 'canoa'
- e – sempre fechada e longa: como em 'vêem '

Não confunda a vogal longa do sânscrito com a sílaba tônica do português, pois não é a mesma coisa! No sânscrito as vogais longas podem aparecer várias vezes em uma única palavra, como na palavra prāṇyāma.

O ṛ é uma vogal, pronunciada como o r na palavra 'cara'.

As vogais **e** e **o** são sempre longas e fechadas, como em 'escola' e 'olho'. Não existem os sons **é** e **ó** no sânscrito. Por isso, se pronuncia Veda como se fosse vêda, e yoga como se fosse yôga. As letras **ai** e **au** são pronunciados como em 'gaita' e 'mau'.

O **h** se chama visarga. Aparece no final das palavras depois de uma vogal. Pronunciamos ele, repetindo o som dessa vogal depois de um som aspirado como o **h** do inglês em house ou horse.

Consoantes

k - kh - g - gh - ṅ
c - ch - j - jh - ñ
ṭ - ṭh - ḍ - ḍh - ṇ
t - th - d - dh - n
p - ph - b - bh - m
y - r - l - v - ś - ṣ - s - h

Pontos importantes na pronúncia das consoantes:

- d – como em 'dado'
 - t – como em 'tempo'
 - j – como em 'dia'
 - c – como em 'tchau'
 - r – como em 'cara'
 - s – como em 'sapo'
 - ś – como em 'chuva'
 - ṣ – 'x' com a língua no céu da boca.
 - v – pode ter som de v ou u.
-
- As consoantes no devanāgarī já trazem implícitas na letra a vogal **a**. Quando são acompanhadas por outras vogais possuem algum sinal diacrítico.
 - Algumas consoantes do sânscrito são transliteradas por dois símbolos, como, por exemplo, 'dh'. Em todos esses casos o **h** deve ser pronunciado como o **h** no idioma inglês, com som aspirado, deixando essas consoantes com um som mais forte do que as que não possuem o **h**.
 - **pha** nunca é pronunciado como se fosse "fa", e sim com dois sons emendados, **p + ha**. Não existe o som do **f** em sânscrito.
 - As seguintes consoantes do sânscrito são pronunciadas como no português: **ka ga** (porém sempre como em 'gaita' e nunca como em 'gema'), **ta da na pa ba ma ra la**.
 - A consoante **c** deve ser sempre lida aproximadamente como 'tcha', como na palavra 'tchau'. Em muitos textos encontramos a palavra cakra representada como chakra, mas nessa representação a pronúncia fica errada.
 - A consoante **ja** deve ser lida como **dja**. Não existem em sânscrito os sons do **j** como em Juliana por exemplo, em português.
 - As consoantes com um ponto em baixo **ṭa ṭha ḍa ḍha ṇa** são pronunciadas apoiando-se a ponta da língua para trás, próximo aos incisivos superiores (cerebral). Quando não têm esse ponto, são pronunciadas normalmente.

A consoante **ñ** tem um som nasal, pronunciada como algo parecido como quando pronunciamos "manga". A consoante **ñ**, com um til, se pronuncia como o nosso 'nha', como em 'manhã'.

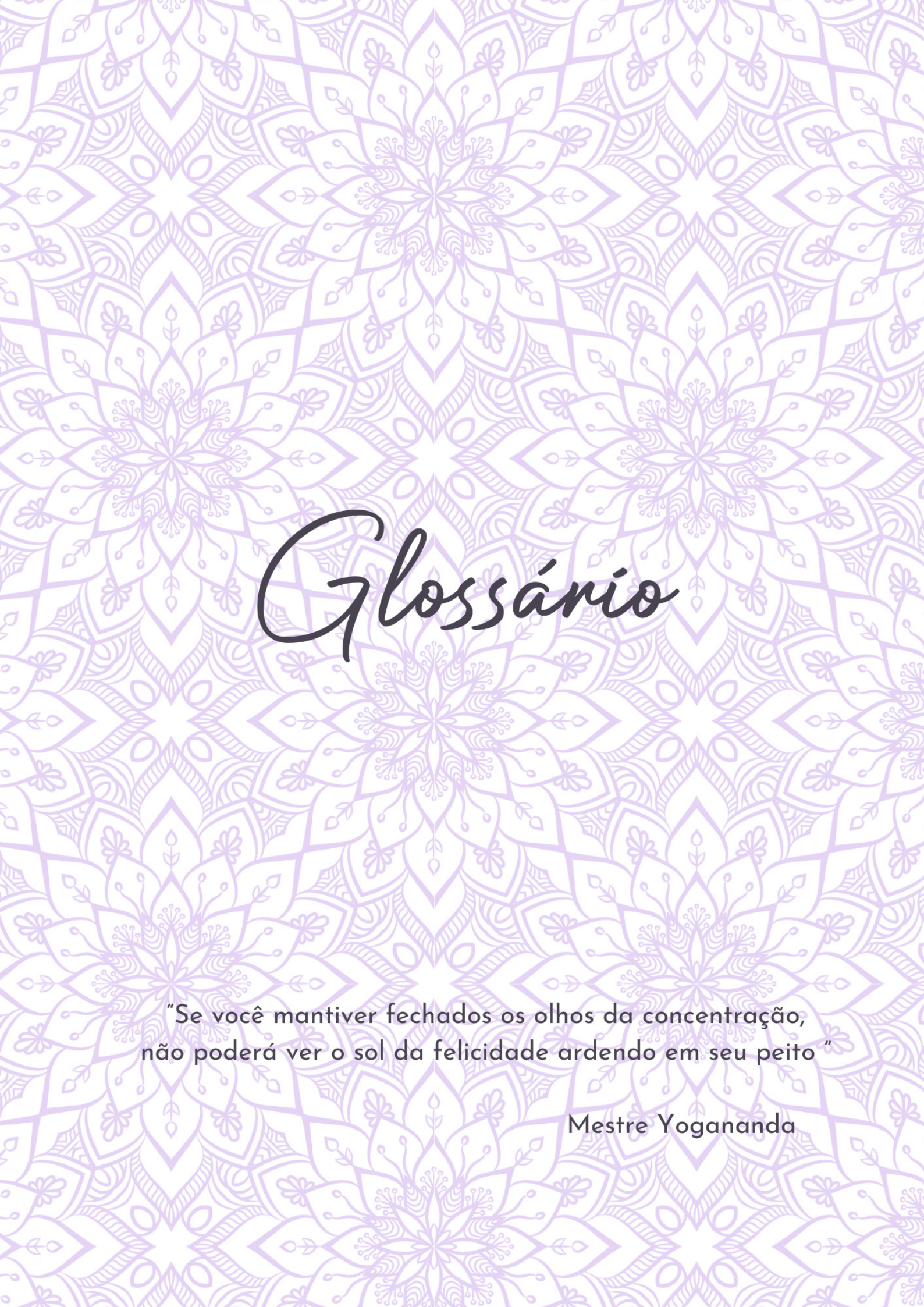
A regra do V:

A letra **v** – pode ter som de **v** ou **u**

Quando uma vogal vier antes: ex: navāsana – som de **v**

Quando uma consoante vier antes: ex: sattva (**u**) – som de **u**

Exceção: letra R consoante (repha): ex: parvatāsana – som de **v**



Glossário

“Se você mantiver fechados os olhos da concentração,
não poderá ver o sol da felicidade ardendo em seu peito ”

Mestre Yogananda

Glossário:

abhiniveśa apego à vida, medo da morte

abhyāsa estudo ou prática regular e constante, por um longo período

ācārya mestre espiritual, professor espiritual

ahaṅkāra o ego, a definição que temos sobre nós mesmos

ānanda alegria sempre nova, a pura felicidade

Ānandamayi Ma uma yoginī santa, que atingiu mokṣa

ānanda vidyā a pura felicidade através do autoconhecimento

ānandamaya kośa camada espiritual da alegria, a mais sutil das cinco camadas que envolvem o Eu

añjali mãos unidas em prece

annamaya kośa camada da alegria, corpo material denso - a mais externa e material das cinco camadas

aparigraha viver simples, ausência de acúmulo de objetos materiais, um dos yamas

apauruṣeya revelado por Deus, não é uma criação humana

ardha metade, meio

artha objetivo, causa, meio, agora

āsana postura, terceiro membro do aṣṭāṅga yoga de Patañjali

asmitā senso de individualidade

āśrama estágio da vida na tradição védica. Existem quatro estágios: brahmacarya, gr̥hastha, vānaprastha e sannyāsa

asteya ausência do roubar

Atharva Veda um dos quatro Vedas ou escrituras sagradas

ātma, ātman o Eu interior, princípio da vida

avidyā ignorância do Eu

āyuh vida

āyurveda conhecimento da vida, a ciência da vida

Babaji um grande yogi, pertencente à linhagem de Paramahansa Yogananda

bāhya kumbhaka suspensão da respiração após a exalação completa

bandha trava energética, contrair certas áreas do corpo

Bhagavad Gītā a divina canção do Senhor, o diálogo sagrado entre kṛṣṇa e Arjuna, uma das obras principais de Yoga que contém a essência das Upaniṣads, parte da história Mahābhārata

bhagavan o Senhor

bhakti devoção, adoração

Brahmā a primeira deidade da trindade hindu, o "criador"

Brahman o Absoluto, sem forma, o Ser Supremo, que sustenta toda a criação

brahmacarya celibato, controle dos impulsos sexuais, dedicação ao estudo da espiritualidade, um dos yamas

buddhi intelecto

cakra roda, círculo ou vórtices de energia do corpo, responsáveis pela captação e distribuição do prāṇa no corpo; situados nos pontos de encontro entre as principais nāḍis

candra lua

citta a mente

citta vṛtti os pensamentos da mente, os movimentos da mente

Dakṣinamurthi o primeiro mestre, Shiva na forma do mestre de Yoga

Daya Mata uma das principais discípulas do Mestre Yogananda, uma yoginī santa, que alcançou mokṣa e foi a presidente do Aśram do mestre nos USA

dhāraṇā concentração ou atenção completa; o sexto membro de aṣṭāṅga yoga de Patañjali

dharma dever, valores, princípios; a função de algo; ações corretas que produzem virtude ou mérito (puṇyam); um dos quatro puruṣarthas, objetivos humanos

dhautī longo pedaço de tecido para limpar o estômago; um dos seis kriyās, limpezas do yoga

dhyāna meditação

dveṣa aversão

eka um

ekāgratā fixação em um só objeto, ou um só ponto

ekāgratā pariṇāma transformação que acontece na mente, a capacidade da mente de focar em um único assunto ou único ponto

Goṇika mãe de Patañjali

guṇas qualidades ou componentes fundamentais da natureza: sattva, rajas e tamas

guru preceptor espiritual, mestre que alcançou mokṣa, aquele que traz luz à escuridão da ignôncia do Eu

haṭha força, força de vontade

haṭha yoga uma modalidade de Yoga que possui por objetivo capacitar o corpo para a meditação através do equilíbrio entre as energias lunar e solar do corpo astral

Haṭha Yoga Pradīpikā texto sobre haṭha yoga escrito por Svātmārāma

īda uma das principais naḍīs ou canais de energia do corpo, que se inicia na narina esquerda e finaliza na base da coluna e depois sobe até o topo da cabeça; é o canal que passa pela narina esquerda, chamada de canal lunar

indriya órgão

Īśvara Deus, o Todo que possui a forma do universo inteiro

Īśvara praṇidhana entrega à Deus, apreciação de Deus na natureza e em todas as coisas

jala água

jala netī um dos seis kriyās, limpezas do yoga; limpeza das narinas com água morna e sal

jīva ser vivo

jñāna conhecimento, conhecimento do Eu

Kailāsa montanha de Śiva

kaivalya mokṣa, a liberação do ciclo de renascimentos, liberdade absoluta

ANANDA VIDYĀ - TRADIÇÃO VÉDICA

Kaivalya pada quarto capítulo dos Yoga Sūtras de Patañjali

kāla tempo

kāma desejo

kāraṇa causa

kāraṇa śarīra o corpo causal, o mais sutil dos corpos

karma ação

Karmendriya órgãos da ação: mãos, pés, órgãos de reprodução, de excreção e fala

kleśa sofrimento, dor, angústia

kośa camada, invólucro; uma das cinco camadas que envolvem o ātma: annamaya kośa, manomaya kośa, vijñānamaya kośa, prāṇamaya kośa e ānandamaya kośa

kriyā ação, processo de limpeza

kriyā yoga técnica ensinada por Paramahansa Yogananda e que consiste em um praṇayama

kr̥ṣṇa o divino mestre de Arjuna na Bhagavad Gītā; oitava encarnação de Viṣṇu

Kṣatriya casta dos guerreiros, governantes

kumbhaka retenção da respiração com pulmões cheios ou sem ar nos pulmões

kuṇḍalinī energia enrolada na base da coluna, no muladhāra cakra; essa energia quando preservada, é a geradora de criatividade; quando acumulada, pode ser direcionada através dos canais que passam pela coluna, atravessando todos os cakras

Lahiri Mahāśya o grande yogi santo e mestre de Svami śrī Yuktesvar, aquele que reviveu o kriyā Yoga

manas a mente individual

manomaya kośa a camada psicológica, mental; uma das cinco camadas que envolvem o ātma

mantra sílaba, frase ou prece sagrada

māyā a ilusão, um poder de Īshvara que tem a capacidade de projetar todo a criação, bem como encobrir a verdadeira natureza de tudo e todos

Mestre Jesus um grande yogi e santo, que abençoou a humanidade com seus conhecimentos e estilo de vida yogi

mokṣa liberação do ciclo das reencarnações, liberação do sofrimento humano de não reconhecer a sua verdadeira natureza

mudrā selo, postura que sela

nāḍī canal por onde passa o prāṇa; veias energéticas

nidrā sono

nirbīja sem semente, que não depende de nada

nirodha "controle" da mente

nirodha pariṇāma transformação que acontece na mente durante o sādhana de meditação; consiste em gerenciar os pensamentos

niyama disciplinas do yoga; segundo aṅga de aṣṭāṅga yoga de Patañjali

ojas luz, brilho, um tipo de energia vital

Paramahansa Yogananda o grande yogi, mestre e guru autorealizado, que abençoou a humanidade com ensinamentos sagrados que são preservados por seus devotos. Um dos raros yogis que possui a capacidade de guiar os devotos em direção à mokṣa

pariṇāma transformação

Parvatī consorte de Śiva

Patañjali autor do Yoga Sūtras, um grande yogi

piṅgala uma das principais nāḍīs, que se inicia na narina direita, desce até o muladhāra cakra e sobe até o topo da cabeça

prāṇa energia vital, respiração, energia, força

prāṇamaya kośa camada energética de prāṇa que controla os sistemas respiratório, circulatório, endócrino, excretor e genital; uma das cinco camadas que encobrem o ātma

pratyāhāra recolhimento dos sentidos, domínio dos sentidos

pūraka inspiração, ato de inalar

purāṇa histórias antigas culturais indianas

puruṣa o Eu, o observador, homem

puruṣārtha objetivo da vida humana: quatro puruṣārthas, artha, kāma, dharma e mokṣa

rāga apego

rajas um dos guṇas, uma qualidade da natureza; movimento, atividade

Rāma sétima encarnação de Viṣṇu

rasa paladar, sabor

Ṛg Veda o primeiro dos quatro Vedas

sādhana prática, o meio para se chegar a um objetivo

śakti poder, energia, força feminina, aspecto feminino do divino

samādhi estado em que acontece o entendimento do Eu

Samādhi Pada primeiro capítulo da obra Yoga Sūtras

samādhi pariṇāma um dos estágios da transformação da mente durante o sādhana da meditação; estado de entendimento do Eu

Sāma Veda um dos quatro Vedas

saṁyama a sincronia entre dhāraṇa, dhyāna e samādhi

Śaṅkarācārya um grande mestre, que reviveu o ensinamento védico e criou a Ordem dos Swamis na Índia; primeiro mestre da linhagem de Paramahansa Yogananda, meu mestre

sannyāsa renunciante, corresponde ao quarto āśrama, ou estágio da vida

santoṣa contentamento em si mesmo

śarīra corpo físico ou astral: sthūla śarīra (corpo físico), sūkṣma śarīra (corpo astral) e kāraṇa śarīra (corpo causal)

sarva tudo, todo

śastra as escrituras sagradas

sattva um dos guṇas, a qualidade de harmonia; a frequência mais elevada de tudo o que existe no universo

satya verdade, um dos yamas

śaucha limpeza, um dos niyamas

siddha sábio, yogi que adquiriu capacidades extraordinárias

Sītā consorte de Rāma, encarnação de Lakṣmī

Śiva terceira deidade da trindade hindu; o auspicioso

śudra membro da casta dos trabalhadores braçais

sundara bonito, lindo

Sūrya o deus Sol

sūrya nāḍī o canal energético solar, que se inicia na narina direita, vai até o mula-dhāra cakra e sobe o topo da cabeça

suṣumṇā a principal nāḍī, ou canal de energia; situado dentro da coluna vertebral

sūtra texto sagrado na forma resumida; fio

svādhyāya auto exame, auto estudo, estudo das escrituras sagradas

Svātmārāma autor do Haṭha Yoga Pradīpikā

svami um renunciante que pertence à alguma linhagem de monges

Svami śrī Yuktesvar Giri mestre de Paramahansa Yogananda, um grande yogi santo e sábio, que abençoou a humanidade com seus conhecimentos

tamas um dos três guṇas; a inércia, trevas, ingorância; a frequência vibratória mais baixa de tudo o que existe

tapas desejo ardente de se atingir um objetivo, disciplina

tejas brilho, luz

Upaniṣads textos que são partes dos Vedas, chamados de Vedānta por estarem localizados na "parte final", ou seja, a mais importante dos Vedas; um meio de conhecimento para o Eu; significa: "upa"perto, "ni" abaixo e "sad"sentar, ou seja, aquele que senta perto de um mestre, nos pés do mestre, para receber instrução espiritual

vairāgya desapego

vaiśya membro da casta dos comerciantes

Vasiṣṭha sábio, autor de vários textos védicos

Vedas as escrituras mais antigas da Índia, um conhecimento revelado por Deus para a humanidade, inicialmente na forma oral através de yogis videntes e depois na forma escrita, dividido em quatro partes: Ṛg, Sāma, Atharva e Yajur

védico que vem dos Vedas

Vibhūti Pada o terceiro capítulo da obra Yoga Sūtras de Patañjali

vijñānamaya kośa camada do intelecto que encobre o ātma

Viṣṇu segunda deidade da trindade hindu, o mantenedor

vṛtti movimentos (movimentos da mente, cittavṛtti)

Yajur Veda um dos quatro Vedas

yama o primeiro membro do aṣṭaṅga Yoga de Patañjali, que consiste em disciplinas éticas universais

yoga estilo de vida que inclui as técnicas de Yoga, essencialmente a meditação, com objetivo de capacitar a mente para o entendimento do Eu, mokṣa

Yoga Sūtras obra de Patañjali, contendo 196 sūtras sobre yoga, divididos em quatro capítulos, escritos na forma de sūtras, uma escrita polida

The background of the entire page is a repeating, intricate mandala pattern in a light purple color. The pattern consists of stylized floral and geometric shapes arranged in a symmetrical, tessellated manner. The central text is written in a black, elegant script font.

Referências bibliográficas

Referências bibliográficas apostilas 1 e 2

- ARIEIRA, Glória. Bhagavad Gītā. Editora Vidya Mandir. 2011.
- ARIEIRA, Glória. Orações Milenares. Vivendo com inteligência. 2001.
- ARIEIRA, Glória. O Yoga que conduz a plenitude. Os Yoga Sutras de Patañjali. Editora Sextante. 2017.
- ARIEIRA, Glória. Puja. A realização de um ritual vedico. Rio de Janeiro. Vidya Mandir. 2005.
- ARIEIRA, Glória. Tattvabodhah. O Conhecimento da verdade. Rio de Janeiro. Editora Vidya Mandir. 2016.
- BODHASARANANDA, Swami. Selectiond from The complete Works of Swami Vivekananda. Advaita Ashrama. 2007.
- CHAITANYA, Sri Dhira. O luto e o ritual final de morte na tradição hindu. 2006.
- ELÍADE, Mircea. Yoga: imortalidade e liberdade. 3ª edição. São Paulo: Palas Athena. 2004.
- FELLOWSHIP, Self Realization. Assim falava Paramahansa Yogananda. Self Realization Fellowship. 2013.
- GANGULI, Kisari Mohan. Mahābhārata. Versão de Pratap Chandra Roy. New Delhi, Índia: Munshiram Monohorlal. 1972.
- GYANAMATA, Sri. "Deus Apenas". A vida e cartas de uma santa. Self Realization Fellowship. 2023.
- ISHERWOOD, Christopher. Introdução ao Vedanta. São Paulo: Editora Pensamento. 1993.
- MATA, Sri Daya. "Só o Amor". Como Viver Espiritualmente num Mundo em Transformação. Self Realization Fellowship. 2012.
- SARASWATI, Swami Chidananda. Guia Prático para Yoga - Coleção Ensinaamentos Tradicionais da Yoga. Instituto Sivananda DLS Brasil. 2018.
- SARASWATI, Swami Dayananda. Descobrindo o amor.Ed. Vidya Mandir. 2013.
- SARASWATI, Swami Dayananda. Introdução ao Vedanta. Editora Vidya Mandir. 2014.
- SARASWATI, Swami Dayananda. Īśvara na sua vida. 2016.
- SARASWATI, Swami Dayananda. Meditação. Vidya Mandir. 2015.
- SARASWATI, Swami Dayananda. Orações e meditações ao amanhecer. Editora Vidya Mandir. 2001.
- SARASWATI, Swami Dayananda. O valor dos valores. Editora Vidya Mandir. 2014.
- SARASWATI, Swami Satyananda. Āsana Prāṇāyāma Mudrā Bandha. Bihar, Índia: Yoga Publication Trust. 2013.
- SIVANANDA, Swami. Japa Yoga. A comprehensive treatise on Mantra Sastra. Uttarakhand, Himalayas, India: The Divine Life Societ. 2009.
- SIVANANDA, Swami. The Science of Prāṇāyāma. 18ª edição. Uttarakhand, Himalayas, India: The Divine Life Society. 2012.
- TAIMNI, I.K. A Ciência do Yoga. 4ª edição. Brasília: Teosófica. 2006.
- YOGANANDA, Paramahansa. A Eterna Busca do Homem. Como perceber Deus na vida diária. Coletâ-

nea de Ensaaios e Palestras. Volume 1. Self Realization Fellowship. 2016.

YOGANANDA, Paramahansa. Afirmações científicas de cura. Self Realization Fellowship. 2013.

YOGANANDA, Paramahansa. A Yoga de Jesus. Compreensão dos ensinamentos ocultos dos Evangelhos. Self Realization Fellowship. 2013.

YOGANANDA, Paramahansa. A Yoga do Bhagavad Gītā. Introdução à ciência indiana universal da realização divina. Self Realization Fellowship. 2016.

YOGANANDA, Paramahansa. A Segunda vinda de Cristo. A ressurreição do Cristo interior. Comentário revelador dos ensinamentos originais de Jesus. Volumes 1 e 2. Self Realization Fellowship. 2015.

YOGANANDA, Paramahansa. Autobiography of a Yogi. Kolkata: Yogoda Satsanga Society of India/Self Realization Fellowship. 2006.

YOGANANDA, Paramahansa. Diário Espiritual. Um pensamento inspirador para cada dia do ano. Self Realization Fellowship. 2021.

YOGANANDA, Paramahansa. Jornada para a Autorrealização. Como perceber Deus na vida diária. Coletânea de ensaios e palestras. Volume 3. Self Realization Fellowship. 2014.

YOGANANDA, Paramahansa. Meditações Metafísicas. Self Realization Fellowship. 2016.

YOGANANDA, Paramahansa. No Santuário da Alma. Como orar para obter a resposta divina. Self Realization Fellowship. 2012.

YOGANANDA, Paramahansa. O Bhagavad Gītā. Deus fala com Arjuna. A ciência régia da realização divina. O diálogo imortal entre a alma e o espírito. Volumes I e II. Self Realization Fellowship. 2019.

YOGANANDA, Paramahansa. O Romance com Deus. Como perceber Deus na vida diária. Coletânea de Ensaaios e Palestras. Volume 2. Self Realization Fellowship. 2016.

YOGANANDA, Paramahansa. Onde existe Luz. Discernimento e Inspiração para enfrentar os desafios da vida. Self Realization Fellowship. 2015.