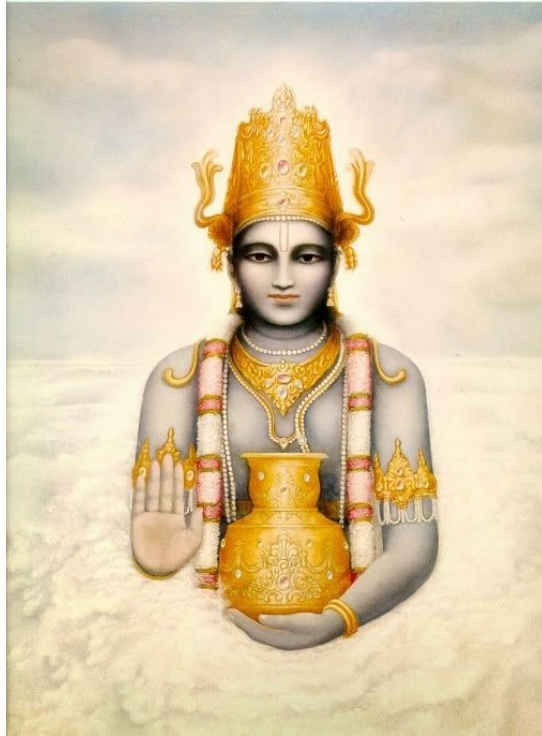


Os Ciclos da Vida



Por Mohini – Terapeuta Ayurvédica e Professora de Yoga



**Namami Dhanvantarim Adi Devam
Sura Surai Vandita padapadmam
Loke jararuk bhaya mrutyu nashanam
Dhataramisham vivid aushadhinam**

*Inclino-me e solicito humildemente ao Senhor Dhanvantari,
que é a encarnação da saúde perfeita, respeitado por
grandes videntes e também pelos demônios, que remova a
velhice, a doença, o medo e a morte através de Sua
presença Divina em todas as substâncias naturais.*

Os Ciclos da Vida

De acordo com o Ayurveda, a "ciência da vida", podemos compreender a natureza manifesta como um fluxo contínuo de vida em suas mais variadas nuances e instâncias.

Este fluxo é orquestrado por princípios cósmicos manifestam a vida e promovem sua sustentação, seu desenvolvimento e seu declínio, momento a momento, em cada micropartícula que compõe a existência, desde o mais denso até o mais sutil de seus componentes.

Todos estes princípios são, em si mesmos, manifestações da Consciência Cósmica - Purusha ou Brahman – que, através de sua força ou potência – Shakti - exibe-se como a Matéria Original - Prakriti.

Preâmbulos da Cosmogonia Védica

A filosofia védica ensina que a vida surge da Fonte Suprema Única e Absoluta, a Realidade Última e Eterna, que é conhecida como **Brahman**, o Um sem um segundo.

Para descrever o aspecto de **Brahman** que está além da nossa compreensão, inefável e sem forma, usamos o termo **Parabrahman**. Essa distinção não separa nem distingue o Ser Único, mas apenas aponta para o mistério de sua totalidade e para sua essência inexprimível e inalcançável.

Brahman como manifestação, expressa-se originalmente como dois princípios primordiais e interdependentes:

Jyotir: A Luz Primordial

Jyotir significa luz, brilho ou resplendor. Na cosmogonia védica, a manifestação não começa do nada, mas de uma luz primordial, uma radiação pura e autoconsciente. Essa luz não é a luz visível que conhecemos, mas a fonte de toda a energia, inteligência e consciência. É a primeira expressão de Brahman, a realidade absoluta e não manifestada.

Aparência e Consciência: Jyotir é o primeiro "olhar" de Brahman para a criação. Representa a consciência que ilumina e diferencia, permitindo que a dualidade de observador e observado surja.

O Princípio da Forma: A luz, por sua natureza, define contornos e formas. Assim, Jyotir é o princípio que dá forma à substância primordial, organizando o que seria o universo material.

Shabda: O Som da Criação

Shabda é a palavra, o som ou a vibração. Na cosmogonia védica, a criação não é um processo silencioso. O som é a primeira vibração que emerge do estado de total silêncio. Shabda é o **Om** (Aum), o som primordial que ressoa por todo o universo e contém em si a semente de todas as palavras e manifestações.

O Verbo Divino: Assim como em outras tradições, o Som (Shabda) é o "Verbo Divino" que cria. Cada mantra e som ritualístico nos Vedas é visto como uma manifestação desse som original, capaz de reordenar a realidade e conectar o praticante com a fonte da criação.

A Vibração Universal: Shabda representa o aspecto dinâmico da criação, a força vibracional que dá movimento, ritmo e estrutura ao universo. É a energia que se manifesta em tudo, desde a menor partícula até a mais vasta galáxia.

O Princípio da Manifestação

A Interação entre Luz e Som

A relação entre Jyotir e Shabda é de total interdependência. A Luz (Jyotir) não é uma luz estática; ela vibra, e essa vibração é o Som (Shabda). Da mesma forma, o Som não é uma vibração cega; ele carrega a inteligência da Luz. Juntos, eles formam a base da manifestação.

A **Luz** (Jyotir) dá forma à matéria. O **Som** (Shabda) dá nome e estrutura a essa forma.

Essa dupla primordial estabelece as leis da natureza e as categorias da existência. Toda a criação, da matéria mais densa aos pensamentos mais sutis, é vista como uma manifestação contínua da intersecção desses dois princípios. A cosmogonia védica nos ensina que o universo é uma sinfonia de luz e som, onde cada partícula ressoa com a vibração primordial (Shabda) e reflete a consciência primordial (Jyotir).

Atman, o Ser

Na visão védica, a alma não é distinta do Ser Único e eterno, mas pode manifestar-se de forma individualizada e assumir um corpo para manifestar-se. Dentre as nomenclaturas mais frequentes, com suas possibilidades de interpretações mais ou menos semelhantes, temos:

- **Atman:** A alma eterna, que é a essência mais profunda em tudo e em todos. O próprio Ser, uno com **Brahman**.
- **Paramatman:** A alma universal, Brahman impregnando toda a Criação.
- **Jivatman:** o **Atman** assumindo uma manifestação individual, a alma encarnada. A jornada do **Jivatman** é, em essência, a jornada de desprendimento para perceber que, apesar da individualização, nossa essência permanece una com o Absoluto.

A busca do Yoga e do Ayurveda é sustentação da qualidade da harmonia (Sattava) que permite um maior refinamento de nossa sensibilidade para que possamos perceber que já somos, em essência, o próprio **Atman**, o Ser Absoluto e Eterno. Essa jornada demanda a desidentificação para com a identidade separada e fictícia e a consequente identificação com o Real Ser, o Atman imortal.

O Jivatman e as Fases da Vida

O Ayurveda correlaciona cada fase da vida a um dos três **doshas** (Kapha, Pitta e Vata), que regem características tanto densas quanto sutis destes períodos.

Compreender a energia dominante em cada etapa nos ajuda a aplicar com maior assertividade os princípios do Ayurveda para uma vida mais consciente, harmoniosa e plena.

Fase Kapha: da Concepção até a Puberdade

A fase Kapha, que se estende da concepção até a puberdade, é caracterizada pelo desenvolvimento, crescimento e estabilidade. Kapha, associado aos elementos terra e água, governa a construção do corpo físico, o crescimento dos tecidos e o desenvolvimento da imunidade. É a fase da inocência, da nutrição e do aprendizado, onde a mente e o corpo estão se solidificando para suportar o resto da vida.

É marcadamente a fase constitutiva do elo de ligação da alma com aquele corpo em crescimento e com seu entorno.

- **Estrutura e Abundância:** O corpo cresce e se desenvolve rapidamente, formando todos os tecidos e se consolidando como um organismo complexo. Essa abundância de substância Kapha proporciona a base para toda a vida. Vemos que nesta fase, o corpo tem muito mais água em sua composição e por isso, assume formas mais arredondadas. Além disso, é comum formar mais mucosa e apresentar necessidade de mais tempo de sono, características intrínsecas do dosha Kapha.
- **Afeto e Dependência:** período em que os vínculos afetivos, marcados por uma relação de grande dependência, são gerados e fortalecidos. Há um terreno fértil para o crescimento do apego à família e para a formação de laços mais profundos e estruturação do campo psíquico.
- **Desenvolvimento da Imunidade:** Uma vez que esta fase é regida por Kapha, e que a imunidade, para o Ayurveda é a Essência Sutil de Kapha – Ojas -, há aqui um grande desenvolvimento desta qualidade vital de força, resiliência e superação.
- **Desequilíbrios de Kapha,** como, por exemplo, excesso de muco, doenças respiratórias e alergias, sonolência e preguiça, sensibilidade emocional e apego, costumam se manifestar com frequência nessa fase.

Fase Pitta: da puberdade aos 40 anos

A fase Pitta é o período do fogo e da transformação, indo da puberdade até aproximadamente os 40 anos. Pitta, com os elementos fogo e água, é responsável pelo metabolismo, digestão e assimilação.

É a fase da ambição, do intelecto, da paixão e da realização. Nessa etapa, as pessoas buscam construir suas carreiras, formar famílias e deixar sua marca no mundo, com a energia e a clareza de Pitta em seu auge.

- **Amadurecimento e Superação:** O corpo atinge a maturidade física e hormonal, e a mente se torna mais focada no discernimento e na inteligência. É o momento de reforçar a própria individualidade e buscar autonomia em todos os sentidos.
- **Fogo da Ambição:** É a fase da conquista, da labuta e do sustento. A ambição, a competitividade e a busca por realizar sonhos e objetivos são características típicas de Pitta, que é o dosha que rege o fazer pragmático, o colocar as ideias em prática e alcançar os objetivos desejados.
- **Poder de Transformação:** A energia **Pitta** é responsável pela digestão, tanto dos alimentos quanto das experiências, portanto esta é uma fase de transformações constantes em todos os âmbitos da vida, culminando com o aumento da seletividade das escolhas, oriunda das experiências vividas.
- Desequilíbrios de Pitta podem manifestar-se mais frequentemente nesta fase, como excesso do elemento fogo produzindo inflamações, irritabilidades, ambição e ganância excessivas, obstinação com relação ao trabalho, perfeccionismo e preciosismo, com tendência a uma maior autocobrança e autocrítica. Além disso, é uma fase em que é comum observar altos níveis de estresse e desordens associadas.

Fase Vata: dos 40 em diante

A fase Vata, que começa por volta dos 40 anos e se estende até o fim da vida, é o período da transição. Vata, associado aos elementos ar e éter, governa os movimentos do corpo e da mente, bem como as funções do sistema nervoso. Ao aumentar significativamente nessa fase, devido à sua característica secante e volátil, é responsável pelo processo de envelhecimento.

Assim, esta é a fase da sabedoria, da espiritualidade e do desapego, onde a mente se torna mais sutil e a busca por significado ganha maior importância.

Como principais características, temos:

- **Redução da quantidade de água corporal**, que leva à secura de todas as mucosas e consequente desidratação dos tecidos e desintegração das células. Com isso aumentam as dores articulares, a redução das capacidades dos sentidos de captarem as impressões de forma nítida, levando a uma maior introspecção.
- **Perda gradual da memória**, também devido especialmente à secura do líquido cerebral. A perda gradual de certos aspectos da memória não é necessariamente um fator patológico, mas pode representar uma maior seletividade com relação ao que se guarda e ao que se deixa ir, uma característica da sabedoria que está presente nessa fase, que pode inclusive representar maior inclinação ao desapego.
- **Desprendimento do Corpo:** A fase Vata é crucial para o desprendimento do corpo físico, que é impermanente. Conforme o corpo envelhece e decai, mais naturalmente a alma se desprende desse vínculo que fora antes tão forte e se prepara para o seu desenlace. Afinal, como vimos, a meta não é a imortalidade do corpo, mas sim a identificação com a imortalidade do ser, que é a nossa realidade última.

Do experimentador à Experiência

O objetivo principal do nascimento humano, pela visão do Ayurveda, é o da grande oportunidade que temos de aprimorar nossa percepção para que possamos realizar o Atman, o Ser que já somos, e para isso, uma vida longa e saudável é algo bastante auspicioso e desejável.

Ao compreender os ciclos da vida e a regência dos doshas sobre eles, bem como os doshas predominantes de cada indivíduo, podemos cuidar para que haja equilíbrio, harmonia, saúde e paz em cada uma destas fases, buscando, através dos opostos pacificadores, os alívios necessários para as características que estiverem em excesso, momento a momento.

Estimulando as mais diversas atividades durante a fase Kapha, para evitar o acúmulo desse dosha na infância que pode levar ao embotamento, à obesidade e à letargia; mantendo uma atitude tranquila, acolhedora e menos competitiva durante a fase Pitta, e aprendendo a acalmar a agitação inerente ao dosha Vata especialmente em sua fase, para que seja possível entregar-se à colheita do que foi plantado, com sabedoria e desapego.

Do momento em que nascemos até o desenlace material, passando da fase de grande ênfase no experimentar de tudo na vida, para aquela em que a seletividade vai aos poucos e consolidando e finalmente culminando no desprendimento cada vez mais verdadeiro e profundo com relação à persona individual como agente de toda experimentação, e passando à dissolução de separatividades onde se é a própria natureza da experiência pura.

Para tanto, o Ayurveda e o Yoga nos guiam para aceitar a entropia do corpo com saúde e dignidade, permitindo que a alma se desprenda naturalmente da matéria e que os elementos que outrora formaram o corpo retornem à sua origem: um processo belo e sagrado, a própria e eterna dança cósmica da imanência e da transcendência, encenadas pelo Supremo Ser Uno.



