

Formação Técnica em

YOGA

caderno um

Historiografia
Mitos e Verdades
Filosofia



Jefferson Flausino



A missão de um yogi

Nossa missão é desenvolver o potencial humano em níveis extraordinários, para que o indivíduo possa experienciar o verdadeiro propósito de sua vida, o *Dharma* – aquilo que cada um nasceu para ser e realizar no mundo

No caminho do Yoga, os praticantes mais sérios procuram em seu treinamento diário, compreender as questões fundamentais da experiência da vida. Em meu treinamento, como exercício de reflexão, faço sete questões essenciais, a fim de diminuir, pelo esforço constante, as inúmeras ilusões que nos seduzem com certa frequência.

- 1. O que é a vida que me foi ensinada e, se julgo conhecê-la, por que me sinto desconectado deste entendimento?*
- 2. Como compreender a vida tal como ela é, diminuindo a interferência deletéria do meu ego e das ilusões de minha mente que devaneia?*
- 3. Por que questiono o sentido de uma vida que, a princípio, parece não ter sentido?*
- 4. Se há um sentido existencial, qual é, portanto, o sentido da minha vida?*
- 5. Para onde eu estou indo na experiência da vida e, se vou, estou indo por um caminho seguro?*
- 6. Seguir em frente implica um período de tempo. Então, qual é a relação entre passado, presente e futuro em minha experiência de vida e, analisando o que é o tempo, como estou me relacionando com ele?*
- 7. Se compreendo as questões acima, não com respostas prontas, mas, com novas e melhores perguntas, como viver o yoga enquanto filosofia prática de vida nesse constante embate existencial?*

Como um *yogi*, brasileiro, de formação contemporânea e naturalista, gostaria de compartilhar com você, se me permitir, algumas aspirações sobre as questões acima que, talvez, possam ajudá-lo na busca por um sentido existencial que lhe traga maior contentamento na vida e a sensação de expansão da própria consciência, aqui e agora!

1. *O que é a vida que me foi ensinada e, se julgo conhecê-la, por que me sinto desconectado deste entendimento?*

Todos nós, de alguma maneira, fomos educados por nossos pais com um certo carinho, dedicação e amor. Da maneira deles, certamente, esforçaram-se muito para nos preparar adequadamente para o mundo, no sentido de sermos autossuficientes e pessoas íntegras à sociedade. A questão é: a forma como fui educado, mesmo com todo o amor, foi a maneira mais adequada? E se foi, por que sinto que teve algo estranho no resultado dessa educação? Por que, depois de ter sido preparado para o mundo, as coisas, tais como estão, não me convencem no sentido de me fazer sentir contentamento ou, simplesmente, coerência? Poderia, aqui, seguir com uma profusão interminável de perguntas, sobre o fato de sentir que alguma coisa falhou em minha criação e educação. Então, o que seria essa falha? Esse defeito em minha educação?

A resposta pode ser assustadora! Pois nenhum de nós, verdadeiramente, é o que deveria ser, em essência – naquilo que você nasceu para ser e realizar no mundo. Não somos, sem devido treinamento, o que a nossa natureza nos programou para ser. Somos alguma coisa diametralmente oposta à nossa verdadeira essência existencial. Fomos criados e educados, desde a primeira infância, para sermos o que os outros e/ou coletividade querem que sejamos. Fomos condicionados a vivermos de acordo com valores que não são necessariamente nossos, essencialmente falando. Mas sim, de circunstâncias alheias à nossa vontade original. Somos um mecanismo, uma engrenagem, de uma máquina orgânica que sufoca a individualidade para promover um tipo de coletividade que beneficia a ascensão do universo de Maya - a ilusão, na mente humana. Pare para pensar um pouco: Você não escolheu o nome que usa, o idioma que fala, parte das crenças que possui e nem mesmo o que gostaria de comer diariamente. Tudo foi, em certa medida, colocado em você. Tudo foi condicionado em seu corpo e mente de uma forma que você sequer percebeu. Somos o eco de nossos ancestrais e parte disso é, sim, muito bom e essencial na nossa vida. Em nosso DNA temos registrados os costumes e características dos antigos, temos um *imprint* psíquico-orgânico de toda a nossa árvore genealógica. O passado de todos está em nosso corpo e mente. Por exemplo: quantas vezes você se pegou pensando, falando ou fazendo coisas que pareciam não ter sentido algum, ou não ter saído de você? Coisas que você, intimamente, não queria fazer, mas que reflexiva ou instintivamente afloraram do “nada” e trouxeram resultados desfavoráveis ao que você realmente queria. Pois é, isso

pode ser, muito provavelmente, um reflexo psíquico-orgânico que você herdou dos seus ancestrais.

É preciso, primeiramente, identificar os aspectos negativos e positivos de sua herança biológica, observando atenta e profundamente seu comportamento nas coisas cotidianas. A maneira como você se relaciona com as pessoas, com o trabalho, estudos, consigo mesmo. Perceba com propriedade como você está conectado ao mundo. Para conseguir isso, é necessário atenção plena no aqui e agora. É necessário um esforço nesse sentido até que a auto-observação em relação ao mundo torne-se quase que instintiva. Reflita diariamente! Investigue sua consciência e mente! Faça isso sem máscaras, sem medo de travar contato com o seu eu experiencial, aquele que está vivendo o presente, o aqui e agora, sempre.

Permita, portanto, que esse tipo de observação abra novas questões. Questões mais inteligentes sobre si mesmo e como esse “si mesmo” está se relacionando com o mundo. Encontre soluções travando íntimo e franco contato com os seus conflitos internos. Não se exima da responsabilidade, culpando pessoas e/ou circunstâncias por fracassos e perdas que sofreu. Assuma a responsabilidade pelas ações passadas para compreender os resultados presentes. Você é o único responsável pelo que acontece na sua vida, ninguém mais! Pessoas e circunstâncias até interferem, mas é sempre você quem decide até que ponto essas interferências mudarão você, para melhor ou para pior. Assuma o seu destino e construa, dia a dia, uma nova vida!

Reprogramar-se de acordo com os próprios valores. Àqueles valores que te impulsionam a ser uma pessoa melhor que seu antigo eu. Isso requer tempo e treinamento. Se você tiver paciência e constância na prática do autoconhecimento, sugerida pelo yoga, certamente sua vida deixará de ser insignificante, no sentido de permitir encontrar o verdadeiro propósito da própria vida!

2. Como compreender a vida tal como ela é, diminuindo a interferência deletéria do meu ego e das ilusões de minha mente que devaneia?

Ver e sentir as coisas tais como elas são é, indiscutivelmente, uma tarefa muito difícil, mas crucial para encontrar essa resposta, pois sofremos interferências de todos os lados, constantemente. Familiares, colegas de trabalho, amigos, mídias e outros influenciam direta ou indiretamente o nosso discernimento quanto à capacidade de decidir pela própria vontade

e não pela vontade alheia. Primeiramente, duvide de tudo e de todos, não no sentido pejorativo da ação, como se todos estivessem tramando algo contra você. Não é isso! Duvide no sentido de questionar quanto à veracidade daquilo que você vê e ouve, vindo de quem está se relacionando com você. No trabalho, no clube social, nas rodas de amigos, familiares e, inclusive, daqueles que lhe inspiram confiança e crença. O questionamento é para dentro de si mesmo. Questione-se de forma inteligente sem permitir-se influenciar demasiadamente, num primeiro momento, pela “verdade” que se apresenta. Duvide quando ouvir frases, como: “Aprenda aqui o verdadeiro yoga”; “Este é o verdadeiro mestre...”; “Eu represento a verdade por detrás...”. Ou também “Você é muito especial!”; “Você é o melhor!”; “Quero ser seu melhor discípulo...”; com “certezas” e “verdades”, cuidado! Sempre questione, investigue, quando a resposta parecer pronta a você, pois não existe respostas prontas! Argumente consigo mesmo, critique-se de forma construtiva quando a vaidade, orgulho ou sensação de ter a certeza lhe seduzir. A única verdade que existe é aquela que está no âmago do seu coração – o *Dharma*, o seu propósito existencial, todo o resto, pertence a *Maya* – a ilusão.

Ao observar as coisas, procure não justificar sua observação apenas pela sensação de ter vivido tal experiência – provavelmente sua primeira observação está distorcida, seu primeiro julgamento é equivocado. Perceba as coisas por um ponto de vista imparcial, não tendencioso às próprias expectativas. Ou seja, por um olhar não voltado aos valores que te regem e circunstâncias que viveu ou vive. Esteja dentro de um cenário como se estivesse do lado de fora observando todas as possibilidades, todos os ângulos. Nunca decida de imediato se sua escolha for motivada por desejos e expectativas. Somos levados a ver o resultado de um cenário que ainda não se formou, quando esse cenário reflete as expectativas daquilo que queremos ver rápida ou prontamente concluído. Cuidado, provavelmente é sua ansiedade, sempre ilusória, se manifestando, cegando você.

Treine a observação imparcial, global, não tendenciosa às suas expectativas sobre qualquer coisa que se apresente a você. Pense antes de falar ou decidir, no sentido de ver as coisas fora do primeiro contexto, aquele que você quer ver, apenas, e próximo do ponto de vista daquilo que foi observado tal como é, sem que você parasse para justificar o que vivenciou. Perceba como o seu ego se manifesta nas conexões que você trava na vida. E como esse ego interfere em sua visão de mundo e decisões. Atenção plena, no presente, no aqui e

agora, favorecem decisões mais assertivas sobre qualquer tema cotidiano. Pratique a observação imparcial e questione-se a todo instante.

3. *Por que questiono o sentido de uma vida que, a princípio, parece não ter sentido?*

Segundo grande parte das correntes filosóficas ocidentais e, também, algumas orientais, o Universo é um caos e tudo nele é “violento”, pelo ponto de vista do que consideramos “vida harmoniosa”. Acredita-se que viemos do nada, estamos em meio ao nada e vamos para lugar algum. Ou seja, não há propósito nessa vida. Não há um desígnio ou destino traçado para cada um de nós como se houvesse um mapa cósmico flutuando no absoluto, decidindo cada aspecto de nossa existência. Para essas correntes de pensamento, somos um acaso no processo evolutivo desse caos instalado, que é o Universo.

Certamente, por tudo que nossa espécie humana observou ao longo de sua evolução e, isentando o pensamento religioso – pois não podemos entrar nesse mérito, haja vista que o Yoga é filosofia, no sentido do pensamento humano, e não religião –, acreditar que o Universo é um caos e, que nós, seres humanos, fazemos parte desse caos na evolução natural, parece inevitável e, sob muitos aspectos, se comprova como um fato. Mas existe um detalhe nesse fato e é nesse detalhe que o Yoga se instalou. Aos seres humanos, foi dada a capacidade de pensar e promover uma consciência interativa. Se esse presente, o aqui e agora, é um acaso do Universo ou nos foi dado por uma providência superior à nossa compreensão, não nos cabe, enquanto *yogis*, deliberar metafisicamente apenas, mas sim despertar e expandir essa consciência interativa no sentido de produzir um sentido existencial, na prática, para a minha vida, aqui e agora.

Se para muitos não há um sentido na vida, para nós, *yogis*, sim, há um sentido na vida. Há um propósito existencial que pode ser despertado e desenvolvido através da compreensão e prática dos ensinamentos do Yoga, transmitidos sistematicamente na obra célebre desta tradição, os *Yogasutras*. É claro que os sutras de *Patanjali* não nos levam para uma dimensão de autoconhecimento perfeita e compreensão plena da vida tal como ela é, mas sim, permitem-nos acessar mecanismos de nossa mente que, sem treinamento apropriado, permanece adormecida para a verdade e, com treinamento apropriado, reeduca maus hábitos do pensamento, estabelece parâmetros mentais adequados para que possamos

escolher com mais assertividade quais caminhos na vida são mais seguros seguir e nos afasta, consideravelmente, das constantes ilusões que nos seduzem diariamente.

Esse processo de autoconhecimento, ensinado pelo Yoga, abre nossa mente e permite a expansão da consciência integrativa, no sentido de nos fazer mais lúcidos sobre as questões da vida cotidiana e como adequá-las sem grandes perdas ou ilusões. Dessa maneira, acessamos caminhos dentro da nossa consciência, a fim de nos levar à verdade do que somos. Aprendemos, portanto, a aprender com a própria mente, não somente de fora para dentro, mas principalmente, de dentro para fora – controlamos seus devaneios. E uma vez que encontramos os caminhos do autoconhecimento, penetramos, pela prática constante, o âmago de nossa mente e coração, e, uma vez lá, encontramos a verdade, o *Dharma*, que nos anima a seguir em frente para cumprir o seu propósito existencial.

Estando em íntima cumplicidade com a verdade – *Dharma*, os questionamentos do *yogi* se tornam mais requintados, precisos e coerentes. E nesse caminho, percebemos o próprio sentido da vida. Questione-se e mantenha-se livre!

4. *Se há um sentido existencial, qual é, portanto, o sentido da minha vida?*

Na visão do Yoga, é despertar o *Dharma*, a verdade, e fazer cumprir o seu propósito existencial. Essa verdade, o *Dharma*, jamais vem de fora para dentro, ou seja, ela nunca lhe é imposta ou induzida a acreditar que seja ela, vinda de fora, a sua verdade original. O *Dharma*, a sua verdade natural, vem sempre de dentro para fora, do seu coração para o mundo. Para acessar essa verdade é preciso treinar a investigação profunda da própria mente e consciência. É preciso fechar-se para muitos aspectos ilusórios da existência humana. É preciso sair dos modismos, tendências de comportamento, posturas sociais contrárias ao propósito do Yoga, que é o despertar da consciência e libertar você do sofrimento produzido pela mente ilusória. É preciso recolher-se dentro do próprio coração. É a partir do coração que estabelecemos o sentido da própria vida e a conexão adequada com o Universo ao qual pertencemos.

5. *Para onde eu estou indo na experiência da vida e, se vou, estou indo por um caminho seguro?*

Saiba que não há garantias, não há certezas sobre o futuro. Acredito que a única certeza sobre o futuro é que ele é sempre contraditório às expectativas que nos animam no presente. Na jornada do Yoga, não nos preocupamos muito com o futuro, pois ele é sempre a consequência de um presente, de um momento vivido que jamais o conhecerá. O presente é o resultado distorcido de um passado mental, que é o depósito de ideias, de pontos de vista de um futuro sempre inexistente. Não há, no aqui e agora, experencialmente, passado e futuro na mente *yogi*. O que há é somente o presente. Na jornada *yogi*, o importante é seguir sempre em frente sem produzir demasiadas expectativas, pois quanto maiores forem suas expectativas, maiores serão suas decepções. É importante saber para onde se está indo, definir metas sobre esse caminho, estratégias de contenção. É preciso manter o foco, a objetividade dentro de um projeto de vida, para que ele aconteça dentro das possibilidades que se estabeleceu. Mas se não souber para onde se quer ir, não importa muito num primeiro momento, o importante é seguir em frente. Não pare, não se estagne. E encontrará seu caminho.

6. *Seguir em frente implica um período de tempo. Então, qual é a relação entre passado, presente e futuro em minha experiência de vida e, analisando o que é o tempo, como estou me relacionando com ele?*

O tempo existe apenas na mente humana, na condição humana. Não há tempo no Cosmos. Mas essa marcação simbólica que define princípio, meio e fim de qualquer coisa é, de certa forma, crucial na experiência humana. O passado é somente uma história falaciosa, registrada a partir de um ponto de vista isolado, de um episódio vivido dentro da compreensão limitada de quem o viveu. O passado existe apenas na mente de quem, no presente, vive a experiência das memórias que naquele momento foram relevantes guardar, mas, ainda assim, certamente refletem apenas uma parte da verdade, aquela vivida por quem se alimenta de tal nostalgia. Quanto ao futuro, é impossível prevê-lo com exatidão. O futuro é apenas uma ideia, uma expectativa, um planejamento feito e alimentado a partir de uma mente animada pela experiência do achar, do deslumbrar, de querer acreditar que o amanhã será melhor que o hoje – que pouco percebo e me conecto. A questão central para compreender aspectos entre o passado e o futuro, que chamamos de presente, é estar

conectado íntima e vivamente ao presente, ao aqui e agora. É observar, é prestar atenção nos detalhes da vida presente acontecendo em seu corpo, mente e coração. Observando o mundo com os olhos da verdade que somente se manifesta no presente. É estar desperto e fora do mundo de *Maya* – a ilusão. Passado e futuro pertencem a *Maya*. Cuidado para não sucumbir aos encantos e seduções de *Maya*. Estar acordado, desperto, é estar no aqui e agora, sempre!

7. Se compreendo as questões acima, não com respostas prontas, mas, com novas e melhores perguntas, como viver o yoga enquanto filosofia prática de vida nesse constante embate existencial?

No dia a dia! Procurando levar os ensinamentos do Yoga para a sua realidade cotidiana: no trabalho, na família, com os amigos, no supermercado fazendo compras, no preparo do alimento, e tudo que resulta do que você faz com a sua vida. Para isso, preste atenção naquilo que o Yoga lhe chama a atenção – sua consciência desperta no presente, o estado de atenção plena no aqui e agora. Apenas isso.

Concluo este capítulo orientando para que não considere minhas respostas como prontas à sua experiência de vida. Encontre as próprias respostas. Investigue profundamente a sua mente. Medite! Persiga os próprios questionamentos e acesse a própria verdade – o *Dharma*.

Yogi Jefferson Shiun Flausino, Primavera de 2018



O que é o Yoga e quais são suas possíveis origens?

1. O que é o yoga?

O yoga é fruto da cultura sânscrita, proveniente desde a antiga Índia. Sua proposta original, enquanto filosofia prática, é remeter seu estudante há um estado de consciência alterado chamado, samádhi, e logo, conduzi-lo à libertação de estados inferiores de existência, kaivalyam.

Definindo resumidamente aos três principais termos que citei acima; yoga, samádhi e kaivalyam. (Você encontrará estes termos, novamente, detalhadamente explicados no capítulo Yogasutras)

O Yoga é traduzido ao pé da letra como - adequação, uso pelo qual, meio. É uma filosofia prática que nasceu a cerca de 2300 anos provavelmente há noroeste do território que hoje conhecemos como Índia. Foi sistematizado por um sábio chamado Patanjali, que redigiu a primeira obra editorial a tratar o tema yoga com profundidade. Patanjali escreveu quatro capítulos (padas) chamados de yoga sutras. Nestes capítulos o sábio Patanjali ensina numa linguagem objetiva como galgar o autoconhecimento por meio de técnicas e conceitos. Tradicionalmente, o yoga pode ser também embasado em oito feixes de técnicas chamados de asthanga (oito partes), "que é um tanto diferente do asthanga proposto em muitas escolas hoje em dia". Na estrutura original temos:

- *Yama (normas éticas);*
- *Nyama (normas de conduta);*
- *Asana (assentar-se no eu);*
- *Pránáyáma (controle e expansão da bio-energia);*
- *Pratyahara (recolhimento sensorial);*
- *Dhárana (concentração)*
- *Dhyana (meditação);*
- *Samádhi (autoconhecimento)*

Essas oito partes de uma prática regular de yoga estão descritas no capítulo II, a prática, dos Yogasutras. Porém, o yoga é formado por muitas outras técnicas e conceitos que no

conjunto estruturam esta incrível filosofia prática de vida que busca desenvolver no yogi (praticante de yoga) uma vida adequada em todas as esferas – corpo, mente e espírito.

Samádhi, pode ser definido como o resultado de um esforço, de uma disciplina apropriada, na aquisição do autoconhecimento. Este esforço que leva ao estado de consciência descrito como samádhi, promove como desdobramento final a libertação de estados inferiores de existência, como sofrimento mental, apego as ilusões, incapacidade de lidar com as emoções, vulnerabilidades adquiridas por uma vida inadequada, ciclos viciosos e nocivos, dentre outras agruras. Quando conseguimos praticar apropriadamente esta disciplina, acessamos o estágio final do yoga chamado de kaivalyam, a libertação

Agora, a parte física tão divulgada nas escolas de yoga, é na verdade, uma criação moderna que foi incorporada a partir do julgo britânico em solo hindú, onde o modelo de ginástica ocidental foi incorporado nas práticas regulares de yoga como um atrativo a mais, é verdade que os resultados desta simbiose foram surpreendentes, porém, é um equívoco dizer que a prática de exercícios no yoga é uma coisa feita há milênios, isto é algo que começou a ser feito a pouco mais de cem anos, portanto, em termos de história e tradição oriental é bastante recente os exercícios corporais no Yoga.

2. Quando e onde o Yoga foi criado? E qual a primeira referência documental?

O Yoga foi criado a noroeste da região onde hoje chamamos de Índia. Podemos dizer que o criador mitológico do Yoga foi Nataraja (o rei dos bailarinos) entre quatro e cinco mil anos, todavia, a teoria mais aceita da criação do yoga é a que tem como marco zero o sistematizador desta filosofia, Patânjáli. Este personagem viveu a cerca de 2.300 anos e liderou um movimento filosófico redigindo a primeira referência documental do yoga, chamado de Yoga-Sutras, um tratado de filosofia voltado ao autoconhecimento que define indiscutivelmente o início da era do Yoga até a presente data;.

3. Que paralelo existe entre o Samkhya e Pátanjali?

O Samkhya é uma filosofia teórica com forte conotação naturalista, é frequentemente aceito como a primeira síntese racionalista de ideias derivadas das Upanishades (textos clássicos), pode ser traduzido como enumeração, é formado por 23, 24 ou 25 capítulos que procuram elucidar aspectos da existência humana em comunhão com o Absoluto. Estuda-se no Samkhya, natureza e a relação homem/universo. Este tratado filosófico foi redigido possivelmente a mais de quatro mil anos e inspira no futuro o sistematizador do Yoga, Patânjáli, a organizar sua obra magna, os Yogasutras. Podemos encontrar muitas referências da influência do Samkhya na composição dos Yogasutras. Sem dúvida alguma o Samkhya é a base teórica da concepção dos Yogasutras;

4. Quais os principais conflitos entre os Brâmanes e os Tântricos?

Basicamente, os Brâmanes procuraram em vários episódios históricos, instaurar o poder absoluto - religioso e político. Defendiam a superioridade de sua casta, sendo eles, os únicos a poderem professar as “revelações” (uma espécie de ensinamento divino) e que os Tântricos (que eram os precursores das “revelações”) não podiam mais produzi-las. Era também latente a contínua tentativa dos Brâmanes em defender um tipo de Yoga superior ao dos Tântricos, eles diziam fazer o então, Raja Yoga (O Yoga dos reis, ou Yoga Real) enquanto os Tântricos, segundos os Brâmanes, faziam um Yoga inferior e prejudicial, o Hatha Yoga. É sabido historicamente que os Tântricos foram responsáveis pela manutenção e continuidade do Yoga original, e em inúmeros episódios, boicotavam os Brâmanes em suas investidas na busca pelo poder social absoluto. Por exemplo, os Brâmanes criaram o conceito das castas - em comum acordo com os mulçumanos em uma das tantas invasões que a Índia sofreu pelos islâmicos, enquanto os Tântricos sempre se opuseram a isso.

5. Qual é a verdadeira origem do yoga?

Não existem referências claras na arqueologia sobre a criação do Yoga. Todos os registros são dúbios, gerando margem à diversas e fantasiosas interpretações. Algumas pessoas seguem a tortuosa linha da invasão ariana no subcontinente indiano; teoria essa que virou um verdadeiro mito acadêmico criado para inglês ver no final do século XIX. Um fiasco desmentido pelo próprio Max Muller, o elaborador da “teoria”, quando posto contra a parede. Muller, estudioso alemão, fundador da mitologia comparada e um dos primeiros especialistas em literatura sânscrita (e, por esse motivo, teve pouquíssima resistência às suas ideias), fora contratado a serviço da coroa britânica para desmerecer a cultura hindu, interpretando-a à sua maneira e rerepresentando-a ao próprio indiano. A cultura hindu passa a ser mostrada nas escolas como fantasiosa e sem o menor suporte ou conteúdo filosófico, pertencente a uma civilização inferior. Esse foi um plano elaborado cuidadosamente através de uma gradual ocidentalização da população indiana e que perdura até hoje. Não mais perpetrada pelos britânicos, mas agora (pasmem!), pelo próprio governo. Esse é um fato que pude confirmar em uma viagem à Índia, onde estive conversando com um rico empresário do ramo de diamantes que me confidenciou o acordo que ele tinha com o governo. “Nós, os empresários, mantemos o povo pobre, o governo mantém o povo burro.” Não sei por que, percebi certa similaridade com o Brasil.

Isso produziu toda uma literatura torta. Os textos traduzidos direto do sânscrito para o inglês, estavam recheados de deturpações propositais, com o intuito de sabotar a cultura desse povo. Boa parte das traduções realizadas naquela época, e que infelizmente estão à disposição hoje em dia, não são confiáveis e estão cheias de erros conceituais, pois os ocidentais que as fizeram não perceberam a profundidade do conhecimento que estavam revelando, uma vez que se tivessem percebido essa

preciosidade, jamais teriam feito essa cicatriz enorme na face de um dos maiores conteúdos histórico-filosóficos da humanidade.

Muitos diriam: “Ora, se não existem dados arqueológicos confiáveis, como podemos ter certeza sobre algo acerca dessa tradição?” Simples: a tradição oral, e posteriormente escrita, pode nos fornecer pistas muito exatas, apesar da datação dos eventos literários não ser uma das preocupações desses fabulosos cronistas.

6. Quais origens, portanto, são possíveis de se mapear?

Na realidade, não existe apenas uma origem. Existem mais de uma dezena de suposições. Quatro dessas hipóteses são as mais famosas nesse momento, plausíveis para a genealogia do yoga. Uma delas, como acabamos de ler mais acima, recentemente saiu da nossa lista, que era o mito da invasão ariana, utilizada covardemente como método para controle de colonização.

Sobraram quatro teorias afirmadas e amparadas ferozmente por seus defensores. São estas:

1ª teoria:

É levantada pelo Dr. Georg Feuerstein, indologista germano-canadense e autoridade em Yoga. Essa hipótese é denominada por ele mesmo como dravidiana, que seria o povo que existia antes da chegada dos indo-europeus. De acordo com Feuerstein, os indo-europeus teriam chegado à Índia e assimilado a cultura dos drávidas.

2ª teoria:

Situa a criação do Yoga por volta da época do nascimento do budismo. Centraliza-se em Pátañjali, que seria um brâmane da linhagem do Yajur Veda negro da região entre a Caxemira e o Afeganistão, essa teoria tem caído em desuso por causa do extremo reducionismo com que as provas são oferecidas, sem levar em consideração os outros movimentos culturais que ocorriam paralelamente naquela mesma época e que demonstram claramente que o Yoga iria inevitavelmente acontecer, seja pelas mãos de Pátañjali ou não. Isso pode ser atestado nos fragmentos filosóficos que têm forte presença no que é conhecido hoje como Yoga épico.

3ª teoria:

Atribui as origens do Yoga nos ritos xamânicos da Ásia central. Essa hipótese é fortemente defendida por Mircea Eliade, um historiador e romancista romeno naturalizado norte-americano. Como substrato cultural dos hindus europeus, o conceito xamânico se trata de uma transição entre o mundo da vigília e o mundo dos sonhos, onde se encaixam os rudimentos do conceito de Yoga e é descrito nas upanishadas como Turya (o quarto estado) e que Pátañjali associa à respiração.

4ª teoria:

Trata-se da teoria da origem védica. A hipótese Dravidiana é contraposta principal e magistralmente por David Frowley, onde defende que o Yoga tem origem vedica. O substrato dessa cultura teria sido trazido pelos próprios indo-europeus, atrelando à redação do hinário vedico pelos Brâmanes.

7. Investigando e questionando as origens do Yoga

Como um bom detetive faria, é necessário antes de procurar a gênese do Yoga, busquemos saber o que ele é. Para isso, é necessário conceituá-lo antes de posicioná-lo no tempo, para que então possamos ir rastreando e recuando na história, onde estão as peças que se encaixam com perfeição no nosso quebra-cabeça.

Basta que alguém fale a palavra Yoga para evocar na nossa imaginação todo um feixe de técnicas como ásanas (que é associado na atualidade às posições físicas), pránáyámas (que também é associado na atualidade aos respiratórios) e chakras (são vórtices de energia) que se encontram atrelados a uma literatura consideravelmente moderna. No entanto, devemos lembrar que ele é um termo pertencente à linguagem sânscrita que aparece na cultura que se utiliza dessa língua com muita frequência e denota utilização, adequação, amoldamento, acomodação. Ou seja, era antes de tudo uma palavra, e a palavra antecedeu o método. Se abrirmos o dicionário, encontraremos outros significados para esse termo e que são pouco usuais, como jugo, junção, as correias de um uniforme militar, magia, embuste, ganho, lucro, estratégia, etc. Não estava em suas origens, vinculado a nenhuma escola. Era meramente uma palavra que tinha o significado de uso, meio ou aplicação.

Mas uso e adequação do que? Quando pensamos em adequação lembramos que algo se adequa a alguém ou a alguma outra coisa. Essa resposta pode nortear o sentido do que realmente seria o Yoga. Nossa resposta amadurece dentro de um corpo doutrinário muito amplo e encontra-se amarrado à escola filosófica teórico-especulativa conhecida como samkhyá (enumeração).

O samkhyá está indissociavelmente ligado ao Yoga desde suas origens e fala de uma dualidade fundamental no universo. Essa dualidade aparece no Yoga bem como as contestações que surgiram posteriormente ao método. Basicamente, se expressa entre o Eu e o outro (sujeito e objeto), e de que existe uma natureza essencial que habita o íntimo de cada um de nós e que seríamos todos uma multiplicidade do Eu. Cada um de nós é um Eu individual e distinto dos demais. Contudo, há uma profunda identificação com todos os outros.

Essa distinção entre o indivíduo e o outro é a essência da discussão e são as bases do hinduísmo. O hinduísmo prega a máxima de que somos todos Um. Todavia, a parcela da população que se dedica ao Yoga elabora um pouco mais essa questão e afirma que o Eu é mais intrincado e vem ao mundo para se completar, para obter a práxis da realização. Em outras palavras, ele nasce para ser

posto em prática. E nenhum de nós nasceu para ser igual, mas sim, para que possamos realizar nossa real identidade, embora, em essência, todos sejam o mesmo.

Nascemos com certas características ou potenciais que foram feitos para serem desenvolvidos. E precisamos tornar esse Eu real presente no mundo que é a consideração principal do Yoga: “realizando as nossas diferenças”. Tornando-nos originais e únicos.

A realização desse estado de percepção do que já somos nos permite mergulhar na totalidade e experimentar a criação para descobrir a identidade essencial que habita cada um de nós. O resultado disso é o kaivalyam (isolamento), que é o objetivo do Yoga na tradição hindu. Esse é um isolamento paradoxal, pois quando expandimos nossa consciência, passamos a experienciar toda a criação. Quando isso ocorre, não há mais nada a perceber e, portanto estamos isolados por integração, não restando mais nada a ser percebido.

Então, seguindo as pistas até agora oferecidas, podemos localizar embrionariamente as raízes do Yoga mais antigo. De posse dessa informação sobre o que o Yoga é, guarde na sua memória o conceito e acompanhe com atenção o desenrolar da nossa aventura.

8. Onde podemos encontrar o Yoga na história?

Dentro do subcontinente indiano, o Yoga floresceu no noroeste da Índia, onde existiam povos estabelecidos há pelo menos 45 mil anos, exatamente onde fica a porta de entrada para a região, lugar usado por praticamente todas as incursões que eram feitas na era pré-navegação nesse território. Esse povo veio dar origem à civilização do Vale do Indo, cerca de cinco mil anos antes da era comum (a.e.c.). Sir John Marshall encontrou em 1921 o sítio de Harappa, região do vale do rio Indo (atual Paquistão), aproximadamente 3300 a.e.c. até 1800 a.e.c., Mohenjo Daro.

Viviam na região nos contrafortes do Kitab, nos montes Suleiman, e nas bacias dos rios Indus, Ravi, Chenab, Sutlej e Saraswatí. Não se tratavam de culturas isoladas e sem relação entre si, mas sim, expressões de uma mesma civilização integrada num processo único e contínuo.

Uma das cidades que podemos citar nessa região é Mehrgarh, que apresenta agricultura e domesticação de animais, que são as duas características mais claras do neolítico mais antigo no continente. Acolhendo uma sucessão de culturas posteriores, chegou a ser, sem dúvida, a maior e mais importante cidade da antiguidade. Em 6000 a.C., abrigou pelo menos 25000 indivíduos, quase a população inteira do Egito daquela época.

O Yoga tem sua gestação no ventre de um povo conhecido como indo-europeu, que entrou a noroeste e se alojou no nordeste da Índia por um tempo. A simbiose proposta por Romila Thapar é de que os indo-europeus aos poucos migraram para o ponto mais ocidental, posicionando-se ao longo do rio Sarasvati eram conhecidos como Brâmanes (engordadores), promoviam a ceva de seu

rebanho, levando-os para se servir do excelente pasto e dos restos da colheita nos campos de cevada, para que pudessem criar essencialmente o gado que, por sua vez, deixavam como pagamento o estrume, que fertilizaria a terra para a semeadura seguinte nos campos dos drávidas que eram essencialmente agrícolas. Esse povo havia carregado consigo a língua sânscrita, que é a pedra fundamental do Yoga. Existe um consenso de que se esse povo não foi o criador do Yoga, eles ao menos forneceram a língua que daria corpo à codificação daquilo que veio mais tarde a se denominar Yoga.

Eles compuseram uma série de hinos em forma de mantras que são divididos por famílias desse povo indo-europeu essas coletâneas são conhecidas como Vedas. Os mantras ao menos em teoria só existem dentro dessa literatura e são fórmulas sonoras sagradas, que têm o poder de ativar o ritual. Os mantras e seus versos foram criados por famílias vedicas ou gotras. Os autores dos Vedas ao contrário do que é divulgado são amplamente conhecidos, pois são identificados em textos chamados Anukramani onde tanto o compositor como o texto que foi composto são relacionados. Cada família tinha seu próprio ritual. Algumas das famílias que elaboraram são os criadores de gado identificados como Brahma as, que depois será o nome dado à casta sacerdotal e que narram um pouco das suas origens, falam sobre a explicação do universo fenomênico e das suas crenças acerca da cosmo-gênese. O verso mais importante da Índia é o Gayatri Mantra, é um pedido ao Sol “noturno” (Savita, que é o Sol abaixo da linha do horizonte ou kundaliní) para que impulse a sua meditação (dhi). Foi criado por Vishvamitra um kavi da casta kshatriya.

“Uma gigantesca massa de seguidores para uma religião que não tem um fundador, não tem hierarquia ou organização institucional, nem tampouco dispõe de um porta-voz oficial. É uma religião extremamente democrática, pois a sua sustentação vem do conjunto de seus praticantes, e não de um indivíduo ou de um grupo em particular”. Carlos Eduardo Barbosa

Toda essa experiência acumulada serve de matéria prima daquilo que vai ser conhecido pelo nome de Yoga. Conquanto naquela época não existam indícios sobre a doutrina propriamente dita, podemos perceber no Rig Veda, rudimentos subjetivos acerca da meditação e fórmulas criadas pelos kavis (poetas videntes) para o caminho da perfeição através concentração da mente num foco único.

Mas o que nos chama a atenção é um ritual baseado na beberagem do soma. O Soma é um dos enigmas da história do pensamento indiano, fundamentado na obtenção de um potencial denominado Virya (entusiasmo, virilidade). Todavia, segundo os textos que fazem referência a ele, é o sumo leitoso de uma planta trepadeira que se acredita ser a asclepias acida ou sarcostema viminalis, cujo efeito intoxicante alguns afirmam ser parente distante e menos ativo da ayuasca (embora esse tema seja controverso). O que está mais perto da verdade parece ser a teoria de que o soma é uma bebida obtida simplesmente da seiva de qualquer planta que nasce nas margens do rio e que não exista nenhuma substância tóxica na sua composição. Do caule dessa planta era

extraída uma seiva usando mantras e duas folhas de couro que o prensavam, depois era misturada com mel e alguns cereais e, posteriormente, coada. Os brâmanes jogavam uma parte ao fogo (Agni) e se serviam de uma parte do soma para produzir visões. Daí surgiu a teoria de que o Yoga teria uma origem xamânica. Alguns autores negam a característica intoxicante da planta, relativizando que o soma era a extração da força solar armazenada na terra e posteriormente capturada pela planta para agir sobre o coração hrid, abrindo a consciência para produzir uma comunhão com a inteligência universal. Ao que tudo indica, a planta induzia uma diminuição da censura evocando conteúdos subconscientes que eram trabalhados durante o ritual. Apesar de ser citado no Rig Veda (4500 a 5000 a.e.c.), o Soma é minuciosamente explicado no Yajur Veda, composto por volta de dois mil anos antes da era comum (a.e.c.), coincidindo exatamente com a época que o rio Sarasvati começou a secar por causa de alterações geológicas.

Estudos recentes feitos por imagens de satélite revelam três catástrofes meteorológicas e geológicas que abateram decisivamente esta civilização. Inundações contínuas na bacia do rio Indus seguidas por uma seca de 300 anos que esgotou o Saraswatí, rio que teve papel vital no desenvolvimento da civilização vedica por volta do ano 1900 a.e.c. Antigamente este rio recebia as águas do Ganges, do Yamuná e do Sutlej, cujos cursos eram muito diferentes dos atuais.

Aparecem no Rig Veda nada menos que sessenta referências a este rio, enquanto o Ganges é mencionado apenas uma única e tímida vez. Gradativamente o povo migrou e fez seu assentamento no vale do Ganges, onde continuam até hoje. Simultaneamente, nascem as primeiras Upanishadas, Brahmánas e Áraryakas. São textos sagrados onde se concentram as bases para a construção do Yoga primitivo, que, unido aos conceitos já expostos nos Vedas, constituirão a corporação literária revelada dos hindus, o Shruti (aquilo que se ouve), ao longo da história sempre que uma civilização sente ameaça à sua herança cultural, apressa-se para registrá-la. Isso produziu toda uma literatura nova.

O grupo que se deslocou mais a oeste em direção ao sol poente produziu o Yajur Veda negro e o grupo que migrou para o leste em direção ao sol nascente fez o Yajur Veda branco.

Essa é a única parte dos Vedas que está subdividida em duas, divisão provocada por eventos geológicos.

O curioso para nossa linha de raciocínio é que no Yajur Veda Branco surgiu um personagem que é o próprio compilador da obra. Ele é chamado Yajñavalkya que o citam, também, como sendo o autor do Brihadaranyaka Upanishada, um apêndice literário que ajuda a explicar o Yajur Veda branco.

O Brihadaranyaka postula que o ser humano tem dois estados básicos: um de vigília e o outro de sonho. Além disso, que tem um terceiro estado que não é nem o sonho nem a vigília, mas

intermediário aos dois, Turya (o quarto estado). Isso curiosamente não é partilhado no grupo que compôs os hinos do Yajur Veda negro, e é justamente dentro do Yajur Veda negro que as práticas do Yoga começaram a aflorar.

Em um determinado momento relativamente obscuro, os idealizadores do Yajur Veda negro sentem necessidade de incorporar os conceitos acerca do sono do Yajur Veda branco e criam uma série de textos que são conhecidos como Dasa Yoga Upanishadas e cuja expressão máxima é o Shvetashvatara Upanishada. O Shvetashvatara conceitua em doze versos a estrutura básica do Yoga que será usada posteriormente em algum momento da história entre a entrada de Alexandre, o Grande na Índia e a metade do império Gupta, por Pátañjali em seus postulados.

Quando Pátañjali entra em cena ele está encerrando um ciclo de debates que duraram centenas, senão milhares de anos de elaboração e discussões filosóficas e que foram devidamente encerradas no Yoga Sutra. Isso fica bem claro no início do texto do primeiro capítulo onde pátañjali incontestavelmente fecha os Sutras. A discussão é o colorário de um processo de amadurecimento que se iniciou certamente antes dele ter nascido.

A lacônica afirmação do primeiro verso do Yoga Sutra, atha yoganushasanam (aqui estão os postulados máximos do Yoga), deixa bem claro que o documento não está aberto a discussão.

Apenas um item não preenche a lacuna da linearidade histórica e suscita novas perguntas. É o fato de Vyasa ter elaborado um comentário sobre o Yoga Sutra. É sabido que Vyasa é contemporâneo de Krishna e este viveu no ano de 3102 a.c. Como poderia Vyasa ter escrito um comentário sobre uma obra que só seria redigida quase 3000 anos depois?

Dentro do Yajur Veda, o Soma (a bebida da imortalidade), é frequentemente referida como Rája (o rei). Isso nos leva a concluir o seguinte: uma vez que toda essa compilação começou no Yajur Veda, de onde Pátañjali retirou as bases para a formulação dos sútras, e a sua obra é insistentemente chamada de Rájá Yoga, que traduzido significa “utilização do soma”, podemos perceber que as bases para o Ashtánga Yoga (ou yoga óctuplo) proposto por ele, era a sistematização da experiência mística realizada no ritual do Soma.

Apesar de parecer que Pátañjali seria favorável ao uso da beberagem citando que o Yoga era possível através dessa via, tudo indica que ele se baseia num sistema autônomo onde o esforço do praticante era o foco. Mas não nega suas raízes nos textos revelatórios que inspiraram seu sistema, numa claríssima demonstração de que o Yoga tem suas raízes nos vedas. Isso prova a origem literária dessa doutrina.

9. Como um rito de beberagem foi transformando-se numa prática de meditação?

A moeda da época era o rebanho e a necessidade de fortalecer e engordar os animais era urgente. Essa necessidade provocou uma cisão na população. Com a parcela do povo que não migrou junto com os pecuaristas dedicando-se a se organizar em guildas, corporações de ofício, corporação artesanal. Eram associações de artesãos de um mesmo ramo, isto é, pessoas que desenvolviam a mesma atividade profissional que procuravam garantir os interesses em famílias de artífices que transmitiam de geração em geração os segredos que produzem a força (shakti) dos clãs. Os clãs seguiam uma linha de pensamento distinta das linhas de pensamento dos brâmanes. Estas linhas eram totalmente voltadas aos membros de uma família que transmitiam tudo em sigilo (que ia desde a confecção de uma sandália, até a elaboração de um tapete) e se dedicavam à preservação de técnicas individuais. O mais importante nesse grupo é o indivíduo, pois era voltado à vocação e à transmissão do conhecimento dentro de seu próprio grupo. Isso dá a força econômica à confraria. Isso marca uma distinção clara entre os dois grupos. De um lado, os brâmanes que tem um olhar voltado para o coletivo, e do outro os artesãos voltados para o indivíduo.

O que impulsionou o desenvolvimento do Yoga na região foi uma desestabilização econômica do povo que vivia na porção ocidental e que retirava seu sustento da agricultura e do gado. O Yoga só chegou aos dias atuais graças ao enfraquecimento desse grupo que tinha hábitos mais coletivos. Na porção oriental onde se estabeleciam os artífices que viviam dos segredos, das escolas de mistérios, onde mantinham o poder graças ao desenvolvimento de técnicas únicas na confecção de bens que eram produzidos com exclusividade por determinadas famílias (kulas), reforçando sua unidade. Essa tradição é o comportamento que mais se encaixa no perfil do Yoga.

Esse desequilíbrio econômico provocou um questionamento na forma com que esses povos agrícolas se relacionavam com os ritos sazonais, baseados nos movimentos lunares e nas mudanças climáticas, criando calendários fixos de atividades que se repetem ano após ano e que produzem um perfil estruturado num comportamento estável e sedentário. Já os artesãos eram nômades independentes voltados para a prática dos segredos, pois eram os segredos que produziam força para o grupo e não os ritos coletivos.

Foram esses artífices que provocaram o debate em torno da utilização do soma, que era questionada por eles com repulsão ao seu caráter de ritual social e discutida com relação à iniciação à prática dos mistérios. E foi justamente o paralelo traçado entre o soma e a iniciação dos artistas que deu início ao questionamento teórico e à posterior formulação da doutrina do Yoga.

10. O Hinduísmo clássico

A crença do indiano é que sua cultura persistirá por toda a eternidade, ele a chama de “Sanatana Dharma” – o Dharma Eterno. Dharma provém de uma raiz verbal que significa “segurar”, é traduzido literalmente como “aquilo que é firme”, e é associado a aquilo que é nossa vocação, é o que nos dá sentido na vida, ou seja, é o nosso propósito.

No século 6º a.e.C., teve início o Hinduísmo clássico, baseado em duas ideias fundamentais. Uma dessas ideias se refere aos brahmanes que reforçaram seu poder, elaborando rituais cada vez mais complicados e se tornaram conselheiros dos numerosos príncipes, dos quais recebiam muitos favores e propina (dakshina). Poder esse que teve sua ruína com a queda do império romano que deixou de insuflar riquezas na Índia em busca de suas especiarias, tecidos e outros itens exóticos.

Nasceram movimentos contra o excessivo ritualismo e os privilégios reservados aos brâmanes, como é o caso do Yoga, Jainismo e Budismo, que rejeitavam a reivindicação brahmanica a única autoridade dos Vedas. Esses movimentos pregavam a salvação não como consequência dos sacrifícios de animais e rituais, mas como disciplina pessoal, num relacionamento da pessoa com a consciência universal, eliminando assim o intermediário humano.

Como reação a essa contestação os brahmanes cederam aos apelos populares e pequenas seitas já existentes para organizar um panteão imenso de personagens organizados sob a égide da tríade divina (Brahma, Vishnu e Shiva), construindo templos e lugares de adoração.

O Bramanismo, isto é, a religião dos brâmanes, subsistiu durante vários séculos ao lado do Hinduísmo. Forçando a contragosto da população um sistema de castas que os beneficiava, permitindo por exemplo que o Brahmane estivesse sempre no topo da sociedade.

11. Quais são os pontos de vista (Dárshana) do hinduísmo?

Na tradição cultural e religiosa do Hinduísmo existem seis pontos de vista diferentes para compreender a grande epopeia hindu. Esses pontos de vista são filosoficamente antagônicos, mas se compreendem como se um completasse a falta do outro. No total, as seis correntes contam a história da Índia a partir da sua religiosidade e universo profundamente mítico que se confunde com a realidade. Os seis Dárshanas são: *Vaisheshika*, *o Sámkhya* e *o Vedânta* que são as leis que regem a matéria e o espírito, enquanto que *o Nyáya*, *o Yoga* e *o Mímánsá* são os métodos práticos e experimentais para ter a visão da realidade.

12. Tradicionalmente, o Yoga era um apenas.

Yoga, originalmente, portanto, era uma coisa só! Até meados do séc. XIX da nossa era, quando passou a designar várias tendências ou escolas (que fique evidente, antes de Pátañjali), não houve nenhum outro tipo de Yoga. Depois dele, só existiu uma pálida tentativa de questionar o Yoga pelo Vedânta que, embora tenha sido frustrada, ainda assim produziu um engano denominado jñána Yoga (Vedânta). Esse engano foi derrubado pelos contestadores Nátha Siddhás, que criticaram o monismo vedantino entre o séc. VIII ao séc. XIII. Participaram desse levante tanto o Noroeste (cachemira) quanto o nordeste (Nepal, Assam e Bengala).

Trika ou Shivaísmo da Cachemira são os Náthas do noroeste da Índia. O objetivo desse sistema é restaurar o Sámkhyá fazendo uma releitura aprimorada do sistema, deixando explícita a característica advaita (não dualista) do Sámkhyá, ampliando os 24 tattvas existentes para 35. E com isso eles conseguiram produzir a maior evolução do pensamento filosófico na Índia, considerada a mais completa e precisa até hoje.

O Siddha Sidhanta do nordeste da Índia, encabeçado por Gorakshanátha, faz o seu questionamento ao Vedânta com o aperfeiçoamento do Yoga de Pátañjali elaborando uma versão tântrica dele chamado Hatha Yoga. O Hatha Yoga se apresenta de uma forma muito mais prática, com ásanas e pránáyámas. Ou seja, o Rája Yoga de Pátañjali e o Hatha Yoga não são estilos de Yoga distintos. São dois momentos ou duas leituras do mesmo tipo de Yoga.

O que causou o fenômeno do aparecimento de outras linhas de Yoga foi uma ocorrência histórica. Esse episódio que foi a invasão islâmica, trouxe toda sua intolerância justamente no momento mais rico do desenvolvimento filosófico hindu. Essa dominação durou do ano 1000 até aproximadamente o ano 1500 d.e.c..

Mais tarde no século XVIII o evento que mudou a forma de fazer Yoga para sempre, foi desencadeada por interesses políticos e religiosos. Isso aconteceu durante o império Mogul, onde os muçulmanos destruíam templos hindus e faziam os brahmanes cobrarem impostos dos não-muçulmanos, com um acordo tácito de deixá-los com uma parte do que fosse arrecadado e fazer vista grossa, para que pudessem fazer em suas casas seus rituais.

Um grande líder guerreiro chamado Shivaji Bhosle criador do Império Maratha precisava organizar os exércitos contra os invasores muçulmanos, e necessitava do título de Chhatrapati (Chefe do Kshatriyas), para reconhecer que ele era um genuíno guerreiro, a cerimônia foi presidida pelo Nischal Puri da escola de tantrismo de Bengala. Shivaji expulsou os muçulmanos e se aproximou ainda mais dos nathas, trazendo a prática de Yoga para dentro do treinamento militar. O Yoga e os nathas estavam a partir de então sob a proteção de um dos maiores heróis indianos. Os brahmanes

descontentes com essa situação, faziam o que podiam para maldizer os tântricos, já que não podiam atacar Shivaji, o general que havia atrapalhado seus lucros com o sultanato islâmico.

Indianos e britânicos se uniram para criar um movimento de hinduísmo cristão encabeçado por - Ram Mohan Roy chamado Brahma Samaj que queria o retorno do brahmanismo, com o apoio dos britânicos ele compôs um texto que é uma bem engendrada fraude, chamado de Mahanirvana Tantra, uma literatura que acabou servindo como base para o Brahma Samaj que serviu como referência a lei brahmanica (dharma shastra), ou como é conhecido, a lei de Manu (composto na época do império romano, e que foi rejeitado em sua época) que só dá privilégio para os brahmanes. William Jones, mentirosamente disse ser aquele, o livro de leis dos indianos ele passa a ser o principal consultor na justiça britânica para a aplicação dessa lei e enriqueceu com isso em 1780. Na mesma época outro grupo estava em conflito com os britânicos império Maratha da confederação Maratha havia um pandava esse rei se agradou muito com mestre Balambhatta Dada Deodhar trouxe de volta o mallakhamb na região próximo a Mumbai. Passou a difundir a pratica pela Índia. O que eles tinham em comum com os Brahma Samaj era que eles queriam ser parte de uma elite. Só que o hatha Yoga era produto de uma casta mais baixa. E eles concordaram com a opinião de Ram Mohan Roy sobre o hatha denegrindo assim a sua imagem. Passando essa imagem aos britânicos no século XIX.

Assim, Dayananda Saraswati disse a Helena Petrovna Blavatski que existiam dois tipos de Yoga um superior outro inferior e que o superior seria o deles, Rája Yoga e apelidaram, eles mesmos, o dos Nathas de Hatha Yoga ou o Yoga violento.

No ano de 1878 a Sociedade Teosófica em decidiu unir-se à organização Arya Samaj, liderada por Swami Dayanand Saraswati, numa aliança que durou de 1878 a 1882.

Por volta de 1870 a sociedade teosófica, tendo como mentora a Helena Petrovna Blavatsky foi à Índia, escutar justamente os ensinamentos de sacerdotes brahmanes descontentes, que fizeram sua cabeça e incutiram a ideia de que o Yoga deles (rája yoga), era o verdadeiro. Já os tântricos, diziam os Brahmanes, tinham outro Yoga, e que esse seria prejudicial, que era ligado a magia negra, e ao sexo, que enlouquecia e fazia mal. Inclusive usaram o nome de uma literatura dos nathas para designar o nome desse tipo de Yoga, ele é Hatha (violência, força), então a partir desse momento apareceram dois tipos, o Rája Yoga e o Hatha Yoga. Classificações totalmente novas, baseadas unicamente na inércia de uma rixa que já durava décadas. Até então o Yoga era um só.

Por causa dos ataques, os tântricos se retraíram e seu aprendizado ficou restrito às suas famílias em caráter iniciático, sendo que as práticas nos círculos militares foram as únicas que ainda se mantinham ativas dentro do território Maratha, para os não iniciados. Aos poucos a pratica de Yoga foi se mesclando ao vyayama (ginástica militar), até que viesse a ressurgir como meio viável de se

conseguir boa forma física. Sendo alvo constante de ataques pelos puristas, classificavam pejorativamente esse Yoga de Hatha, como se fosse o nome escolhido pelos tântricos para o Yoga que praticavam. Agora com esse aporte corporal, os detratores encontravam ainda mais motivos, para criar uma celeuma ainda maior.

O “Hatha Yoga”, então perseguido pelos brahmanas, veio à tona nas mãos do Swámi Kuvalayananda que aprendeu Yoga através de um campeão de mallakhamb. O mallakhamb é uma mistura de vyayama com arte marcial. A partir desse momento o Yoga que nunca teve nenhuma relação com exercício físico, passou a ser conhecido mundialmente como uma atividade corporal. E mais, a técnica denominada ásana que não era um exercício feito com o corpo, passou a ser o nome dessa mistura de Yoga com técnica de treinamento militar hindu. Inaugurando assim o que chamamos de Yoga Moderno.

O Mallakhamb é uma ginástica militar documentada desde o século XII na região de maharashtra.

Dessa linhagem de praticantes de vyayama surgiu um rapaz chamado Kuvalayananda, que foi iniciado nessa ginástica pelo campeão de mallakhamb, Paramahansa Madhavadas Maharaj (1798 - 1921) Kuvalayananda se especializou em pesquisas sobre Yoga criando o instituto Kayvalyadhama em 1924.

Nessa mesma época voltou da Malásia como médico o Dr Kupuswami, que conhecemos hoje como Swami Sivananda Saraswati, um ano depois veio do Tibete Krishnamacharya.

A Índia estava fervilhante para resgatar seu nacionalismo e sua independência, no ano de 1923 Sarwakar escreve o livro, o que é um hindu? Num tipo de hinduísmo radical e cria o conceito de hindutvam, o hindu dá a vida pelo hinduísmo, o hindu é intolerante contra o islamismo, o hindu é contra o cristianismo. Um discurso que tinha começado com Dayananda Saraswati na época da Blavatski. Justo ele que foi o primeiro a aniquilar o ódio contra os cristãos e contra os islâmicos, culminou num tipo de seita radical que acabou com a vida de Gandhi num assassinato covarde em 1948.

1924 quando o Krishnamacharya voltou para a Índia e o médico Kupuswami estava lá se iniciando como Sivananda Nesse mesmo ano Gandhi faz o seu famoso jejum para apaziguar as diferenças entre hindus e muçulmanos. A Índia buscava um caminho de não agressão para sua independência. Foi nesse cenário que o hatha Yoga tentou se reafirmar como uma disciplina que não é prejudicial para a saúde, assim Krishnamacharya começa na década de 1930 criar nomes para as posições e sequências. Aí ele psicografou um mestre de mais de 1000 anos de antiguidade, e com a ajuda de Patabhi Joys criou um tal de Yoga kurantha.

Krishnamacharya não remete a qualquer manuscrito real para fundamentar sua prática, exceto um manuscrito que só ele teria visto, chamado yogakuranta ou como ele chamava "yogakuranta" ("o amaranço amarelo do Yoga") e o famoso "Yoga Rahasya" que ele atribuiu a um sábio lendário chamado Nathamuni, mas que depois admitiu ter escrito ele mesmo, sob a "inspiração" (em sonhos) desse mesmo sábio.

Todas essas ideias foram abraçadas com muita tranquilidade, pois os indianos, desejosos de entrar no mundo ocidental, viram uma possibilidade muito boa em unir a prática do Yoga a pesquisas científicas. Isso chamou a atenção do ocidente e a prática de "Hatha Yoga" foi popularizada tornando-se um aprendizado muito rentável no ocidente, criando inúmeros "mestres" e escolas.

Com a libertação da Índia em 1947, que foi encabeçada por Mohandas Karamchand Gandhi (o Mahatma), a população reacendeu o fervor nacionalista, recuperando em parte, suas tradições após centenas de anos sob o domínio muçulmano e britânico.

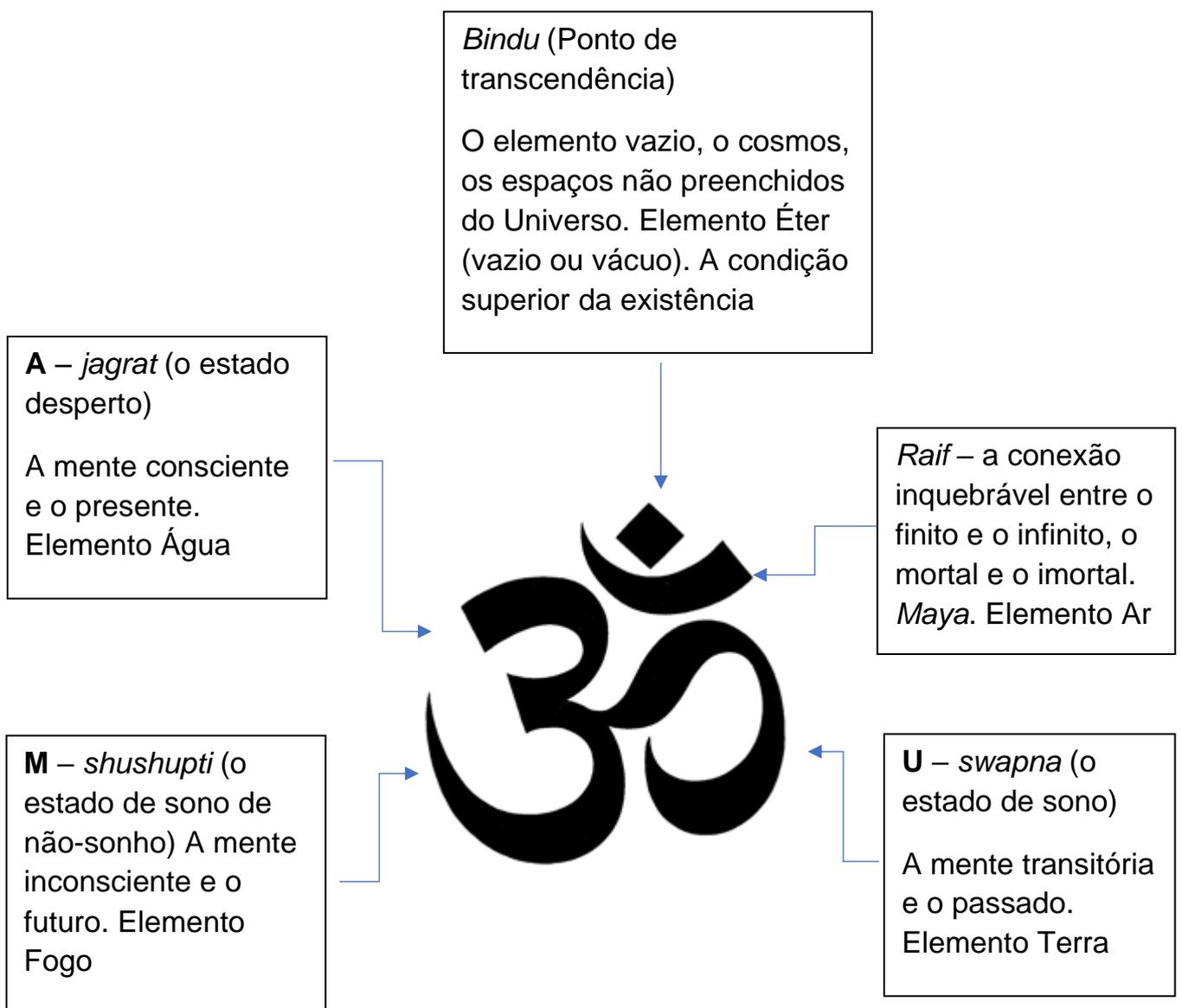
Esse resgate nacionalista produziu uma corrida atrás do poder franqueado pelo elitismo bramânico, que por motivos comerciais e políticos produziu um sem número de entidades, estilos e métodos de Yoga. Fazendo parecer que o Yoga seria uma diversidade de tendências diferentes alegando que são 108 estilos.

O que ocorre, e que percebemos claramente cada vez mais na atualidade, são os oportunistas de plantão tanto aqui no Brasil como na própria Índia. São aquelas pessoas que inventam seus métodos e patenteiam a fim de criar uma forte reserva de mercado, um verdadeiro "Fast food" espiritual. Yoga é para todos!

Claramente podemos perceber com essa breve historiografia, do Yoga, que apresentei nas páginas anteriores, que o Yoga veio sofrendo uma ressignificação profunda ao longo da história contemporânea. Tanto a nível conceitual e filosófico, como exercício prático e com uma forte apelação física – como vemos hoje em dia em grande parte das escolas de Yoga, no mundo. A questão é simples: Melhorou a prática do yoga com sua ressignificação? Tem produzido resultados positivos na melhora da qualidade de vida de seus praticantes? Se sim, obviamente, a ressignificação foi e continua sendo muito bem vinda.

A sílaba (pránava) OM

O OM, entendido de uma forma naturalista, é o que a ciência chamaria de *big-ban*, o princípio de tudo, o começo das coisas. É o princípio (*Brahma*), o meio (*Vishnu*) e o fim (*Shiva*). Para os religiosos hindus, O OM é a expressão simbólica do próprio Hinduísmo e representa a forma reverberante de Deus que anima todas as coisas, *Shabda Brahman*. É a sílaba originária do Vedas e sugere: *Aquilo que protege e abençoa*. O Pránava (sílabas) OM é constituído pelas vogais A, U e a letra M. Juntas, formam a palavra, AUM. Porém, segundo uma das principais convenções gramaticas sânscritas, a união das vogais A + U, produz o ditongo O (fechado). Então, seguindo a transliteração do termo, o correto é pronunciar, OM, e não AUM. Veja na ilustração abaixo a construção do Pránava OM.



Mitos e Verdades do Yoga

O que ensinamos no Yoga?

Tornar o indivíduo forte para que se sinta indispensável, insubstituível, imprescindível tanto na existência, bem como, junto a uma força grupal.

Fazê-lo crer que não tem na Terra nada mais importante que ele mesmo, pois que a presença do universo está aí para confirmar essa verdade, pois na sua ausência, o universo deixaria de ser percebido. Assim ao querer entrar em contato conosco, você deve trazer sempre consigo seus principais atributos: vontade própria (iccha), conhecimento interior (jñana) e capacidade de realizar (kriya).

Aqui não lhe diremos o que fazer muito menos o que pensar. Somos incentivadores de que o indivíduo pense por si mesmo e que preserve a sua individualidade. Se há uma causa a defender, que seja a sua própria. Sua vida e seus pensamentos são a obra prima de sua criação e isso foi conquistado por sua própria vontade. Vivemos, comemos e decidimos segundo a nossa vontade interior e jamais queremos pertencer a uma entidade grupal mesmo que esta seja feita de vários seres que pensam diferentemente. Só queremos eliminar as manipulações diversas. Para nós, quanto mais individualismo interior melhor, porque sabemos que assim a paz será realmente instaurada nos corações dos que, deste modo, pensam. Não se trata de cumprir uma parte do jogo cósmico, e sim de que cada indivíduo escreva sua própria história deixando de ser participante do coletivo que se aglutina pela grande causa (a vida), mas também dentro de nossa individualidade, escrevendo, diariamente, nosso diário de bordo, não deixando de pensar com nossa própria cabeça. Não se trata de querer ser egoísta, pois, se assim fosse, não estaria pensando na vida cósmica e para tanto bastaria conquistar um par de atributos (casa, família, carro, boas roupas, viagens...) e pronto, teríamos conquistado nossa segurança e realização pessoal. Mas, o que queremos é nos realizar como indivíduo e ser cósmico, podendo estar dentro de cada ser que nos rodeia para perceber suas individualidades e respeitá-las como a nós mesmos, pois, compreendemos que é o que falta na humanidade.

Queremos, acima de qualquer ideal, que cada pessoa seja a consciência ativa e realizadora de sua individualidade. Como vital para a natureza e jogo cósmico.

A natureza necessita de seres pensantes, de pessoas inteligentes que saibam viver suas vidas com virtude e equilíbrio, que não se deixam violar pelo estado, pela igreja, pelas múltiplas filosofias, inclusive pelo Yoga. Para nós, tanto a ciência como os ensinamentos dos sábios mestres, são importantes, mas não tão importantes quanto nossa própria sabedoria advinda de dentro do nosso

próprio ser. Sejamos livres e não busquemos um mestre, um líder, um mentor, um guia espiritual, pois em nosso interior há uma consciência que não nos deixa perder jamais. Ensinamos para que a vida seja sempre constituída por cada um de nossos alunos e que jamais devem sentir-se presos pelo sistema, pois assim, estariam encontrando exatamente o oposto do que buscavam a liberdade sem restrição. Nosso papel é somente advertir para que não façam isso.

Veja que a espécie é prescindível para a natureza, e se o é, temos que evitar associar-nos a ela, mas fazer crer que somos fortes e capazes de ser o responsável pela manutenção da espécie. Para saber o que vem a ser isso, cada indivíduo tem que se apresentar como líder de sua própria vida, patrão de seu próprio trabalho, gerente de sua própria tarefa, condutor de seu próprio carro, cozinheiro de seu próprio alimento, amante de seu próprio ser, realizador de seu próprio filme diário, e escritor de seu guia para todos os momentos. Sem os alunos não há professor, não há ensinamentos, não há formação, não há Yoga. Assim, temos que é o indivíduo a parte mais importante do universo. Não estamos preocupados com seu psiquismo, mas, sobretudo, com sua consciência que nada diverge se habita em nós.

Se há dependência não há liberdade, e se não há liberdade só podemos contar com o sofrimento.

O melhor a fazer é participar da coletividade oferecendo ao grupo o que temos desabrochado interiormente para ajudar a recobrar sua personalidade e identidade.

Em resumo, pensamos que qualquer consciência coletiva manipulada por uma ordem central é nociva para os indivíduos que a compõe, e se não preserva a identidade do indivíduo não tem razão para existir. Mesmo a grande consciência (Shiva) é unitária. A criação de uma consciência coletiva não deixa de ser uma manipulação por parte de pessoas que adoram lograr benefícios próprios.

Como disse o psicanalista Carl Gustav Jung “mentiras existem objetivamente numa consciência social. De preferência a igreja (ou qualquer outro grupo), a psique goza de uma situação de equilíbrio (mesmo que seja aparente). Em todo caso existe uma proteção suficientemente eficaz contra a desvalorização do grupo”. Mas se desaparece o grupo e seu Eros Maternal (energia de vida posta na causa grupal), o indivíduo fica indefeso e a mercê de qualquer consciência coletiva.

Bom, espero que nossa proposta esteja bem clara na cabeça. O indivíduo sempre preservado e faremos de tudo para a não existência de uma consciência globalizada onde um pensa por todos.

Yoga é uma espécie de ginástica?

Não. Yoga não é nenhum tipo de ginástica nem modalidade de educação física. Uma prática de Yoga compreende técnicas orgânicas, respiratórias, relaxamento, concentração, meditação e outras. Enquanto que a educação física trabalha basicamente com exercícios corporais.

Yoga é melhor do que Educação Física?

De forma alguma. São coisas completamente diferentes. Nem um dos dois é melhor que o outro. Todo aluno de Yoga deveria praticar algum tipo de esporte e todo desportista deveria praticar Yoga.

Yoga é religião?

Originalmente, sim. Haja vista que o Yoga é fruto do Hinduísmo (cultura religiosa) Mas foi, ao longa da história, sofrendo uma ressignificação e ganhando especialidades, deixando de ser, apenas , uma prática religiosa na acepção da palavra. O que acontece, em especial, é que na época medieval, o Vêdânta (filosofia espiritualista) foi tão fortemente difundido por seu mestre Shankara, que o Yoga (filosofia prática, puramente técnica) também sofreu a sua influência. Mas, são filosofias completamente distintas e, hoje em dia, temos um Yoga moldado à realidade contemporânea.

Yoga é terapia?

Também não. Afirmar que Yoga é terapia é o mesmo que afirmar que tênis ou natação é terapia. Algumas pessoas podem praticar tênis como psicoterapia ou natação para asma, mas isto não pode desfigurar a verdadeira natureza desses esportes. A questão central dessa dúvida é por conta dos efeitos colaterais da prática que, sabidamente, atuam no gerenciamento da saúde,

Porque os médicos indicam para seus pacientes a prática do Yoga?

Porque, sendo o Yoga uma filosofia de vida, ensina como viver melhor. E uma pessoa doente precisa aprender isso. É claro que há muitos trabalhos e pesquisas científicas, sérias, sendo promovidas em torno da tradição do yoga para comprovar seus efeitos na manutenção da saúde e, portanto, a medicina tende a prescrever a prática do Yoga para determinados tratamentos de saúde. E isto é, sem dúvidas, muito bem-vindo em nossas vidas.

Porque é que os livros de Yoga relacionam tantos efeitos terapêuticos?

Porque eles existem, como relatei acima. Mas o que ocorre atualmente é uma distorção unitária e consumista. Afinal, você sabe por que muitos escrevem livros sobre Yoga abordando seus efeitos? Porque vende bastante. E você sabe por que poucos escrevem livros sobre Yoga mesmo, ou seja, sobre técnicas e filosofia? Porque não vende bastante.

Quem pode praticar e qual a faixa etária ideal para se praticar Yoga?

Yoga é para todos! Desde que seja com um profissional competente, o Yoga pode ser praticado por crianças, adolescentes, adultos e pelos que estão na melhor idade. Alguns casos, dependendo da situação física do aluno, o professor precisa adequar a prática para este aluno.

Yoga reprime?

Yoga não reprime e não proíbe nada. Acontece que existem várias divisões no Yoga. Uma delas divide o Yoga em dois grandes grupos: Tantra (com uma proposta mais sensorial e não repressora) e Brahmácharya (com uma proposta mais anti sensorial e repressora). O sistema filosófico Tântrico parte do princípio do respeito pela liberdade das pessoas. Orienta, mas dentro desse respeito pelo direito de escolha. Na linha Tântrica, ninguém é obrigado a nada, come o que quiser e faz da sua sexualidade o que considerar mais adequado. Esse é o tipo de Yoga que adotamos. O outro sistema, o Brahmácharya, é restrito, proíbe uma série de coisas e constrange a sexualidade livre.

Porque é que se utiliza incenso (purificador de ambiente) nas práticas de Yoga?

O incenso é utilizado para perfumar e purificar o ambiente, proporcionando a estimulação respiratória. Muitos incensos são químicos e tóxicos. Raro é o incenso que é produzido com matéria-prima de qualidade, que purifica o ambiente.

E sobre a alimentação?

Imagine se um executivo tiver a mesma alimentação de um estivador do cais ou vice-versa! Os dois ficariam doentes, um por excesso e outro por carência. Se insistissem, teriam sua expectativa de vida abreviada em muitos anos. Ainda mais, a alimentação influencia muito na conquista de melhores resultados. Podemos encontrar em textos antigos da filosofia yogi, como no Baghavat-Gita e no Hatha Yoga Pradipila, referências à alimentação vegetariana.

Yoga não é muito parado?

Não. Você já viu uma sequência de técnicas corporais? Ou já fez uma prática de Vinyasa? Se não viu, quando vir ficará de queixo caído ao constatar que o Yoga não é nada daquilo que você imagina. Vai ficar apaixonado pela beleza dos movimentos. Mas é verdade que há sistemas de Yoga que professam, somente, a meditação ou a devoção religiosa.

Quais são os benefícios para quem pratica Yoga?

Por exemplo, a introdução da prática de Yoga nas empresas aumentou expressivamente seus lucros. Nos cargos de confiança, decisão de comando, o Yoga reduziu os índices de esgotamento, estafa, úlceras, enfartes, etc. No pessoal do escritório, ao combater o sedentarismo eliminou as dores nas costas, problemas na coluna, hemorroidas, sonolência depois do almoço, e irritabilidade que atrapalhava as relações humanas entre os funcionários e emperrava a máquina administrativa. E entre os operários, aumentou a produtividade em cerca de 30% porque oxigenou seus cérebros, o que lhes fez trabalhar com mais atenção, cometer menos erros, menos acidentes e realizar suas tarefas mais contentes. Essa sofisticação compreende: é que o aumento de oxigenação cerebral

produz uma sensação de euforia. Por isso que o Yoga é tão eficaz contra a depressão. Em todos os escalões, observou-se uma queda considerável nas faltas ao trabalho por motivos de saúde. Só de gripes, por exemplo, as faltas caíram pela metade.

Os profissionais ligados à área de Educação Física procuram o Yoga porque são beneficiados no aumento da resistência, alongamento muscular, flexibilidade, proteção contra distensões, mais concentração e controle emocional.

Os artistas descobriram que o Yoga aprimora a sensibilidade e a criatividade. Os estudantes estão interessados no melhor aproveitamento em menos horas de estudo e no controle do sistema nervoso nas provas.

Como vemos pelos exemplos acima, quase ninguém está interessado no Yoga em si. Quase todos querem apenas os benefícios utilitários que constituem apenas os efeitos colaterais do Yoga, simples consequência de um ótimo trabalho. Mas o Yoga é superlativamente maior, mais importante e mais nobre.

Quantas vezes por semana se deve praticar Yoga?

O ideal é praticar todos os dias. Afinal, a prática do Yoga precisa e deve sair do tapetinho e ir para a vida cotidiana.

Quanto tempo por dia deve-se praticar Yoga.

Na escola as práticas são de uma hora, em média. Em casa você pode praticar um tempo compatível com o adiantamento que desejar. O importante é promover, diariamente, a prática e estudos do Yoga, como um pedacinho da vida cotidiana - com a mesma importância que tomamos banho, escovamos os dentes e nos alimentamos.

O Yoga pode ser praticado nas atividades do dia-a-dia?

Pode e deve. Na escola você aprende as técnicas e a vida é onde se põe em prática. Yoga é uma cultura, ou seja, uma forma de se viver!

É possível praticar Yoga em casa, sem instrutor?

Aconselha-se sempre que busque um Instrutor qualificado e não meça esforços para conseguir um bom. Mas, se não for possível, nesse caso poderá praticar orientado por bons livros, cd, DVD, etc. Por exemplo, temos à disposição de todos uma plataforma on-line de prática e estudos, yogacursos.com

Qual é o objetivo do Yoga?

O objetivo do Yoga é aumentar ainda mais a saúde física e mental do praticante, fortalecendo seu sistema endócrino, circulatório e nervoso, preparando-o, progressivamente, para o empuxo final que é o samádhi (hiper consciência).

Qual é a alimentação preconizada pelo Yoga?

O sistema alimentar adotado pela maioria dos yogis é o vegetarianismo. Ele, empiricamente, mostrou-se ideal em termos nutricionais e, também, na melhoria do rendimento e desempenho na prática.

Se você não come carne, o que você come? Frutas, cereais, legumes, massas, raízes, verduras, queijos, iogurtes, pães, salgados, tortas, leite, suflês, empadões, pizzas, sopas, strogonoff com palmito, cogumelo, carne de soja, legumes empanados, adore ou à milanesa, legumes ao molho branco, gratinados com queijo, etc. Existem muitas receitas saborosas, procure se informar e conhecer o mundo maravilhoso dos vegetarianos.

Quais são os efeitos do Yoga?

Os efeitos são simples consequência de exercícios fortes e agradáveis. Não se trata de terapia. Tais efeitos ocorrem como resultado natural de estarmos exercitando uma filosofia milenar. Se você aprende a respirar melhor, relaxar melhor, desenvolver músculos fortes e flexíveis, a consequência só pode ser a melhoria da saúde e a redução de estados enfermigos.

Yoga não é terapia, é filosofia. Não pretendemos substituir o médico. Pelo contrário, aconselhamos a todos a fazerem um exame médico antes de iniciar a prática.

Estresse

O estresse em si não é coisa ruim. Sem ele o ser humano seria vulnerável e não conseguiria lutar, trabalhar ou criar com a necessária agressividade. Mal é o excesso de estresse ou a falta de controle sobre ele. Estresse é aquele estado produzido por solicitação de alerta, o qual, para ser saudável, deveria ser esporádico. Em excesso ocorre uma reação em cadeia de efeitos secundários tais como enfarte, pressão alta, enxaqueca, insônia, depressão, nervosismo, queda de produtividade, queda de cabelo, redução da capacidade imunológica, herpes, problemas digestivos, úlcera, gastrite, impotência sexual, e muitos outros. Basta reduzir o estresse para reduzir também todos os seus efeitos.

O Yoga é um dos recursos mais eficientes para reduzir o estresse a níveis saudáveis. Tal opinião é publicada numa grande quantidade de livros sérios sobre o assunto e é partilhada por um bom

número de médicos que indicam o Yoga aos seus pacientes estressados como apoio terapêutico para uma considerável variedade de problemas.

Por essa razão, muitos buscam no Yoga a dose extra de energia e dinamismo de que necessitam, mas ao mesmo tempo, o controle de estresse.

Muitos sentem o efeito de combate ao estresse já na primeira prática de Yoga bem conduzida.

Úlcera, pressão alta e enfarte

Aí estão três consequências diretas do estresse e da vida sedentária. A maior parte dos tratamentos é paliativa. Quem tem úlcera ou pressão alta passa anos a fio sendo medicado e submetido a restrições na alimentação. Não obstante, quando ocorre uma contrariedade na empresa ou na família os sintomas costumam voltar a se agravar. O enfarte, quando não mata, inutiliza o profissional.

O Yoga oferece benefício em dois níveis: antes e depois de já possuir algum tipo de problema com essas doenças. Antes, a prática do Yoga tende a reduzir enormemente em incidência de úlcera, pressão alta e enfarte em quem ainda não os teve. Depois, costuma auxiliar de forma palpável a recuperação da pessoa afetada. A úlcera e a pressão alta, geralmente já mostram melhoras desde o início da prática de Yoga, o que pode ser facilmente sentido pelo próprio praticante e confirmado pelo seu médico cujo acompanhamento é obrigatório.

Insônia

Ninguém sabe explicar por que, mas se você praticar Yoga pela manhã ou à tarde, conciliará o sono facilmente à noite.

A prática do Yoga regulariza o sistema endócrino, circulatório e nervoso, conseqüentemente, normaliza o sono.

Algumas orientações serão transmitidas para melhoria do comportamento das pessoas com tendência à insônia, ou seja, elas terão que mudar alguns hábitos. Como por exemplo, eliminar as substâncias estimulantes (café, chá preto, guaraná, etc.)

E, com certeza, buscar acompanhamento médico.

Enxaqueca

Aquela dor de cabeça que ocorre de tempos em tempos, às vezes acompanhada de outros sintomas tais como luzes cintilantes, enjoo, etc.

Ela não tem remédio definitivo. Usam-se como paliativos os analgésicos mais ou menos fortes e uma série de cuidados com alimentação e com estresse. Certos alimentos podem desencadear a

enxaqueca numa pessoa e não, numa outra. Às vezes o leite desencadeia um acesso de enxaqueca, ou o ovo, ou comer demais, ou misturar muitos alimentos. Outras vezes basta apenas uma emoção ou tensão.

Para interrompê-lo você pode experimentar uma boa dose de chá preto ou de café forte, desde que seja bem no início da crise. Mas atenção: se você está habituado a usar muito chá ou muito café, poderá não ser tão bom.

A prática regular do Yoga costuma ir progressivamente espaçando mais os períodos entre uma enxaqueca e outra, assim como ir reduzindo consideravelmente a intensidade de cada uma.

Asma

Uma crise de asma geralmente precisa de dois fatores para que possa ocorrer: um físico e outro emocional, com predominância do primeiro ou do segundo, conforme pessoas. Entretanto, tanto um caso quanto o outro, os exercícios yogi tem se mostrado excepcionalmente eficientes para reduzir a intensidade dos acessos e espaçá-los cada vez mais.

Os efeitos do Yoga sobre asma são muito rápidos, desde que o praticante execute em casa um exercício respiratório (bhástrika) durante menos de cinco minutos por dia e participe de uma ou duas práticas por semana com o Instrutor.

Depressão

Algumas vezes a depressão tem razões justificáveis, nesse caso é perfeitamente normal se completando seu ciclo, ela se extingue naturalmente, não deixa sequelas e demora em se repetir. Se a depressão é muito intensa, muito frequente ou sem razão aparente, requer uma atenção especial.

O Yoga possui técnicas eficazes no combate à depressão. Uma delas é a hiper-ventilação que bombeia mais oxigênio para o cérebro. O Yoga utiliza tais técnicas há milhares de anos, mais só recentemente a ciência esboçou uma explicação: é que o aumento de oxigênio cerebral produz uma sensação de euforia a qual elimina a depressão sem a necessidade de medicamentos.

Exercícios respiratórios, aliados a técnicas corporais e técnicas de descontração, deram a fórmula perfeita para a eliminação da depressão.

Emagrecimento

O Yoga atua nas glândulas e regula a orquestra endócrina. Consequentemente, alguns praticantes vão perder peso, enquanto, outros vão ganhar. É claro que a moderação alimentar é aconselhável para aqueles que buscam perder peso.

Coluna

Quem é que não tem algum problema de coluna? Quase todo mundo tem. A razão disso é a vida sedentária que se tem hoje em dia, aliada às cadeiras e poltronas das residências, escritórios, automóveis, cinemas, etc. totalmente mal planejadas. A isso, some-se o hábito de sentar-se mal, com a coluna torta, e o de ficar em pé com má postura; parar numa perna só, sempre a mesma; dormir numa posição só; carregar bolsa, pastas ou embrulhos sempre de um mesmo lado; levantar peso de coluna mal posicionada; dormir em camas muito moles, e com travesseiro muito alto, etc.

Mas de todas as causas, a principal é a falta de exercícios saudáveis.

O Yoga tem produzido ótimos resultados para problemas de coluna, tais como: lordose, cifose e escoliose. Para o bico de papagaio, hérnia de disco e outros mais graves, o Yoga atua bastante como profilaxia ou então, quando já em estado evoluído ajuda a atenuar as dores desde que, nesse caso, sob estrita orientação do ortopedista. Por outro lado, há uma legião de pessoas que padecem de dores crônicas nas costas, mas cujo desconforto não tem nada a ver com a coluna propriamente dita. São dores musculares, facilmente eliminadas com flexões, extensões, torções e trações proporcionadas pelos exercícios de Yoga, sempre agradáveis.

Além disso, ainda há relaxamentos que ajudam a eliminar tensões musculares, quer sejam elas provenientes de má postura, cansaço físico ou estresse.

Impotência sexual

Aí está uma das coisas que mais despertam a atenção no Yoga. É que a simples prática regular aumenta bastante a energia sexual e aprimora o prazer sensorial. Consequentemente, aqueles que sofrem de impotência sexual ou de frigidez, gradualmente, vão eliminando estes problemas.

Alongamento muscular

No Yoga não há aquecimento, trabalhamos o corpo frio, o que é mais eficiente e ainda nos garante duas coisas com as quais todo mundo sonha:

- a) A proteção contra distensões mesmo praticando o esporte sem o aquecimento prévio;
- b) O desportista não sai de forma quando interrompe os treinos. Dependendo do esporte, pode manter o atleta relativamente em até durante anos sem treinar.

Flexibilidade e musculação

É verdade que quanto mais musculado menos flexível fica? Isso é apenas uma meia verdade.

Geralmente, músculo muito alongado perde em força e, músculo muito forte perde em alongamento. Contudo, através das técnicas orgânicas (ásana) você vai obter músculos fortes e bem alongados simultaneamente.

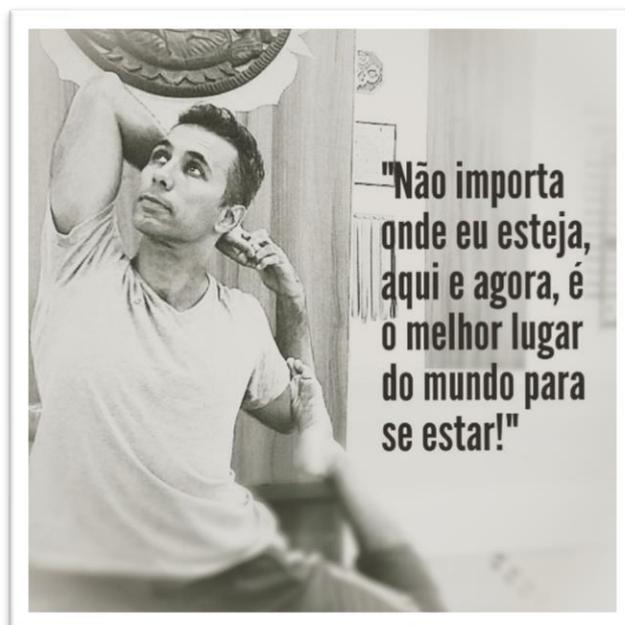
O Yoga possui técnicas que desenvolvem a musculatura de uma forma extremamente harmoniosa, conferindo domínio até de músculos considerados involuntários, o que contribui para uma performance superior em cada esporte, dança ou luta. E, ainda, garante uma proverbial flexibilidade articular e muscular obtida mediante a eliminação de tensões localizadas.

Competição

Você já observou que mesmo com o corpo em repouso, quando fica nervoso o coração acelera?

A sua respiração fica ofegante quando você fica emocionado por um grande susto, medo, raiva, nervosismo ou mesmo antes de uma competição ou campeonato.

Muito antes de você pôr os músculos a trabalhar, o coração já está acelerado, a musculatura pré-intoxicada e o corpo cheio de adrenalina. Tudo isso com uma antecipação prejudicial. O resultado é uma considerável perda de energia e uma queda de rendimento, só por nervosismo, estresse. Lá se vai o fôlego por falta de controle emocional. Lá vem uma distensão só porque você estava tenso demais e contraiu demais a musculatura. Se você praticasse Yoga isso não aconteceria.



História do Yoga no Brasil.

Encontrei poucas referências lúcidas sobre a verdadeira história do Yoga no Brasil sem a interferência tendenciosa de “estilos” ou grupos específicos. Ainda assim, creio, por mais sincero que seja a iniciativa desse trabalho em seu teor de pesquisa, certamente errei em deixar de fora importantes nomes na recente história do yoga nacional, mais que por motivos diversos foram poucos conhecidos, não deixando referências que pudessem ser acessadas no futuro com facilidade, precisando acreditar, de um minucioso trabalho de pesquisa histórica sobre o tema. Todavia, meu sincero agradecimento, devoção e respeito a todos que contribuíram com o yoga em sua breve história neste país, que por motivos específicos deixaram de ser citados nesse trabalho.

Como tudo parece ter começado...

Sêvánanda Swami, o precursor.

Podemos registrar oficialmente a introdução do Yoga no Brasil pela ação de um francês chamado Léo Costet de Mascheville, que começou a organizar em 1947 num regime monástico, o primeiro grupo de estudos de um tipo de yoga criado por ele denominado Sarva Yoga, este francês ficou conhecido no Brasil pelo nome iniciático, Sêvánanda Swami. Ele utilizava o termo swami no final do nome, o que indicava que não se tratava de um monge hindu (significado da palavra swami), mas que usava essa palavra como uma espécie de sobrenome, muitas vezes, confundindo os leigos no assunto. Em geral, estes mesmos leigos se referiam a ele como “Swami” Sêvánanda (um equívoco de tratamento), pois um dos mais importantes Mestres contemporâneos de Yoga, que viveu na mesma época, chamava-se Swami Sivánanda (lê-se Shivaananda). Este monge era um médico e yogue que fundou um importante ashram (mosteiro) em Rishikeshi, Índia, na fronteira com os Himalayas;

Não temos muitas informações precisas sobre Sêvánanda Swami, ele não fez muita questão de deixar detalhes de sua obra para a posteridade, porém, talvez, seu maior feito como divulgador do yoga foi à criação de um grupo permanente de yoga em Lages (SC) e em 1953, ganha um terreno de 12 hectares em Resende (Rio de Janeiro), onde, ajudado por sua esposa, Sadhana, seu discípulo Sarvananda (George Kriti-kós) e de Vayúánanda (Ovidio Juan Carlos Trotta), fundaram um centro esotérico denominado Amo-Pax, um ashram de Sarva Yoga e um Mosteiro Essênio.

Segundo relatos, Sêvánanda Swami era um líder natural bastante carismático, e com ele aprenderam Yoga praticamente todos os professores mais antigos do Brasil.

Esses, são alguns dos veteranos que estudaram com Sêvánanda Swami entre as décadas de 1950 e 1960: Zenaide de Castro (Lajes-SC), Dalva Arruda (Florianópolis-SC), Guilherme Wirz (São Paulo-SP), Carlos Totra (Rio de Janeiro - RJ), Georg Kritikós (Belo Horizonte -MG) entre outros;

Mas, por algum motivo, no final de sua vida, Sêvánanda Swami deixa de se dedicar ao yoga e passa a fazer Reiki (técnica japonesa de transição de energia por imposição das mãos). E infelizmente, Sêvánanda Swami sobreviveu em seus últimos dias como vendedor de seguros, tendo somente uma única discípula ao seu lado até seus últimos dias, ajudando-o, morreu sozinho e empobrecido. Este, enterrado em Belo Horizonte, Minas Gerais e praticamente hoje em dia, ninguém visita seu túmulo ou se lembra do trabalho missionário e pioneiro que este importante personagem fez pelo yoga no Brasil. Que fique registrado neste singelo trabalho, meu respeito e agradecimento à obra de Sêvánanda Swami.

Caio Miranda, o escritor.

Há alguns trechos polêmicos na história deste personagem no Yoga nacional, por exemplo, quem começou a ensinar esta filosofia no país, Sêvânanda ou Caio Miranda? Pelo que pude constatar em registros literários de obras publicadas no Brasil entre as décadas de 1940, 1950 e 1960, me parece comum concordar que foi o General do Exército Brasileiro Caio Miranda quem escreveu o primeiro livro de Yoga, e não, o primeiro a ensinar esta filosofia no Brasil. Também foi ele quem começou a ensinar Yoga em academia como trabalho profissional. Caio Miranda, pelo que constatamos não teve um Professor ou Mestre direto de yoga como encontramos nos modelos atuais na maioria das escolas de Yoga no mundo. Ele começou a ensinar Hatha Yoga por volta de 1949 em sua residência, na cidade do Rio de Janeiro, chegou a fundar cerca de vinte institutos ou escolas de yoga por diversas cidades brasileiras.

Em 1960 publicou a primeira edição do livro “Libertação pelo Yoga”; este livro fez grande sucesso esgotando-se rapidamente das livrarias nas primeiras semanas, superando em número de vendas tudo que havia na produção editorial nacional. Então, a Livraria Freitas Bastos publicou em 1963 a 3ª. Edição, corrigida e melhorada pelo autor. Esta obra foi divulgada por todo o mundo, sendo traduzida para doze diferentes idiomas; com este “best-seller” Caio Miranda é apontado como uma das maiores autoridades em Yoga no ocidente.

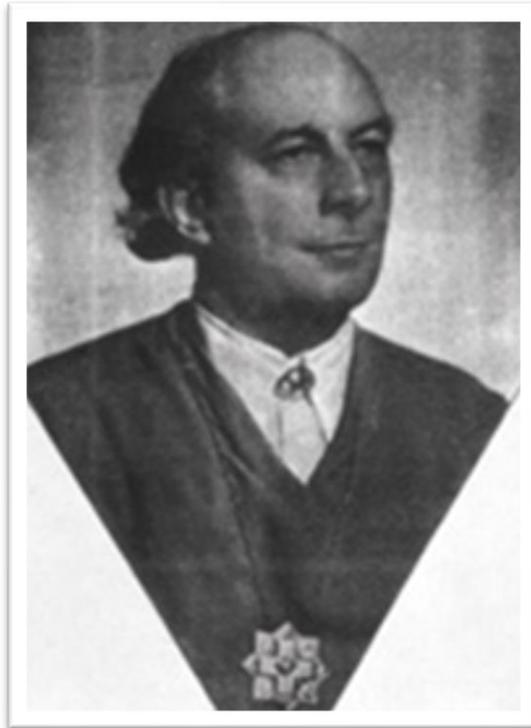
A publicação do livro “Hatha-Yoga: a Ciência da saúde perfeita” veio estimular a formação de cursos de Yoga no Brasil e na América do sul. Com a fundação do Instituto de Yoga do Rio de Janeiro.

Caio Miranda teve uma bibliografia bastante diversificada, podemos observar logo abaixo as principais obras que ele publicou:

A Libertação pelo Yoga (Raja Yoga); Hatha-Yoga: a ciência da saúde perfeita; Só envelhece quem quer; Assim Ouvir do Mestre; Vence Tua Angústia com Laya-Yoga; O ABC do Yoga; Yogins e Mistificadores; Kundalini: o fogo serpentina; Bhakti-Yoga; Jnana-Yoga; Karma-Yoga; Os problemas do EU; Mundo sem Paixão; e Dicionário Enciclopédico de Yoga.

É interessante perceber que o General Caio Miranda teve sua carreira marcada como escritor e professor de yoga por cerca de duas décadas apenas, pois em 1969 ele veio a falecer por infarto.

Tanto Sêvânanda Swami quanto Caio Miranda, foram após suas mortes, seriamente perseguidos e por que não dizer, incompreendidos. É verdade que muito do que fizeram ou publicaram não refletiam a verdade do yoga tal como ele é; porém, contribuíram muito para que essa filosofia prática de vida ganhasse força e expressão em todo o Brasil, e hoje, muito do que podemos acessar dentro do yoga teve sua origem a partir destes dois importantes personagens na recente história do yoga no Brasil.



Sêvananda Swami, o primeiro, provavelmente, a ensinar Yoga no Brasil



Caio Miranda. O primeiro autor brasileiro a escrever sobre o Yoga.

Os primeiros ramos do Yoga Contemporâneo

Hatha Yoga

Relaciona-se, hoje em dia, diretamente com o corpo físico ajudando o indivíduo a desenvolver e aprimorar suas funções, revitalizando e tonificando glândulas, órgãos e sistema nervoso, além de se adquirir flexibilidade e força muscular. A prática do Hatha Yoga baseia-se em ásana (um acento firme e confortável), pranayama (controle da bioenergia e respiração), kriya (atividade de limpeza das mucosas) e yoganidra (abstração sensorial).

Raja Yoga

Prática regular dedicada a técnicas de concentração e meditação, que visa atingir pleno controle dos processos abstratos do cérebro, a mente. Divide-se em três grupos principais: Pratyahara (técnicas de controle e abstração dos sentidos), Dhárana (técnicas de concentração) e Dhyana (técnicas de meditação).

Bhakti Yoga

O caminho da devoção. Do serviço desinteressado ao Absoluto. Amor e entrega devocional, pensamentos sempre dirigidos ao Absoluto (ou Deus, Mestre do Coração, Professor Espiritual, o que queira usar como arquétipo identificador), o indivíduo transcende a personalidade limitada e adquire Consciência Cósmica. O caminho do Bhakti Yoga pode ser praticado por qualquer um independente de suas crenças, cultura ou posicionamento filosófico. Tudo que se precisa é fé permanente no Absoluto, sem formas, sem termos ou nomes, sem dogmas, doutrina, sem a personificação arquetípica do Absoluto. A existência deste pode ser percebida a partir do corpo emocional sem nenhuma teoria ou especulação.

Japa Yoga ou Mantra Yoga

Japa Yoga é uma parte do Raja Yoga. Japa significa introversão, a repetição de um mantra numa modulação constante. Mantra é um som ou ultrassom com uma estrutura de uma ou mais sílabas que representam o aspecto particular de uma Vibração Absoluta. A repetição mental do mantra, com devida concentração, produz vibrações dentro de todos os sistemas do indivíduo, ajudando a desesclerosar meridianos e vórtices de energia melhorando o fluxo da bioenergia e sintonizando-o diretamente com o Universo.

Karma Yoga

É o caminho da ação inegoísta, da atitude altruísta. Servir sem esperar colher os frutos do trabalho. Todas as ações do Karma Yogin são exclusivamente dedicadas as leis atemporais do Universo, ao próprio Absoluto. Com a mente sempre voltada para esse trabalho devocional e inegoísta, o Yogi conecta-se com a liberdade por excelência dessas ações e desenvolve o Amor Universal gerando um jorro de energia do infinito para si.

Jnana Yoga

É o Yoga do Conhecimento. O Jnana Yogin desperta e utiliza a verdade que já existe dentro dele (Satya), a qual é imutável e Mestre de sua existência, para atingir a sabedoria suprema e união com o Absoluto.



Natarāja (O Rei dos Bailarinos)
Criador mitológico do Yoga

O Hatha Yoga contemporâneo

Em nossa linhagem de prática, o Hatha Yoga é compreendido em técnicas de controle da respiração e da energia vital (pranayama), processos de limpeza (Kriyas), posições e exercícios orgânicos (asanas), relaxamento profundo (yoganidra) e concentração mental (Dharana). Essa compreensão cria um corpo flexível e relaxado, vitalidade, saúde e ajudam no processo de cura de doenças físicas. Através de uma alimentação adequada, o corpo físico passa por um processo de limpeza onde toxinas e impurezas são eliminadas e ao mesmo tempo vitaminas e minerais são facilmente assimilados e utilizados pelo sistema. A medida que o corpo e a mente purificam-se e o praticante desenvolve o controle de sua mente, ele então pode veredar no caminho à meta do Yoga, autoconhecimento, realização e compreensão.

Os asanas do Yoga não são apenas exercícios. A palavra exercício dá uma ideia de uma prática feita com movimentos rápidos e uma quantidade de tensão e esforço envolvidos. “Asana”, simplesmente, pode sugerir postura. De acordo com Maharishi Patanjali Bhagavan, a definição de postura ou posição significa aquela firme e confortável.

Sintomas de envelhecimentos, como rugas ou tez pálida podem ser causadas por uma má circulação do sangue, que fará com que toxinas e outras matérias desnecessárias fiquem em várias partes do corpo. Uma vez que a circulação sanguínea melhora, toda essa matéria indesejável é eliminada, fazendo com que o corpo físico se torne biologicamente inteligente e pareça desta forma mais jovem.

A medida que os Asanas e Pranayamas são praticados, aumentando a vitalidade do corpo, você perceberá diminuição dos vícios que não fazem bem para o seu corpo e mente, como fumar e beber. Muitos praticantes de Yoga já relataram que foi uma grande surpresa para eles que inconscientemente perderam o desejo de fumar e beber. Por esta razão, eu nunca pedi a nenhum de meus alunos que parassem com estes maus hábitos, eu nunca ensinei “Não faça isto”, “Não faça aquilo”. Se alguém faz isto, as pessoas não vão querer aprender. O exemplo é um bom método de ensino e a prática tal como ela é, um bom método de aprendizagem.

Não existe melhor tônico para a saúde do que Asanas do Yoga, e, todos vão concordar, que nada é possível neste mundo sem uma boa saúde. Saúde é seu direito desde o nascimento, não a doença; força é o seu patrimônio e não a fraqueza; felicidade e não a tristeza; paz e não inquietação; sabedoria e não ignorância.

Possa você alcançar este direito de nascimento, esta Herança Universal, para brilhar como Yoge completamente desenvolvido, com alegria radiante, com paz e sabedoria em qualquer lugar ou circunstância.

Ampliação da consciência e evolução

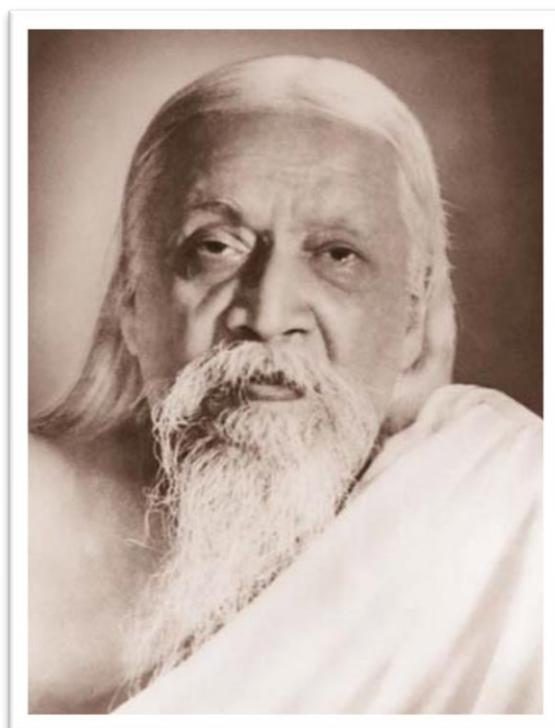
O Yoga Integral, uma das principais escolas que embasam o programa de estudos que adotamos no Hatha Yoga, norteia-se pelo reencontro da vida na verdade do aspecto divino do ser e com esse propósito, busca transferir as raízes de tudo o que somos e fazemos da mente, da vida e do corpo para uma consciência maior e ampliada. O destino do homem é treinar, evoluir; contudo, naturalmente, nem todos irão evoluir ao mesmo tempo, mas ainda assim o irão.

Um primeiro passo para a ampliação da consciência é superar as vulnerabilidades integrais do ser e deixar emergir o poder absoluto que está dentro e em torno de nós.

O segundo passo é o movimento de subida das esferas superiores da consciência com ações cada vez mais em sintonia com os níveis mais elevados da vida. É treinar no sentido da evolução sem esmorecer, manter a constância na prática da expansão da consciência

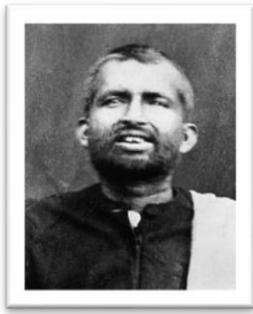
Vem, então, o terceiro movimento, o retorno à consciência terrestre plena juntamente com a luz e o poder da consciência divina em toda atividade do ser humano. É uma proposta de transformação constante e dinâmica para atingir o aperfeiçoamento e evolução.

Esta visão do ser humano em evolução advém dos ensinamentos de Sri Aurobindo Ghose (1872-1950) os quais representam uma crítica e síntese moderna aos tradicionais sistemas de Yoga da Índia antiga. Desta forma, Yoga Integral representa o esforço de superar as inaptidões diversas e equilibrar o conhecimento da realidade e da percepção da natureza manifesta e imanifesta, por meio de técnicas do Yoga e de ações que trazem a mente “iluminada” para os domínios da natureza. Que se expressa no uso transmutado e construtivo de forças materiais como saúde, trabalho, posição social, entre outras, visando a fins superiores da unidade e dos progressos humanos. Assim sendo, o Yoga Integral leva consigo a meta de um conhecimento de vários aspectos do ser, com a intenção de expandir a consciência material, mental e espiritual como parte do processo de transformação e aprimoramento da humanidade na transcendência de valores derivados da ignorância natural em que vivemos.

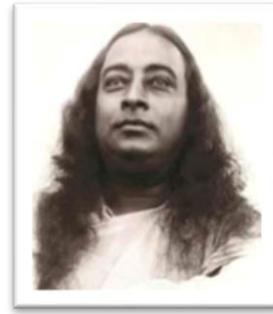


Sri Aurobindo (1872-1950)
Fundador do Yoga Integral

Mestres hindus do Yoga Contemporâneo



Ramakrishna



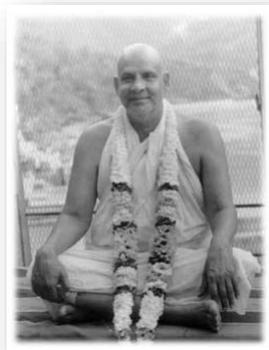
Paramahansa Yogananda



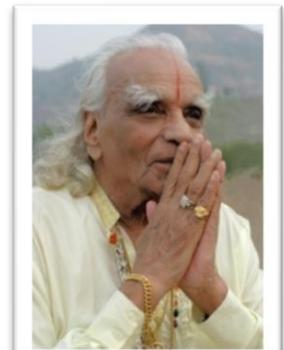
Swami Vivekananda



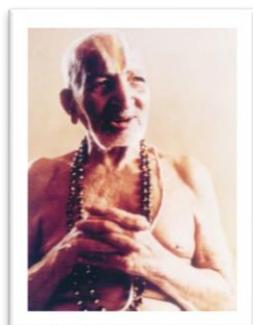
Swami Kavalayananda



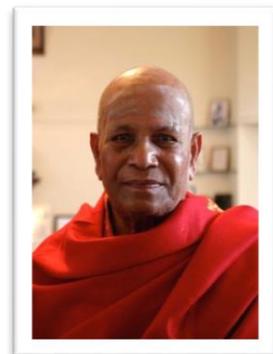
Swami Sivananda



B.K.S. Iyengar



Krishnamacharya



Sri Pattabi Jois

O que é o Hatha Yoga praticado no Brasil

É importante salientar que a história do Hatha Yoga no Brasil se tornou popular graças ao Professor Hermógenes que muito dedicou sua vida e obra a esta modalidade de Yoga. Ele, falecido há pouco tempo, era uma sumidade no assunto, procurou em suas obras, agregar um aspecto mais holístico e eclético na prática do Yoga - sugerida por ele, sendo seu método embasado no despertar da Consciência Divina em cada ser, todavia, é também importante registrar que esta interpretação do Hatha Yoga é uma visão particular deste tão querido e importante Professor de Yoga do Brasil, que muito contribui pelo Yoga. A ele, minha sincera gratidão e profundo respeito.

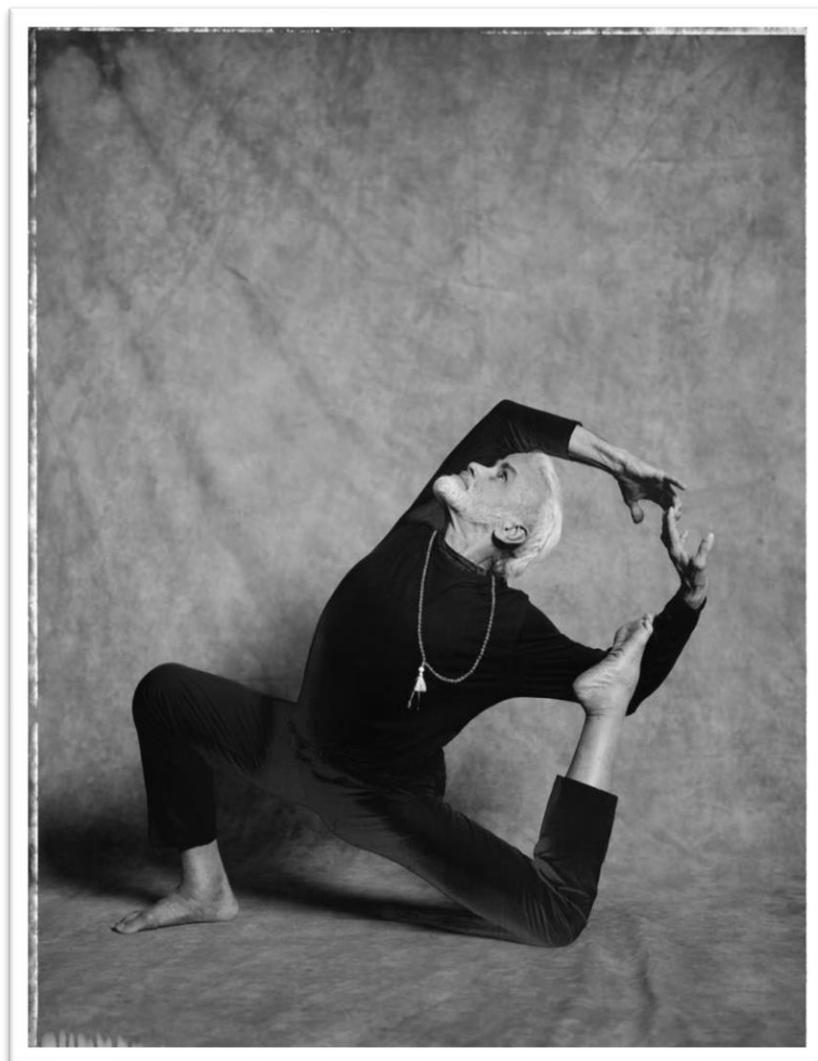
Hatha Yoga, é uma importante escola de Yoga. Foi um desdobramento do Raja Yoga que, todavia, conquistou identidade própria. Não deve ser confundido com Educação Física ou ginástica. Definimos Hatha Yoga como um exercício biológico por excelência, indicado a quem sabe, por uma questão de cultura geral, que o ser humano precisa exercitar-se para não deteriorar seu corpo, não se tornar disforme e não perder a vitalidade.

Hatha Yoga Trata-se de um Yoga físico. É o estágio preliminar, obrigatório ao interessado em praticar o Yoga Integral propriamente dito. Deve permanecer no Hatha Yoga por aproximadamente um a dois anos (ou, no tempo a critério do seu professor), a menos que seu objetivo seja unicamente o de dedicar-se a um exercício biológico inteligente e não queira praticar o Yoga Integral em sua plenitude. Nesse caso, vai trabalhar exclusivamente o corpo, com efeitos imediatos, intensos e de larga duração. Desenvolve a flexibilidade, a vitalidade, o tônus muscular e a saúde como um todo. Tem uma proposta descomplicada, sem muita profundidade na filosofia e sem compromissos com os aspectos comportamentais do Yoga Integral.

Consistem em técnicas corporais sem cansaço, exercícios biológicos, baseados em movimentos conscientes, sem repetição exaustiva, que atuam prioritariamente em três áreas:

- 1) Flexibilidade – esta compreende o alongamento muscular e a flexibilização articular, pois o alongamento só atua no âmbito muscular; contudo, se queremos conquistar uma boa flexibilidade, precisamos aumentar o ângulo de amplitude das articulações.
- 2) Tônus muscular – visa ao aumento de força, a definição da musculatura e o enrijecimento dos tecidos, sem comprometer a flexibilidade.
- 3) Vitalidade – ao realizar um trabalho continuado e gradual que promove profundas mudanças na vascularização da massa muscular, reforçadas pelo aumento de oxigenação celular e a redução do stress, o resultado é uma sensação de bem-estar, boa disposição, alegria de viver e incremento na saúde de todos os tecidos e órgãos do corpo.

A partir dessa terceira área, compreende-se o motivo pelo qual o Hatha Yoga tende a atuar em uma larga gama de efeitos corporais ao qual muita gente atribui conotações terapêuticas. Não se trata de ginástica. A Educação Física e os esportes são muito bons dentro dos objetivos a que se propõem. Hatha Yoga não é ginástica. Tampouco é contra a ginástica. Simplesmente oferece mais uma opção para o gerenciamento da saúde.



Sri Dharma Mitra, do Dharma Yoga New York Center
O lendário Mestre do Yoga contemporâneo no Ocidente

Bhagavad-Gita | भगवद्गीता | O Canto do Senhor - Filosofia Yogi

Canto I

IGNORÂNCIA E SOFRIMENTO DE ARJUNA

Fala Krishna:

25. Eis aí reunidos os parentes dos Kurus!

Fala Sanjaya (o narrador):

26. Então viu Arjuna, nos dois exércitos, homens ligados a ele pelos vínculos do sangue: pais, avós, mestres, primos, filhos, netos, sogros, colegas e outros amigos - todos armados em guerra contra ele:

27. Com o coração dilacerado de dor e profundamente condoído, assim falou ele:

Fala Arjuna:

28. Ó Krishna! Ao reconhecer como meus parentes todos esses homens, que devo matar, sinto os meus membros paralisados, a língua ressequida no paladar, o coração a tremer e os cabelos eriçados na cabeça... Falha a força do meu braço... Cai-me por terra o arco que tendera...

29. Mal me tenho em pé... Ardem-me em febre os membros... Confusos estão os meus pensamentos... A própria vida parece fugir de mim...

30. Nada enxergo diante de mim senão dores e ais... Que bem resultaria daí, ó Keshava (um dos muitos apelidos de Krishna), se eu trucidasse os meus parentes?

31. Não, Krishna, não quero vencer. Não quero, deste modo, conquistar soberania e glória, riqueza e prazer.

32. Ó Govinda, como poderia semelhante vitória dar-me satisfação? Como me compensariam esses espólios da perda que sofreria? E que gozo teria ainda a minha vida, se a possuísse pelo preço do sangue dos únicos que me são caros, e sem os quais a vida me seria sem valor?

33. Avós, pais e filhos, aqui os vejo. Mestres, amigos, cunhados, parentes - não, não os quero matar, ó Senhor dos mundos! Nem que eles anseiem por derramar o meu sangue.

34. Não os matarei, Madhusudana, ainda que com isto lograsse domínios sobre os três mundos - menos ainda me seduz a posse da terra.

35. Dores somente me caberiam por semelhante mortandade.

36. Mesmo que os filhos dos Dhritarashtras sejam pecadores, sobre nossa cabeça recairia a culpa, se os matássemos. Não, não é lícito matá-los. E como poderíamos ser felizes, sem os nossos parentes, ó Madhava?

37. E se eles, obsedados de cobiça e cólera, não veem pecado na rebeldia e no sangue derramado,

38. Como poderíamos nós, fazer o mesmo, ó Santo? Nós que vemos pecado em matarmos nossos parentes?

39. Quando uma tribo se corrompe, perece a piedade, e com ela perece o povo - a impiedade é contagiosa!

40. Corrompe a mulher, mesclando o puro com o impuro, e abre-se o inferno ao destruído e ao destruidor.

41. Até as divindades, privadas dos sacrifícios, tombam dos céus.

42. E essa mescla de puros com impuros produz a ruína das famílias.

43. E o destino do destruidor é o inferno, consoante as escrituras.

44. Ai, que desgraça seria se trucidássemos nossos parentes, levados pela ambição do poder!

45. Bem melhor seria se nos rendêssemos aos inimigos armados e nos deixássemos matar na luta, sem armas nem defesa. Assim dizendo, em pleno campo de batalha, deixou-se Arjuna tombar no assento da carruagem, e das mãos lhe caíram arco e flechas, porque trazia o coração repleto de amargura.

Canto II

REVELAÇÃO DA VERDADE

Fala Sanjaya: 1.

A ele, que estava repleto de amargura e com os olhos cheios de lágrimas, dirigiu-se Madhusudana e o consolou com as seguintes palavras:

Fala Krishna:

2. Neste momento decisivo, ó Arjuna, por que te entregas a semelhante desânimo, indigno de um Ariano e que te fecha os céus?

3. Não cedas à fraqueza, que de nada serve. Enche-te de coragem contra teus inimigos e sê o que realmente és!

Fala Arjuna:

4. Mas, como posso lutar, ó Madhusudana, e lançar flechas contra Bhisma e Drohna, que ambos merecem reverência e simpatia?

5. Bem melhor seria comer pão mendigado neste mundo do que trucidar esses grandes chefes. E, se os matasse, manchado de sangue, que seriam toda minha riqueza e os prazeres da Terra?

6. Melhor seria sucumbir às mãos deles, donde deriva gozo e felicidade, do que matá-los, a esses, sem os quais não teria fim o vácuo da minha vida.

7. Com a alma repleta de temor e compaixão, eu te suplico, Senhor, faze-me saber qual o caminho certo. Eu, teu discípulo, me refugio a Tí para saber o que devo fazer e deixar de fazer.

8. De que me serviria um reino próspero, se não me libertar da culpa? De que me serve possuir o mundo, se os que amo não mais existem?

Fala Sanjaya:

9. Assim falava Arjuna ao Senhor dos corações. "Não, não quero lutar!", suspirou - e calou-se.

10. Krishna, porém, sorrindo benevolmente, ali mesmo, em face dos dois exércitos, assim falou ao desanimado:

Fala Krishna:

11. Andas triste por algo que tristeza não merece - e tuas palavras carecem de sabedoria. O sábio, porém, não se entristece com nada, nem por causa dos mortos nem por causa dos vivos.

12. Nunca houve tempo em que eu não existisse, nem tu, nem algum desses príncipes - nem jamais haverá tempo em que algum de nós deixe de existir em seu Ser real.

13. O verdadeiro Ser vive sempre. Assim como a alma incorporada experimenta infância, maturidade e velhice dentro do mesmo corpo, assim passa também de corpo a corpo - sabem os iluminados e não se entristecem.

14. Quando os sentidos estão identificados com objetos sensórios, experimentam sensações de calor e de frio, de prazer e de sofrimento - estas coisas vêm e vão; são temporárias por sua própria natureza. Suporta-as com paciência!

15. Mas quem permanece sereno e imperturbável no meio do prazer e do sofrimento, somente esse é que atinge a imortalidade.

16. O que é irreal não existe, e o que é real nunca deixa de existir. Os videntes da Verdade compreendem a íntima natureza tanto disto como daquilo, a diferença entre o ser e o parecer.

17. Compreende como certo, ó Arjuna, que indestrutível é aquilo que permeia o Universo todo; ninguém pode destruir o que é imperecível, a Realidade.

18. Perecíveis são os corpos, esses templos do espírito - eterna, indestrutível, infinita é a alma que neles habita. Por isto, ó Arjuna, luta!

19. Quem pensa que a Alma, o Eu, que mata, ou o Eu que morre, não conhece a Verdade. O Eu não pode matar nem morrer.

20. O Eu nunca nasceu nem jamais morrerá. E uma vez que existe, nunca deixará de existir. Sem nascimento, sem morte, imutável, eterno - sempre ele mesmo é o Eu, a alma. Não é destruído com a destruição do corpo (material).

21. Quem sabe que a alma de tudo é indestrutível e eterna, sem nascimento nem morte, sabe que a essência não pode morrer, ainda que as formas pereçam.

22. Assim como o homem se despoja de uma roupa gasta e veste roupa nova, assim também a alma incorporada se despoja de corpos gastos e veste corpos novos.

23. Armas não ferem o Eu, fogo não o queima, águas não o molham, ventos não o ressecam.

24. O Eu não pode ser ferido nem queimado; não pode ser molhado nem ressecado - ele é imortal; não se move nem é movido, e permeia todas as coisas - o Eu é eterno.
25. Para além dos sentidos, para além da mente, para além dos efeitos da dualidade habita o Eu. Pelo que, sabendo que tal é o Eu, por que te entregas à tristeza ó Arjuna?
26. Se o ego está sujeito às vicissitudes de nascer e morrer, nem por isto deves entristecer-te, ó Arjuna.
27. Inevitável é a morte para os que nascem; todo morrer é um nascer - pelo que, não deves entristecer-te por causa do inevitável.
28. Imanifesto é o princípio dos seres; manifesto o seu estado intermediário; e imanifesto é também o seu estado final. Por isto, ó Arjuna, que motivo há para a tristeza?
29. Alguns conhecem o Eu como glorioso; alguns falam dele como glorioso; outros ouvem falar dele como glorioso; e outros, embora ouçam, nada compreendem.
30. Eterno e indestrutível é o Eu, que está sempre presente em cada ser. Por isto, ó Arjuna, não te entristeças com coisa alguma.
31. De mais a mais, visando o teu próprio dever, não vaciles, porquanto, para um príncipe da classe dos guerreiros, nada é superior à uma guerra justa.
32. Felizes deveras são os guerreiros chamados a lutar numa batalha dessa natureza, que lhes vem espontaneamente como uma porta aberta para os céus.
33. Mas, se você se negar a cumprir o seu dever de combater nesta luta, incorrerá em pecado e perderá para sempre sua fama de guerreiro.
34. Todos irão comentar sua infame conduta e para quem se respeita, desonra é pior que a morte.
35. Todos estes generais que lhe têm em alto débito, por seu nome e sua fama, certamente irão pensar que foi somente por medo que você não quis lutar.
36. Todos seus inimigos falarão mal de você, demonstrando menosprezo pelas suas qualidades. O que poderia ser mais doloroso que isso?
37. Ó bravo filho de Kunti, ou você morre na luta e vai viver outra vida nos mundos celestiais ou, se vencer, você vive para gozar nesta Terra. Por isso, lute com fé.
38. Lute apenas por lutar sem pensar em perda ou ganho, em alegria ou tristeza, em vitória ou em derrota, pois, agindo desse modo, você nunca pecará.
39. Até aqui Eu lhe falei do conhecimento obtido pelo estudo analítico da filosofia Sankhya. Ouça agora o que direi ó descendente de Bhárata, sobre o trabalho que é feito sem apego a resultados, que livra do cativo do trabalho mercenário.
40. Nesta via não há perda e nenhum esforço é em vão, e um pequeno avanço nela liberta do grande medo.
41. Amado filho dos kurus, quem segue por esta via de maneira resoluta possui a mente indivisa. Mas a mente do indeciso segue muitas direções.

42-43. Falsos adeptos dos Vedas desejosos de prazeres, de riqueza e de poder, fazem ritos para entrar nos mundos celestiais. Eles ficam fascinados pelo linguajar florido dos antigos textos védicos, e só creem no que existe para o gozo dos sentidos.

44. Na mente dos apegados aos prazeres dos sentidos e à riqueza material e que por isso se iludem, não ocorre a decisão de prestar serviço a Deus.

45. Os Vedas tratam das três qualidades da matéria. Eleve-se acima delas, livre-se das dualidades e do desejo de posse, Arjuna, e fixe-se no Eu.

46. O propósito cumprido pela pequena cisterna cumpre-se melhor ainda pela fonte abundante. Igualmente as intenções expressas nas escrituras cumprem-se completamente por quem conhece os propósitos que se ocultam por trás delas.

47. O direito que é devido é o de cumprir a missão e não o de reclamar o resultado da ação. Não considere a si mesmo o objetivo dos seus atos nem se prenda à inação.

48. Fixando a mente no Yoga, abandonando o desejo de vitória ou de derrota, execute o seu trabalho sem apego ao resultado.

49. Ó ganhador de riquezas, liberte-se do trabalho motivado pelo lucro mantendo-se bem distante das ações abomináveis. Os míseros avaros são aqueles que querem desfrutar dos resultados da ação. Quem é consciente de Mim serve-Me com devoção.

50. A pessoa que se ocupa em servir com devoção encontra-se liberada de todas as reações. Por isso pratique Yoga que é fazer tudo com arte.

51. Os que fazem seu trabalho com inteira devoção, sem apego a resultados, conseguem se libertar do nascimento e da morte atingindo a perfeição.

52. Quando sua inteligência conseguir ultrapassar a floresta da ilusão, você então se tornará totalmente indiferente ao que se disse ou dirá.

53. Se sua mente resiste ao florido linguajar dos antigos textos védicos e permanece fixada em transe transcendental, então você realiza a consciência divina.

Arjuna fala:

54. Como se mostra a pessoa que atingiu a transcendência, em que língua ela se expressa, como se senta e caminha?

O Supremo Senhor fala:

55. Quando um homem renuncia aos desejos dos sentidos engendrados pela mente, obtendo contentamento unicamente no Eu, diz então que alcançou a consciência divina.

56. Quem está sempre tranquilo apesar das três misérias; quem não se deixa exaltar quando há felicidade; quem está livre do apego; quem não tem ódio nem medo; merece o nome de Sábio.

57. Neste mundo transitório quem não se deixa afetar pelo bem ou pelo mal que poderão sobrevir, sem louvá-lo ou maldizê-lo, já se encontra situado na consciência divina.

58. Aquele que for capaz de retirar os sentidos de todos os seus objetos assim como a tartaruga recolhe os membros no casco, deve ser considerado um ser auto realizado.

59. A alma corporificada consegue renunciar aos prazeres dos sentidos muito embora ela não perca o sentido do prazer. Porque, depois de provar o gozo transcendental, ela fixa a consciência.

60. Os sentidos são tão fortes que conseguem arrastar mesmo a mente do homem sóbrio que se esforça por domá-los.

61. Quem controla os seus sentidos concentrando-se em Mim pode ser considerado um homem de mente estável.

62. Ao contemplar os objetos a eles nos apegamos, do apego vem a luxúria, e da luxúria a ira.

63. Da ira vem a ilusão, a ilusão turba a memória. A memória confundida desbarata a inteligência, e quando esta se destrói cai-se de novo no poço.

64. Quem controla os seus sentidos por praticar os princípios da liberdade regrada recebe misericórdia e então fica liberado da aversão e do desejo.

65. E para quem recebeu misericórdia divina já não existem misérias, e a inteligência fixa-se nessa condição feliz.

66. Sem consciência divina a mente não se controla nem se fixa a inteligência, sem o quê, não existe a paz. E onde não existe paz, pode haver felicidade?

67. Assim como um vento forte leva um barco mar afora, apenas um dos sentidos em que a mente se detenha pode levar para longe a inteligência do homem.

68. Arjuna de braços fortes, aquele cujos sentidos estão livres dos objetos, tem a inteligência firme.

69. O que é noite para todos é tempo de despertar para os autocontrolados. E o que é manhã para todos, para o pensativo é noite.

70. Quem não se deixa agitar pelo fluir dos desejos que entram qual rios no mar, que, no entanto, fica estável, é o único que tem paz; não aceite aquele que se esforça por saciar seus desejos.

71. A pessoa que abandona o sentimento de posse e os desejos dos sentidos, desprovida de egoísmo, alcança a paz verdadeira.

72. Eis o caminho da vida, divina e espiritual, onde não existe engano. Indo por este caminho, mesmo na hora da morte, chega-se ao Reino de Deus

Canto III

YOGA DA AÇÃO

Arjuna disse:

1. Por que queres me engajar nesta terrível batalha, se achas que a compreensão é superior ao trabalho, ó Keshava, ó Jnardana?

2. Minha mente está confusa com Tuas palavras dúbias; dize-me, pois, com clareza o que é melhor para mim.

O Supremo Senhor disse:

3. Eu acabei de explicar que há dois tipos de pessoas tentando entender o Eu. Umas através da mente, outras por servir à Deus.

4. Não se é livre do dever porque se deixa de agir nem se atinge a perfeição somente pela renúncia.

5. Todo mundo tem que agir de acordo com o seu carma. Nem mesmo por um momento pode alguém deixar de agir.

6. Quem reprime os seus sentidos, mas não livra sua mente dos objetos do desejo está enganando a si mesmo e não passa de um farsante.

7. Mas aquele que usa a mente no controle dos sentidos praticando a devoção e agindo com desapego, é digno de ser louvado.

8. Execute o seu trabalho pois esse procedimento é melhor que a inação. Sem trabalhar não se pode nem sequer manter o corpo.

9. Deve ser feito o trabalho como um sacrifício a Deus. Pois se é feito de outro modo, ele leva ao cativeiro do mundo material. Por isso ó filho de Kunti, execute o seu trabalho para a satisfação d'Ele, e assim você será livre.

10. No início da criação o Pai de todos os seres enviou muitas gerações de homens e semideuses com o fim de executar sacrifícios para Vishnu e abençoou-os dizendo: "Que vós sejais bem felizes; através dos sacrifícios tereis o que desejardes.

11. Agradando aos semideuses eles vos serão propícios. E assim - os deuses e os homens cooperando mutuamente - haverá muita fartura".

12. Os semideuses contentes com os vossos sacrifícios saciarão vossos desejos. Mas quem desfruta das dádivas sem ofertá-las aos deuses é certamente um ladrão.

13. Os devotos do Senhor estão livres do pecado porque comem alimento ofertado em sacrifício. Os que preparam a comida para o gozo dos sentidos apenas comem pecado.

14. Nossos corpos materiais são nutridos pelos grãos produzidos pelas chuvas. As chuvas são produzidas por força dos sacrifícios, os quais são provenientes das obrigações prescritas.

15. Todas as obrigações estão prescritas nos Vedas, e os Vedas se manifestam diretamente de Deus. Por isso o Brahman Supremo é presente eternamente no rito de sacrifício.

16. Quem não adota a sequência de sacrifícios prescritos pelas escrituras védicas decerto vive em pecado. Vive em vão quem vive apenas como um servo dos sentidos, ó descendente de Pritha.

17. Mas para aquele que encontra contentamento no Eu, e se ilumina no Eu, já não há obrigação.

18. Ele já não tem razão para cumprir dever algum. Nem tampouco tem razão para não fazer o que deve. Ele também não precisa depender mais de ninguém.

19. Por isso deve-se agir sem apego a resultados, mas apenas por dever, pois agindo sem apego, o homem atinge o Supremo.

20. Mesmo os reis como Janaka chegaram à perfeição por cumprirem seus deveres. Do mesmo modo você deve fazer seu trabalho para ensinar pelo exemplo.

21. Qualquer ação praticada por um homem superior é tomada como exemplo por toda a comunidade como se fosse um padrão que todos querem seguir.

22. Ó descendente de Pritha, não há dever que me obrigue em qualquer um dos três mundos. Não sinto falta de nada nem necessito de nada, mas mesmo assim Eu Me ocupo em cumprir o que é prescrito.

23. Se alguma vez Eu deixasse de ocupar-Me com cuidado da execução dos deveres decerto todos os homens seguiriam o Meu exemplo.

24. Se Eu deixasse de cumprir os Meus deveres prescritos arruinaria os três mundos criando prole indesejada, destruindo assim a paz de todos os seres vivos.

25. Assim como os ignorantes executam seus deveres com apego aos resultados, igualmente os que são sábios também cumprem seu dever, sem desejar nada em troca, apenas com o propósito de conduzir as pessoas para o caminho correto.

26. Que o sábio não confunda a mente dos ignorantes que trabalham pelo ganho, procurando encorajá-los a abster-se de trabalhar. Ele só deve ensiná-los a servir com devoção.

27. A alma estando confundida pelo mundo material coloca-se como autora do que na verdade é feito pela ação da natureza.

28. Quem possui conhecimento da Realidade Absoluta, Arjuna de braços fortes, não se ocupa na procura dos prazeres dos sentidos, pois bem sabe a diferença entre agir por devoção ou apegado aos resultados.

29. Por estarem confundidos pelas três qualidades da matéria, os ignorantes se ocupam com os assuntos mundanos, ficando muito apegados. Não deve, no entanto, o sábio, por causa disso, agitá-los. Eles agem desse modo por falta de entendimento.

30. Por esse motivo, Arjuna, com a mente fixa em Mim, sem desejar nada em troca, e ofertando-Me os teus atos, lute sem desanimar!

31. Quem executa os deveres conforme os Meus preceitos, quem segue Minhas lições com muita fé e devoção, sem se levar pela inveja, fica livre da prisão do trabalho interesseiro.

32. Mas os que, devido à inveja, não praticam Meus preceitos, privam-se completamente de todo o conhecimento, malogrando seus esforços de atingir a perfeição.

33. Até mesmo os eruditos não podem deixar de agir de acordo com os ditames de sua própria natureza. Que adianta se reprimir?

34. Todo mundo experimenta atração ou repugnância pelos objetos sensíveis; mas ninguém deve servir ao império dos sentidos que são pedras no caminho que leva à libertação.

35. É muito melhor cumprir, embora imperfeitamente, as próprias obrigações do que cumprir as dos outros da maneira mais perfeita. Morrer cumprindo o dever é correr menos perigo do que perder seu caminho.

Arjuna disse:

36. Ó descendente de Vrishni, o que faz o homem pecar, embora contra a vontade, como se fosse forçado?

O Supremo Senhor fala:

37. É tão-somente a luxúria gerada pela paixão que mais tarde se transforma em ira, a grande inimiga pecaminosa e voraz devoradora de tudo.

38. Como o fumo cobre o fogo, a poeira cobre o espelho e o útero cobre o feto, de maneira similar o ser vivo está coberto por camadas de luxúria.

39. Desse modo a consciência é coberta de luxúria, que é sua eterna inimiga, pois nunca se satisfaz e arde tanto como o fogo.

40. A mente e os cinco sentidos, assim como a inteligência, são moradas da luxúria, que cobrindo a consciência do ser vivo, o desnorteia.

41. Sendo assim, filho de Bhárata, subjugue desde o princípio o causador do pecado controlando os seus sentidos, e aniquile o matador da alma e do conhecimento.

42. Os sentidos se situam acima dos seus objetos. Mais acima dos sentidos está situada a mente. Em posição superior se situa a inteligência e, acima desta, está a alma.

43. Sabendo então que transcende, tanto aos sentidos e à mente, assim como à inteligência, deve por isso a Pessoa, Arjuna de braços fortes, domar o eu inferior e, com a força do espírito, vencer de vez a luxúria, esse inimigo terrível

Canto IV

A SABEDORIA DO DESAPEGO

Arjuna disse:

1. Por um lado, Krishna, exaltas à renúncia à ação, por outro exaltas o Yoga (da ação, Kriya). Digame claramente dos dois qual o melhor caminho.

Krishna disse:

2. Tanto a renúncia como o Yoga da ação conduzem à beatitude suprema, mas, dos dois, o Yoga da ação é sem dúvida superior.

3. Deve considerar-se como perseverante renunciante aquele que não sente nem aversão nem desejo; pois aquele a quem não afetam os "pares contrários" se livra com facilidade das cadeias da ação.

4. Ao contrário do sábio o ingênuo acredita que o método Sankhya e o Yoga são coisas distintas. Quem se aplica devidamente a um deles colhe o fruto de ambos.
5. A condição que alcançam os sankhyas é também alcançada pelos yogis; vê claramente aquele que considera Sankhya e Yoga como uma coisa só.
6. Mas sem Yoga é difícil chegar à renúncia, ó tu de braço possante. O sábio que se aplica o Yoga logo alcança Brahma.
7. Aquele que, vivendo entregue ao Yoga é puro de coração, vence a si mesmo, refreia seus sentidos e identifica seu Eu com o de todas as criaturas, mesmo que execute uma ação, não se prende a ela.
8. "Eu nada faço" deve pensar o devoto instruído na verdade quando vê, ouve, toca, come, anda, dorme, respira.
9. fala, segura ou solta alguma coisa, abre ou fecha os olhos, considerando que "são os sentidos que se relacionam com os objetos sensíveis".
10. Quem age sem o menor apego depositando suas ações em Brahma não se macula com o pecado, da mesma forma que a água não adere à folha do lótus.
11. Os yogis executam seus atos exclusivamente com o corpo, pensamento, intelecto, e mesmo com os simples sentidos, sem abrigar qualquer desejo, a fim de purificar seu coração.
12. O devoto que renuncia ao fruto de suas ações consegue a paz eterna. Ao contrário, o homem sem devoção, que fustigado pelo desejo se apega ao fruto de suas obras, mantém-se prisioneiro (de seus próprios atos).
13. O Habitante do Corpo, renunciando a toda ação, através da mente, se mantém sereno, como feliz vencedor, na cidade de nove portas (o corpo), sem agir e sem ser causa de qualquer ação.
14. O Senhor não cria a atividade nem os atos do mundo, nem tampouco a conexão entre o ato e suas consequências. A natureza individual é que age.
15. O Senhor não assume nem as boas nem as más ações de alguém. O conhecimento está encoberto pela ignorância e por isto os mortais vivem em erro.
16. Aqueles, cuja ignorância se desvaneceu através do conhecimento espiritual, são iluminados pelo conhecimento que, resplandecente como o Sol, revela-lhes o supremo.
17. Pensando n'Ele, unidos de coração a Ele, e fazendo d'Ele sua meta suprema, permanecem limpos de pecado através do conhecimento e vão para o lugar de onde não se volta.
18. Os sábios vêm com igualdade o brâmane, dotado de saber e de modéstia, a vaca, o elefante, o cão e o pária.
19. Mesmo aqui na Terra, aqueles cuja mente está firme na igualdade triunfam deste mundo de matéria, pois o Brahma incorruptível é a própria igualdade e dessa forma descansam em Brahma.
20. Não se regozija com o que é agradável, nem se aflige com o desagradável o homem de entendimento firme e livre de confusão que conhece Brahma e em Brahma repousa.

21. Aquele cujo coração não se atém às impressões exteriores encontra em si mesmo a felicidade; em união mística com Brahma através do Yoga, desfruta perpétua bem-aventurança.
22. Porque os prazeres que emanam das impressões exteriores são verdadeiros mananciais de dor, porque tem princípio e fim. O sábio, ó filho de Kunti, não se deleita com semelhantes prazeres.
23. Aquele que, neste mundo, antes de livrar-se do corpo aprende a resistir aos impulsos do desejo e do ódio, goza de união espiritual e vive feliz.
24. O homem que encontra satisfação, deleite e luz em seu interior é um yogi que, unido a Brahma, alcança o nirvana em Brahma.
25. Os santos sábios, cujas culpas foram apagadas e cuja dualidade foi destruída, que conseguiram vencer-se a si mesmos e se dedicam ao bem-estar de todas as criaturas, alcançam o nirvana em Brahma.
26. Muito próximos do nirvana em Brahma estão aqueles que extirpam de seu coração os desejos e o ódio, aqueles que disciplinaram o corpo e a mente e conhecem o Eu.
27. Evitando que cheguem ao interior as impressões exteriores, concentrando a visão entre as sobrancelhas, deixando passar o alento de modo uniforme pelas narinas na inspiração e na expiração,
28. com os sentidos, o pensamento e o intelecto subjugados por completo, consagrado unicamente à liberação final, e isento de anseios, aversões e temores, o sábio é livre para sempre.
29. Sabendo que sou Eu que recebo os sacrifícios e que sou o senhor de todos os mundos e o amigo de todos os seres, encontra a paz.

Canto V

EXERCÍCIO DE MEDITAÇÃO

Fala Krishna:

1. Aquele que executa um ato obrigatório sem esperar por seu fruto é o renunciador e ao mesmo tempo o yogi e não aquele que simplesmente descuida do fogo sagrado e deixa de praticar obras piedosas.
2. Sabe, filho de Pandu, que o que chamam de renúncia é Yoga, pois ninguém pode chegar a ser yogi sem antes ter renunciado a todas as intenções.
3. Para o asceta que deseja alcançar o Yoga, a ação é o meio, enquanto que para aquele que já a alcançou, o meio é o repouso.
4. Quando o homem renuncia a todas as intenções e não tem nenhum apego aos objetos sensíveis nem às suas obras, diz-se que atingiu o Yoga.
5. Procure o homem elevar o eu através do Eu, não permitindo que este afunde. Porque, na verdade, o Eu é amigo do eu, que mesmo assim é seu inimigo.

6. O eu é um amigo para o homem cujo eu foi conquistado pelo Eu; mas para aquele que não está de posse de seu Eu, o eu é como um inimigo.
7. O Eu supremo daquele que vive tranquilo e submetido a seu Eu mantém-se inalterável em meio ao calor e ao frio, alegrias e pesares, honra e desonra.
8. O yogi satisfeito com o conhecimento de si, tranquilo, que realizou seu próprio equilíbrio, senhor de seus sentidos, que vê da mesma forma o barro, a pedra e o ouro é considerado o verdadeiro místico.
9. Superior é aquele que mantém a igualdade de sua alma diante de amigos e inimigos, indiferentes e neutros, estranhos e parentes, homens bons e maus.
10. Trate o yogi de aplicar-se com afinco ao recolhimento espiritual, vivendo isolado em solitário retiro, com o pensamento e o corpo subjugados, livre de anseios, esperanças e possessividade.
11. Em um lugar puro prepare um assento para si, nem muito alto nem muito baixo, preparado com Kuza (uma planta indiana), uma pele e uma tela.
12. Então com a mente concentrada num único ponto, reprimindo a ação do pensamento e dos sentidos pratique o Yoga para purificar sua alma.
13. Mantendo-se firme, com o corpo, o pescoço e a cabeça eretos e imóveis, olhando fixamente para a ponta de seu nariz, sem desviar os olhos,
14. com ânimo sereno e livre de temor, a mente disciplinada, perseverando no voto de brahmachâri (celibato), permaneça recolhido e medite só em Mim, considerando-Me como o Supremo.
15. Vivendo assim continuamente concentrado em si mesmo, com o pensamento coibido, o yogi obtém a paz suprema do nirvana, que está em Mim.
16. O Yoga não é para quem come em excesso ou jejua com exagero, Arjuna; nem tampouco para quem dorme demais ou se entrega a prolongadas vigílias.
17. A Yoga, bálsamo de todo sofrimento e dor, só atinge aquele que é sóbrio em alimentar-se e divertir-se, regrado em todos os seus atos e moderado no sono e na vigília.
18. Quando o homem mantém o pensamento disciplinado fixo no Eu e se mostra indiferente a tudo que é apetecível, diz-se que goza de união espiritual.
19. O yogi que tem a mente dominada e, recolhido em si mesmo pratica o yoga, é como uma chama luminosa que, ao abrigo do vento, não sofre nenhuma oscilação.
20. Quando sua mente, disciplinada pelo exercício do Yoga, está tranquila; quando, percebendo o eu através do Eu, encontra satisfação em si mesmo;
21. Quando saboreia o infinito deleite que está fora do alcance dos sentidos e só pode ser desfrutado pela inteligência e não se afasta nunca mais da realidade;
22. E quando, depois de ter alcançado esse estágio, julga que não há tesouro mais valioso e se firma nessa situação, nem mesmo a dor mais intensa pode abalá-lo.

23. Esta ruptura de toda relação com a dor é chamada Yoga. Este Yoga deve ser praticado com ânimo constante e sem desalento.

24. Depois de abandonar sem exceção todos os anseios e desígnios engendrados pela fantasia e de reprimir com o poder da mente todos os sentidos e órgãos de ação, quaisquer que sejam os objetos a que se dirijam,

25. Deve o yogi chegar ao repouso através de uma vontade tenaz; e uma vez concentrada a mente no Eu, não deve pensar em coisa alguma.

26. Sempre que a mente inquieta e volúvel se desvie, trate de refreá-la, subordinando-a logo ao domínio do Eu.

27. Porque a suprema beatitude está reservada ao yogi cuja mente está tranquila, dominada a natureza passional, limpo de pecado, participando da essência de Brahma.

28. Assim, consagrando-se sem cessar à união mística e estando puro de pecado, o yogi obtém sem dificuldade o infinito deleite da comunhão com Brahma.

29. Quem se aplica de coração ao Yoga, vê o espírito em todos os seres e todos os seres no espírito, pois por toda parte percebe a identidade.

30. Aquele que Me vê em todas as coisas, nunca será abandonado por Mim, nem Me abandonará jamais.

31. O yogi que, estabelecido na unidade, adora Meu ser que habita todas as criaturas, vive em Mim, qualquer que seja sua condição de vida.

32. Aquele que, através da identidade do Eu, vê o mesmo em toda parte, no prazer e na dor, Arjuna, é o yogi perfeito.

Fala Arjuna:

33. Sendo a mente inquieta e volúvel, ó Madhusudana, não compreendo a estabilidade desse Yoga que, como me declarastes, baseia-se no equilíbrio mental.

34. Porque na verdade a mente é leviana, ó Krishna; é turbulenta, imperiosa e obstinada. A meu ver é tão difícil de dominar como o vento.

Fala Krishna:

35. Sem dúvida, ó tu de braço poderoso, a mente é movediça e difícil de subjugar. Contudo, filho de Kunti, pode ser dominada através de esforços contínuos e da indiferença.

36. Para aquele que não conseguiu vencer-se a si mesmo, é difícil de alcançar o Yoga, mas aquele que é dono de si mesmo e luta com afinco pode alcançá-la, valendo-se dos meios adequados.

Fala Arjuna:

37. Que destino aguarda, ó Krishna, aquele que está cheio de fé, mas demonstra fraqueza, cuja mente divaga e não consegue perfeição no Yoga?

38. Privado de um e de outro, vacilante e confuso no caminho de Brahma, não se perde como a nuvem desgarrada que desaparece no espaço?

39. Eu te peço Krishna, apague por completo essa dúvida em meu espírito, pois ninguém além de Ti pode dissipá-la.

Fala Krishna:

40. Nem neste mundo nem no outro, um homem como esse encontra a perdição, ó Pârtha, pois aquele que age com retidão, meu filho, jamais toma o caminho do mal.

41. Depois de atingir a região dos justos e ali permanecer anos sem conta, aquele que não progrediu no Yoga renasce num lugar puro e feliz;

42. Ou nasce em uma família de sábios yogis. No entanto é difícil obter tal nascimento neste mundo.

43. Recobrando então a mesma disposição de ânimo, adquirida em seu corpo anterior, luta com maior empenho para obter a perfeição, filho de Kuru,

44. Pois é irresistivelmente impelido a isso por sua prática anterior. Apenas pelo desejo de conhecer o Yoga, torna-se superior à palavra divina.

45. Mas o yogi que se esforça sem descanso e, purificado de toda a culpa, atingiu a perfeição através de vários nascimentos, alcança a meta suprema.

46. O yogi é superior aos ascetas, superior aos sábios e também superior aos homens de ação. Assim sendo, Arjuna, torna-te yogue.

47. Mas entre todos os yogis, aquele que, cheio de fé, abandonando a Mim todo o seu ser interior, me rende adoração, é considerado por mim como o maior dos místicos.

Canto VII

SABEDORIA DA VISÃO ESPIRITUAL

Fala Krishna:

1. Escuta agora, filho de Pritha, como, mantendo o pensamento amorosamente voltado para Mim, aplicando-te ao Yoga e fazendo de Mim teu refúgio, chegarás sem dúvida a conhecer-me por completo.

2. Vou revelar-te sem reservas este conhecimento e o hiperconhecimento. Desde que os adquira, nada resta por aprender neste mundo.

3. Entre milhares de mortais, poucos se esforçam para atingir a perfeição, e entre os que conseguem atingi-la poucos são os que Me conhecem em essência.

4. Terra, água, fogo, ar, éter, pensamento, intelecto e consciência pessoal são os oito componentes que integram a Minha natureza material.

5. Esta é Minha natureza inferior. Conhece agora, ó tu de braço poderoso, Minha outra natureza, a superior, o elemento vital que mantém o Universo.

6. Sabe que essa (Minha dupla natureza) é a fecunda matriz de todos os seres. Sou o princípio do Mundo e Sou também seu fim.
7. Não há absolutamente nada superior a Mim, Dhananjaya. Todo Universo está preso a mim, como as pérolas de um colar estão presas ao fio que as mantém unidas.
8. Eu sou, filho de Kunti, o sabor da água, a luz do Sol e da Lua, das palavras sagradas Eu sou o pranava OM (representação sonora de Deus). O som no éter e a virilidade nos homens.
9. Sou puro perfume na terra, o brilho do fogo, a vida dos vivos, a santidade dos santos.
10. Sabe, filho de Pritha, que Sou a semente de toda a manifestação, sou a sabedoria dos sábios e o poder dos poderosos.
11. Sou a força dos fortes, livre de apego; Eu Sou o puro amor dos amantes, ó príncipe dos bharatas.
12. Entende que de Mim procedem todas as coisas - consciência, energia e matéria; Eu não estou nelas mas elas estão em Mim.
13. Iludido pelos três atributos da natureza (satwa, rajas e tamas), que se revelam em todas as coisas, não sabe que Eu estou acima delas e sou imperecível e imutável.
14. Difícil, ó príncipe, é romper o véu de ilusão que cerca a manifestação. Somente aquele que se aproximam de Mim superam a ilusão.
15. Os maus e os insensatos não Me procuram; seu entendimento foi arrebatado pela ilusão e eles participam da natureza demoníaca.
16. Quatro espécies de homens Me adoram, Arjuna: os aflitos, os que buscam a sabedoria, os que desejam riquezas e os sábios, ó príncipe dos bharatas.
17. Entre eles, o sábio, sempre consagrado à união mística e adorando o Uno, excede todos os demais; pois o sábio Me ama acima de todas as coisas e Eu o amo da mesma forma.
18. Todos eles são nobres, mas considero o sábio como a Mim mesmo, pois consagrado à união espiritual ele vem a Mim, meta suprema.
19. Ao fim de numerosos nascimentos, o homem dotado de sabedoria chega a Mim pensando: Vasudeva é o Todo. "Um homem com tão grande alma é difícil de encontrar".
20. Aqueles, cujo desejo foi arrebatado por um desejo qualquer, procuram outras divindades, adotando tal ou qual forma de culto, de acordo com a sua própria natureza.
21. Qualquer que seja a forma de divindade a que um devoto pretenda render culto com verdadeira fé, sou Eu realmente quem inspira essa fé inquebrantável.
22. Cheio dessa fé. o devoto procura agradar tal divindade, servindo-a com esmero e dela consegue a satisfação dos seus desejos. Mas sou Eu que lhe ofereço tais bens.
23. No entanto, a recompensa obtida por esses homens de pequeno entendimento é limitada. Quem adora os deuses vai aos deuses; quem Me adora vem a Mim.

24. Os ignorantes, desconhecendo minha natureza de ser supremo e imperecível, pensam que Eu, imanifesto como sou, tenho uma forma visível e manifesta.

25. Oculto por Meu poder criador de ilusão, não me manifesto a todos, e por isso o mundo, vítima do engano, Me desconhece. Eu que não estou sujeito ao nascimento nem à morte.

26. Eu conheço todos os seres, passados, presentes e futuros, Arjuna, mas nenhum deles Me conhece.

27. Pela ilusão dos "pares contrários", originada da atração e repulsão, ó descendente de Bharata, toda criatura, ao nascer, é conduzida ao engano, ó terror de teus inimigos.

28. Mas aqueles homens de atos virtuosos, cujos pecados chegaram ao fim, libertam-se da ilusão dos pares contrários e Me adoram com vontade perseverante.

29. Aqueles que se refugiam em Mim, esforçando-se para livra-se da velhice e da morte, conhecem Brahma, o espírito supremo e a ação em sua integridade.

30. E aqueles que, com o pensamento concentrado, Me conhecem como ser supremo, suprema divindade e supremo sacrifício, também Me conhecem verdadeiramente na hora da morte.

Canto VIII

INTEGRAÇÃO NA SUPREMA DIVINDADE

Fala Arjuna:

1. O que é esse Brahma, o que é o espírito supremo, o que é a ação, ó Puruchottama? A que se dá o nome de ser supremo, suprema divindade?

2. Que é supremo sacrifício, como está aqui no corpo, ó Madhusûdana? Dize-me, enfim, como podem conhecer-Te na hora da morte aqueles que se dominam a si mesmos?

Fala Krishna:

3. Brahma é o Imperecível e o Supremo; sua natureza essencial é denominada espírito supremo; e a emanação que dá origem a todos os seres chama-se ação.

4. Ser supremo é minha natureza perecível; suprema divindade é o princípio criador masculino e Eu mesmo, encarnado neste corpo, sou o supremo sacrifício, ó tu o melhor dos mortais.

5. Aquele que nos últimos instantes de sua vida pensa unicamente em Mim, ao desembaraçar-se de seu corpo entra em Meus ser.

6. Mas quem abandona seu corpo pensando em algum (outro) ser, a ele se encaminha, filho de Kuntî; pois absorto sempre em tal pensamento, amoldou-se a esse ser.

7. Por isso pensa sempre em Mim e luta. Tendo o coração e o entendimento sempre voltados para Mim, virás a Mim sem dúvida.

8. O homem que com assiduidade medita no espírito supremo, e mantém sem cessar a mente aplicada ao Yoga, sem voltar-se para nenhum outro ser, dirige-se a Ele.

9. O Eu supremo é o onisciente, o eterno, o governador soberano, mais sutil que o sutil, sustém o Universo. Sua forma é inconcebível, é fulgurante como o Sol que brilha sobre as trevas.

10. Aquele que medita no eterno, no momento de sua morte, com a mente imóvel, fortalecida pelo Yoga e com o alento vital (prâna) concentrado entre as sobrancelhas, dirige-se ao divino espírito supremo.

11. Vou revelar-te em breves palavras a mansão que os conhecedores dos Vedas chamam de indestrutível, em que entram aqueles que venceram a si mesmos e estão livres de paixões.

12. Fechadas todas as portas dos sentidos, a mente concentrada no coração, retendo na cabeça o alento vital, concentrado no Yoga,

13. pronunciando o monossílabo sagrado OM, e concentrado em Mim, quem deixa o Mundo desta forma, ao abandonar seu corpo encaminha-se à meta suprema.

14. Fácil é atingir a suprema perfeição quando o homem anda na minha presença, constantemente consciente de Mim, em todos os caminhos de sua vida e alheio a outros deuses.

15. Essas grandes almas, conscientes da sua união comigo, não tornarão a nascer para esta vida perecível de sofrimentos, mas vêm a mim, a eterna Beatitude.

16. Esses mundos todos, ó Arjuna, desde o mundo de Brahma, estão sujeitos a um retorno ao nascimento; mas o homem que chegou a Mim nunca mais será exposto ao renascimento, ó filho de Kuntî.

17. Aqueles que sabem que o dia de Brahma tem a duração de mil idades e que a noite dura outras mil, são os que conhecem o dia e a noite.

18. Com a vinda do dia, o universo do manifesto surge do imanifesto, e ao chegar a noite, tudo se desvanece no imanifesto.

19. Toda essa multidão de seres, vindos repetidamente à existência, desaparece ao chegar a noite, filho de Prithâ e surge novamente, sem vontade própria, quando vem o dia.

20. Mas, acima deste imanifesto, há na verdade outro ser imanifesto que é eterno e não perece quando perece todo o existente.

21. Aquele que é dito imanifesto é imperecível, é a meta suprema; quem chega a alcançá-la, jamais retorna. Esta é a minha morada.

22. Por uma devoção exclusiva a Ele, filho de Prithâ, pode-se chegar a este espírito supremo, que contém todos os seres e que preenche todo o Universo.

23. Vou revelar-te agora o momento em que os yogis partem para não mais voltar e também o momento em que partem para retornar.

24. Fogo, luz, dia, quinzena em que cresce a Lua e os seis meses em que o Sol segue sua rota no Norte: este é o tempo em que os homens que morrem conhecendo Brahma, se dirigem a Brahma.

25. Fumaça, noite, a quinzena em que a Lua minguia e os seis meses em que o Sol está no sul, então o yogi alcança somente a luz lunar para nascer de novo entre os mortais.

26. Luz e trevas: eis aqui dois eternos caminhos deste mundo. Por um seguem aqueles que partem para não mais voltar e por outro, aqueles que devem retornar.

27. Conhecendo estes dois caminhos, filho de Prithâ, o yogi não se engana. Procura, pois, Arjuna, aplicar-te constantemente ao Yoga.

28. Por maior que seja a justa recompensa prometida pelos Vedas aos sacrifícios, austeridades e atos de caridade, o yogi a supera em virtude de tal conhecimento, pois se encaminha à morada suprema e original.

Canto IX

SANTIFICAÇÃO INTERNA PELO MISTÉRIO SUBLIME

Fala Krishna:

1. Vou revelar-te agora, a ti que me ouves com respeito, o maior dos segredos, o conhecimento acompanhado do superconhecimento. Desde que estejas neles instruído, estarás livre do mal.

2. É o conhecimento máximo, o máximo mistério, o purificador supremo, o conhecimento justo e verdadeiro pela percepção clara e imediata, fácil de realizar e inesgotável.

3. Os homens que não tem fé nesta prática piedosa não chegam a Mim, ó perseguidor de teus inimigos; entram novamente nos caminhos deste mundo mortal.

4. Em minha forma invisível, preencho todo este Universo; todos os seres estão em Mim, mas Eu não estou neles.

5. Mas tampouco os seres estão em Mim: este é o mistério do meu poder divino. Sendo sustentáculo de todos os seres e a causa de sua existência, meu espírito não está neles.

6. Da mesma forma que o ar incomensurável, movendo-se por toda parte, permanece sempre no espaço etéreo, todos os seres estão em mim.

7. Quando um kalpa chega a seu fim, filho de Kuntî, todos os seres são absorvidos em minha natureza material, e de Mim emanam outra vez ao principiar um novo kalpa.

8. Com ajuda de Minha natureza material Eu emano, repetidas vezes, toda essa multidão de seres que surgem sem vontade própria, obedecendo ao poder da natureza.

9. No entanto, Dhananjaya, Eu não permaneço ligado por tais atos, pois Me mantenho acima deles, indiferente.

10. Sob meu comando a natureza engendra todos os seres, animados e inanimados; e assim, filho de Kuntî, o mundo cumpre seu ciclo.

11. Os insensatos, desconhecendo minha natureza superior, quando estou revestido por uma forma humana, Me desprezam, a Mim, soberano senhor de todas as criaturas.

12. Privados de entendimento, toda sua ação, seu conhecimento, suas esperanças são vãs; eles participam da natureza rākshasas e asuras.

13. Mas os homens de alma elevada, filho de Prithâ, participando de minha natureza divina e sabendo que Eu sou a fonte eterna e inesgotável de todos os seres, Me adoram com o pensamento fixo em Mim.
14. Glorificando-Me sem cessar, lutando com afinco, firmes em seus votos e prosternando-se diante de Mim. Me adoram com devoção fervorosa e constante.
15. Outros me oferecem o sacrifício do conhecimento e Me adoram em minha unidade e em minha multiplicidade, como presente em toda parte e em diferentes formas.
16. Eu sou a oblação, o sacrifício, a oferenda aos antepassados, a erva bendita, o hino sagrado, a manteiga purificada, o fogo e também a vítima consumida em holocausto.
17. Sou pai, mãe, sustentador, avô deste Universo. Sou o objeto do conhecimento, o purificador, a sílaba OM e também o Rik, o Sâma e o Yajur.
18. Sou meta, sustentáculo, senhor, testemunha, mansão, refúgio, amigo, princípio, fim, fundamento, receptáculo e semente eterna.
19. Eu dou o calor, retenho e envio a chuva, sou a imortalidade e a morte, sou o ser e o não-ser, Arjuna.
20. Os que conhecem os Vedas, os que bebem o soma, limpos de pecados e oferecendo-me sacrifícios imploram a Mim o caminho dos céus. Chegando ao glorioso mundo de Indra participam do banquete celestial dos deuses.
21. Depois de gozar ali as delícias do vasto mundo paradisíaco, esgotados seus méritos, retornam a este mundo mortal. Quem segue a lei dos livros sagrados, alimentando desejos em seu coração, alcança apenas o transitório.
22. Aqueles que, vivendo com a atenção sempre fixa em Mim. Me adoram sem pensar jamais em outro ser, ofereço plena segurança de bem-aventurança perpétua.
23. Mesmo aqueles que adoram outras divindades com fé e devoção ardorosas, Me adoram, ó filho de Kuntî, mas não de acordo com a verdadeira lei.
24. Porque Eu sou o senhor de todos os sacrifícios e aquele que os recebe, mas tais homens não Me conhecem em essência e por isso caem.
25. Aqueles que adoram os deuses vão aos deuses; aqueles que servem os antepassados vão a eles, aqueles que cultuam os espíritos elementares vão aos espíritos elementares, mas aqueles que Me adoram vêm a Mim.
26. Se alguém Me oferece com devoção uma folha, uma flor, um fruto ou apenas água, aceito tal presente de uma alma piedosa e sincera.
27. Assim, pois, filho de Kuntî, qualquer coisa que faças, qualquer alimento que comas, qualquer objeto que ofereças em sacrifício, qualquer esmola que dês, qualquer mortificação a que te submetas, faça-o como uma oferenda a Mim.
28. Desta forma estarás livre das cadeias da ação, sejam seus frutos bons ou maus. Aplicando-te com fervor ao Yoga e à renúncia, estarás livre e virás a Mim.

29. Eu sou o mesmo para todos os seres, ninguém Me é querido ou odioso; mas aqueles que Me adoram com devoção estão em Mim e Eu estou neles.

30. Mesmo o homem mais depravado, se Me adora com dedicação exclusiva, deve ser considerado um justo, porque anseia pela verdade.

31. Um homem assim logo se torna virtuoso e se encaminha para a paz eterna. Tem certeza, filho de Kuntí, que quem Me ama, não se perde jamais.

32. Porque aqueles que buscam refúgio em Mim, ó filho de Prithâ, mesmo que tenham sido engendrados no pecado, mulheres, vaishyas e até os shūdras chegam ao fim supremo.

33. Com muito mais razão, pois, os santos brâmanes e os piedosos rishis reais! Adora-Me, pois, neste mundo transitório e cheio de amarguras.

34. Fixa teu pensamento em Mim, prostra-te diante de Mim adorando-me e rendendo-Me culto devoto. Assim unido de coração comigo e considerando-Me como meta suprema, virás a Mim.

Canto X

DAS MANIFESTAÇÕES DE DEUS NO UNIVERSO

Fala Krishna:

Meu querido Arjuna, guerreiro de braços fortes, escute mais uma vez Minha palavra suprema. O que vou dizer agora é para seu benefício e dar-lhe-á grande alegria. Nem os deuses nem os grandes rishis conhecem minha origem pois Eu sou o princípio absoluto dos deuses e dos grandes rishis. Aquele que Me conhece como inato e sem origem, senhor soberano do Universo, está livre do erro e do pecado. Entendimento, sabedoria, libertação do erro e da ignorância, paciência, sinceridade, domínio de si mesmo, tranquilidade de ânimo, prazer e dor, miséria e prosperidade, coragem e medo, mansidão, equanimidade, alegria, ascetismo, liberalidade, glória e infâmia: todas essas qualidades dos seres procedem de Mim. Os sete grandes rishis, os quatro kumâras e também os Manus de quem emanam todas as gerações do mundo, participando de Meu ser, nasceram de Minha mente. Quem conhece em essência Minha magnitude e Meu poder místico goza de um Yoga inalterável. Quanto a isso não há nenhuma dúvida. Eu sou a origem de todo ser, de Mim procede a obra do universo. Sabendo disto, os sábios Me adoram em amorosa contemplação. Com o pensamento fixo em Mim, tendo em Mim concentrada a sua vida, instruindo-se uns aos outros e falando de Mim sem cessar, vivem satisfeitos e felizes. A estes homens que se consagram à união mística e Me servem com amor. Eu lhes inspiro aquela devoção baseada no conhecimento, através da qual chegam a mim. Movido pela compaixão e residindo em sua alma, dissipo neles as trevas nascidas da ignorância, através da luz refulgente da sabedoria.

Fala Arjuna:

Tu és o supremo Brahma, a glória suprema, a suprema pureza, o espírito perpétuo e divino, a divindade original, sem princípio, onipresente e o Senhor todo-poderoso. Os sábios mais eminentes, Nárada, Assita, Devala e Vyassadeva, declaram tudo isso a Teu respeito. E agora ouvi de Teus lábios a mesma declaração. Creio firmemente na verdade de Tuas palavras, ó Keshava, porque nem os deuses nem os dânavas Te conhecem, Senhor bendito. Apenas Tu conheces a Ti mesmo,

por Ti mesmo, ó Puruchottama, autor de todas as coisas, rei dos seres, deus dos deuses, Senhor do Universo. Apenas Tu podes mostrar-me sem reservas teus divinos atributos, graças aos quais penetras estes mundos. Como poderei eu conhecer-Te, através de meditação contínua. Senhor de poderes misteriosos? Sob que forma especial me será dado considerar-Te, divino Senhor? Fala-me em detalhe de teu poder misterioso e de tuas divinas perfeições, Janârdana, e fala mais e mais, pois tuas palavras são para mim o néctar da imortalidade e por mais que eu Te ouça, nunca me sacio.

Fala Krishna:

Assim seja: vou enumerar-te meus atributos divinos, ainda que me limite aos principais, ó melhor dos kurus, pois não há limites para minha grandeza. Eu sou, ó Gudâsheza, o espírito entronizado no coração de todas as criaturas. Entre os adityas sou Vishnu; entre as luzes, o Sol radiante; sou Marîchi entre os maruts; a Lua, entre as estrelas. Entre os Vedas sou Sâma-Veda; Vâsava, entre os deuses; o sentido eterno, entre os sentidos; a inteligência nos seres vivos. Sou Zankara entre os rudras e Vitteza entre os yakshas e râkshasas; Pâvaka entre os vasus e o Meru entre os picos elevados. Sabe, filho de Prithâ, que entre os sacerdotes Eu sou Brihaspati; entre os chefes guerreiros sou Skanda e entre as águas, sou o oceano. Sou Brighu entre os grandes rishis; entre as palavras sou a sílaba OM; entre os sacrifícios sou japa; entre as montanhas, o Himalaia. A figueira sagrada entre as árvores; Nârada entre os rishis divinos; Chitraratha, entre os cantores celestes e o inspirado asceta Kapila entre os siddhas. Sabe que entre os cavalos sou Uchchaizravas, ó tu que nasceste do néctar; sou Airâvata entre os nobres elefantes e entre os homens sou o soberano. Entre as armas Eu sou o raio; Kamadhuk entre os rebanhos; Kandarpa, entre os que têm descendentes e Vâsuki entre as serpentes. Sou Ananta entre os nagas; Varuna entre os habitantes da água; Aryaman entre os antepassados e Yama entre os juizes. Entre os daityas sou o Prahlâda; entre as medidas, o tempo; entre os animais selvagens sou o rei dos animais e entre os seres alados, Vainateya. Entre os agentes purificados sou o vento; sou Râma entre os guerreiros; Makara entre os peixes e Jâhnavi entre os raios. Sou princípio, meio e fim de todas as coisas criadas, Arjuna; entre as ciências sou a ciência do espírito supremo e sou o argumento Vâda entre os que discutem. Sou a vogal A entre as letras; o composto copulativo entre as palavras compostas. Sou o tempo infinito, o mestre ordenador, cujas faces estão em toda parte. Sou a morte que tudo arrebatou e o nascimento de tudo que adquire vida. Entre os atributos femininos sou a glória, a beleza, a eloquência, a memória, a inteligência, a constância e a misericórdia. Sou também o grande hino entre os hinos do Sama-Veda; entre as formas métricas sou Gâyatri; sou Mârgazircha entre os meses, e a primavera entre as estações. No aventureiro sou o espírito de risco; no forte, a força. Sou a resolução, a perseverança e a vitória; a verdade do verdadeiro e a bondade do bem. Entre os descendentes de Vrishni sou Vâsudeva; entre os filhos de Pându sou Dhananjaya; Vyâsa entre os munis e, entre os sábios, o sábio Ushanâ. Sou soberania dos que reinam, a tática dos que querem triunfar. Sou o silêncio do segredo e a sabedoria dos sábios. Sou o germe de todos os seres, Arjuna. Sem Mim não há coisa alguma, animada ou inanimada que possa existir. Meus atributos divinos não tem fim, ó perseguidor de inimigos. O que acabo de mostrar-te é apenas uma amostra de minha glória infinita. Tudo quanto há de sublime, perfeito e poderoso, entende, Arjuna, que é produto de uma partícula de minha grandeza. Mas que necessidade tens de conhecer todos esses detalhes, Arjuna? Sabe que o Universo se constituiu e se mantém apenas com uma parcela infinitesimal de Mim mesmo.

Canto XI

A VISÃO DA FORMA CÓSMICA DE DEUS

Fala Arjuna:

1. Meu erro se desvaneceu ao escutar tuas palavras sobre o supremo mistério do Adhyâtma, que para meu bem me revelastes.
2. De Teus lábios aprendi em detalhe a origem e a dissolução dos seres, ó Tu de olhos de lótus, assim como sua eterna grandeza.
3. Gostaria de contemplar tua forma soberana, Senhor supremo, tal como me foi descrita por Ti, ó Puruchottama.
4. Se julgas possível para mim semelhante visão, mostra-Te a meus olhos, senhor do Yoga, em Tua totalidade.

Fala Krishna:

5. Contempla, filho de Prithâ, minhas centenas de milhares de formas divinas, todas variadas, de diversas cores e formas.
6. Contempla os adytyas, os vasus, os rudras, os ahvins e os maruts. Admira, filho de Bharata, esta multidão de maravilhas até agora nunca vistas.
7. Contempla hoje aqui o Universo inteiro, animado e inanimado, reunido em Meu corpo, Gudâkesha, e tudo aquilo que desejes ver.
8. Mas não é possível que me vejas com teus olhos. Dou-te, pois, um olho divino. Contempla-Me agora em meu Yoga sagrado.

Fala Sanjaya:

9. Tendo assim falado, ó Rei, Hari, Senhor do Yoga, mostrou a Pârtha Sua forma suprema de divindade infinita, com rostos voltados para toda parte,
10. Que contém em si todas as maravilhas do existente, que multiplica infinitamente todas as esplêndidas manifestações de Seu ser, uma divindade vasta como o Mundo, que vê através de inumeráveis olhos e fala através de inúmeras bocas, brandindo armas refulgentes,
11. Gloriosa em seus ornamentos divinos, vestida com um raio celeste de divindade, suave com suas guirlandas de flores divinas, envolta em divinos aromas.
12. Tão luminoso era aquele ser magnânimo como mil sóis que surgissem juntos no firmamento.
13. O Mundo inteiro, múltiplo e, no entanto, uno era visível no corpo do Deus dos deuses.
14. E então, maravilhado, estupefato e amedrontado Dhananjaya prosternou-se e, juntando as mãos, dirigiu-se à divindade:

Fala Arjuna:

15. Em Teu corpo, ó Deus, contemplo todos os deuses e as inúmeras variedades de seres ao lado de Brahma, sentado em seu trono de lótus, e todos os rishis e serpentes divinas.

16. Vejo braços, ventres, olhos e bocas inúmeros, mas não vejo em Ti, origem, meio ou fim, ó Senhor do Universo, forma universal.

17. Vejo-Te com a fronte cingida pela tiara e armado com a maça e o disco, mas mal posso distinguir-Te pois és por toda parte a meu redor uma massa luminosa de energia, imensurável, resplandecente como o fogo e como o Sol.

18. Tu és o imortal e o mais sublime de todos os seres que se possa conceber, sustentáculo e morada do Universo; perene guardião da lei eterna e causa perpétua de tudo quanto existe.

19. Em Ti não há princípio, meio ou fim; Teu poder é imenso; infinitos são Teus braços; Tens por olhos o Sol e a Lua; Teu rosto é flamejante como o fogo do sacrifício e com Tuas irradiações abrasas este Universo.

20. Apenas Tu preenches o espaço entre o céu e a Terra. Os três mundos estremecem, ó ser magnânimo, ao contemplar Tua forma tremenda e prodigiosa.

21. A Ti acorrem as legiões de deuses; alguns deles cheios de temor Te invocam, juntando as mãos. "Salve!", exclamam em coro as multidões de grandes rishis e siddhas, louvando-Te em cânticos sublimes.

22. Os rudras, adityas, vasus, sâdhyas, vishvas, ashvins, maruts e uchmapas, assim como os músicos celestes, yashkas, asuras e sidhas Te contemplam todos maravilhados.

23. Os mundos se amedrontam como eu, ó Tu de braços poderosos, ao ver Tua forma monstruosa, com tamanha profusão de bocas e olhos, tantos braços pernas e pés, tantos ventres e dentes ameaçadores.

24. Pois ao ver-Te tocando o céu, resplandecendo em diversos matizes, ao contemplar Tuas bocas desmesuradamente abertas e Teus olhos enorme e fulgurantes, minha alma estremece, ó Vishnu, perco a paz e sinto-me desfalecer.

25. Quando vejo tuas bocas armadas de dentes ameaçadores e ardentes como o fogo devorador do fim do mundo, meu ânimo se conturba e a alegria me abandona. Tem piedade de mim, Senhor dos deuses, coluna do Universo.

26. Os filhos de Dhritarashtra juntamente com os exércitos dos reis e dos heróis, Bhisma, Drona, Suta e Karma, com o escol dos nossos guerreiros.

27. Todos eles somem nas terríveis fauces, nesse abismo eriçado de dentes - ai! quantos vejo de membros dilacerados, suspensos por entre esses dentes pontiagudos!...

28. Quais torrentes, em veloz demanda do mar, assim vejo a flor de nossos heróis a precipitarem-se, irresistíveis, nas fauces hiantes de fogo...

29. Como mariposas enlouquecidas pela luz encontram morte súbita na chama, assim vão esses mundos, sem cessar, ao encontro da destruição...

30. Devorando com teus lábios de fogo, engoles todos os mortais; tua luz preve de os mundos, Senhor, e teus raios aniquilam todos os povos.

31. Quem és tu, nessa forma terrífica?... Curvo-me diante de Ti... De todo o coração anelo por conhecer-Te - mas não compreendo a Tua revelação...

Fala Krishna:

32. Eu sou o tempo eterno, o destruidor dos mundos; eu destruo qualquer gênero humano; de todos os guerreiros que aqui contemplos, não sobreviverá um só.

33. Ergue-te, pois, e reveste-te de coragem! Conquista vitória e glória! O meu poder já derrotou o inimigo - seja teu braço apenas o instrumento do meu poder!

34. Esmaga-os todos. Drona e Bhisma, Jayadratha e Karma e todos os demais guerreiros valentes. Eu já os matei. Não temas! Lança-te à luta - e serás vencedor!

Fala Sanjaya:

35. Depois de ouvir estas palavras, ergueu Arjuna as mãos com reverência ao Senhor dos mundos e, repleto de temor, com os lábios trêmulos, assim falou a Krishna:

Fala Arjuna:

36. Com razão, ó Krishna, exulta o mundo em Tua luz e glória. Fogem espavoridos, os gigantes, e os anões tombam a Teus pés.

37. Só a Ti compete a glória, ó soberano dos mundos; mais alto que Brahman, o criador, és Tu a causa primeira, o Ser Supremo, o Deus dos deuses que habitam o Universo. Tu, o uno, que existes e inexistes, porque transcendes um e outro.

38. Tu és a divindade primordial, o antigo princípio gerador, o supremo receptáculo de todo o cosmo; és aquele que conhece e o objeto do conhecimento, a morada suprema; o Universo está pleno de Ti, ó senhor todo-poderoso.

39. Tu és o Deus do ar, o Deus do fogo, o Deus dos oceanos e o Deus dos mortos; és a Lua, o gerador e o bisavô do mundo. Louvado sejas mil e mil vezes!

40. Adoro-Te diante de Ti, a Tuas costas, e por toda a parte, ó Tu que és o todo! Imenso é Teu poder, infinita Tua força; em Ti se encontram todas as coisas, portanto és o todo.

41. Se considerando-Te como simples amigo fui irreverente dizendo: "Krishna, Yâdava, meu amigo"; se desconheci Tua inefável majestade, seja por inadvertência, seja porque me cegara o afeto;

42. Se Te ofendi algum dia, brincando, estando deitado ou à mesa, a sós ou em companhia de outros, imploro o Teu perdão, Deus imenso e inconcebível.

43. Tu és o pai do mundo animado e inanimado, és digno de veneração e o mais respeitável mestre espiritual. Não há nada que possa igualar-Te, como poderia alguém superar-Te, se nos três mundos é sem par Tua grandeza?

44. Prostrado pois, humildemente a Teus pés, imploro Tua clemência, ó ser digno de louvor. Perdoa-me senhor, como o pai perdoa o filho; o amigo, o amante, sua amada!

45. Meu coração se rejubila ao ver a maravilha até agora oculta a todos os olhares, mas ao mesmo tempo se sobressalta temeroso. Mostra-Te pois, em Tua forma; ouve meus rogos, Senhor dos deuses, sustentáculo dos mundos.

46. Anseio por ver-Te como antes, coroado com a tiara empunhando a maçã e o disco. Assume de novo Tua forma de quatro braços, ó Tu que estás dotado de mil braços e formas inumeráveis.

Fala Krishna:

47. Por uma graça especial e em virtude de meu poder místico, revelei-te, Arjuna, minha forma suprema, gloriosa, infinita, universal e primitiva, que até o presente, ninguém além de ti pôde admirar.

48. Nem pelo estudo dos Vedas, nem através de sacrifícios, dádivas, obras piedosas e mortificações acerbadas, nenhum mortal, além de ti, pode alcançar semelhante visão, ó príncipe dos kurus.

49. Não tenhas receio, nem te conturbes por essa visão terrível. Afasta o temor, alegra-te e contempla Minha outra forma.

Fala Sanjaya:

50. Dizendo isso, Vâsudeva manifestou-Se novamente em sua forma humana. Mostrando-Se assim em sua forma plácida, o Senhor magnânimo tranquilizou o aterrado Arjuna.

Fala Arjuna:

51. Ao ver-Te novamente em Tua aprazível forma humana, ó Janârdana, minha razão serena e a calma renasce em meu peito.

Fala Krishna:

52. A forma superior que acabas de admirar, raramente pode ser percebida. Mesmo os deuses anseiam por contemplá-la.

53. Mas ninguém pode ver-Me tal como Me vistes, nem pelo estudo dos Vedas, nem à custa de mortificações, esmolas e oferendas.

54. Somente através de uma dedicação exclusiva a Mim é possível conhecer-Me em essência e entrar em Meu ser, ó terror de teus inimigos.

55. Aquele que se torna instrumento de minhas ações, que faz de Mim a meta suprema de seus anseios e Me serve com devoção, livre de apegos e de inimizade por qualquer criatura vem a Mim, ó filho de Pându.

Canto XII

DO AMOR UNIVERSAL

Fala Arjuna:

1. Entre os homens piedosos, quem tem maior conhecimento do Yoga: os que Te adoram com devoção constante, ou os que adoram o imperecível imanifesto?

Fala Krishna:

2. Aqueles que com o pensamento fixo em Mim, Me servem com assídua devoção e fé inquebrantável, são a meu ver os que melhor praticam o Yoga.
3. Mas aqueles que adoram o imperecível e o inefável imanifesto, que é onipresente, inconcebível, excelso, imutável e eterno,
4. Dominando todos os sentidos e órgãos de ação, guardando perfeita equanimidade, regozijando-se com o bem de todas as criaturas, esses certamente também chegam a Mim.
5. Aqueles, cujo pensamento se dirige ao Imanifesto, enfrentam grandes dificuldades, pois os seres encarnados, só com muito trabalho, alcançam a meta imanifesta.
6. Mas aqueles que Me entregam todos os seus atos, para quem Eu sou a meta suprema de suas aspirações, e que, meditando em Mim, Me adoram com devoção exclusiva,
7. Eu os salvo sem demora do oceano da existência ligada à morte, filho de Prithâ, pois seu pensamento está fixo em Mim.
8. Dirige pois, só a Mim teu pensamento, deposita em Mim tua razão e, sem dúvida, viverás em Mim depois da morte.
9. Mas se não tens aptidão para fixar com persistência teu pensamento em Mim, procura alcançarme, ó Dhananjaya, com o Yoga da perseverança.
10. Se tampouco te sentires capaz de tal esforço, dedica-te à ação em minha honra; executando tuas obras por amor a Mim, chegarás à perfeição.
11. Mas se isso ainda exceder as tuas forças, recorre então à devoção a Mim e subjugando-te a ti mesmo, renuncia ao fruto de tuas obras.
12. Porque, na verdade, melhor que o esforço perseverante é o conhecimento; melhor que o conhecimento é a meditação, e preferível à meditação é a renúncia ao fruto de tuas obras.
13. O homem que não odeia nenhum ser vivente, benévolo e compassivo, desinteressado e isento de amor-próprio, inalterável na ventura e na desventura, sofrido,
14. Sempre contente e aplicado ao Yoga, dono de si mesmo, firme em seu propósito, com o coração e o entendimento dedicados a Mim. tal homem é amado por Mim.
15. Aquele que não perturba o mundo, nem se deixa perturbar por ele, que está livre das emoções nascidas da alegria, aversão, temor e inquietude, é amado por Mim.
16. O homem indiferente (às coisas terrenas), puro, correto, desapaixonado, de ânimo sereno, que renunciou à toda ação e é Meu devoto, é amado por Mim.
17. Aquele que não sente prazer ou aversão, não abriga tristeza ou desejos, que não distingue acontecimentos felizes e infelizes e é Meu devoto, é amado por Mim.
18. Aquele que se mostra o mesmo diante do amigo e do inimigo, inalterável na honra e na desonra, impassível no frio e no calor, no sofrimento e no prazer; aquele que está livre de afeições,

19. que vê da mesma forma a lisonja e o insulto e vive silencioso, contente e feliz com tudo que lhe acontece, sem lugar, mantendo a mente firme e o coração cheio de fervor, tal homem é amado por Mim.

20. Mas aqueles que fazem de Mim sua finalidade suprema e única e que seguem até o fim, com fé e perseverança, o Dharma que acabo de expor e que leva à imortalidade, esses são amados com predileção.

Canto XIII

RELAÇÃO ENTRE CORPO E ALMA

Fala Arjuna:

1. O que é matéria e o que é espírito? O que significa "meio", e "conhecedor do meio"? O que é conhecimento e objeto do conhecimento? Eis o que desejo saber, ó Keshava.

Fala Krishna:

1. Este corpo, filho de Kuntî, é chamado meio e aquele que o conhece é chamado pelos sábios de conhecedor do meio.

2. Sabe também que Eu sou o conhecedor do meio em todos os meios, filho de Bharata. A ciência que abarca o meio e o conhecedor do meio, é a meu ver o que constitui a verdadeira sabedoria.

3. Escuta agora o que vou expor-te sobre o que é o meio, suas qualidades, modificações e origens, assim como sobre o que é o espírito e quais são seus poderes.

4. Ele já foi celebrado de várias maneiras pelos rishis nos diversos hinos védicos e também nos Brahma-sûtras que dele apresentam a análise racional e filosófica.

5. A energia imanifesta, indiscriminada; os cinco estados elementares da matéria; os dez sentidos e o sentido interno e os cinco domínios dos sentidos;

6. Atração e aversão, prazer e dor, consciência, resistência e o organismo; eis o que constitui o meio e suas diversas modificações.

7. Modéstia, sinceridade, mansidão, paciência, retidão, submissão ao mestre, pureza, constância, domínio de si mesmo;

8. Indiferença pelos objetos dos sentidos, falta de egoísmo, reflexão sobre os males inerentes ao nascimento, decrepitude, enfermidade, dor e morte;

9. Desinteresse, ausência de idolatria pelos filhos, esposa, moradia e tudo o mais; contínua igualdade de ânimo nos acontecimentos agradáveis e desagradáveis;

10. Constante, fervorosa e exclusiva devoção a Mim, retiro em lugares solitários, aversão ao Mundo;

11. Aplicação assídua ao conhecimento do supremo espírito e reflexão sobre o bem que decorre do conhecimento da verdade; eis em que consiste a sabedoria; tudo que se opõe a isso é ignorância.

12. Vou mostrar-te agora o que se deve conhecer; aquele, através de cujo conhecimentos se alcança a imortalidade: o eterno e supremo Brahma, que não é qualificado nem como ser, nem como não-ser.

13. Suas mãos e seus pés estão por toda parte à nossa volta, suas cabeças, seus olhos e suas bocas são esses rostos inúmeros que vemos por toda a parte, seus ouvidos estão em toda parte, seus ouvidos estão em toda parte; incomensurável Ele preenche e envolve todo o Universo. Ele é o ser universal e nele vivemos.

14. Carecendo de sentidos, reflete-se em todas as funções sensitivas; desligado de todas as coisas, é seu suporte e isento de qualidades, participa de todas elas.

15. Encontra-se dentro e fora de todos os seres, é imóvel e ao mesmo tempo dotado de movimento, é imperceptível em sua sutileza extrema, e está ao mesmo tempo próximo e distante.

16. Indivisível, parece dividir-se em formas e criaturas distintas, sustentáculo de todos os seres, é o que as engendra e devora.

17. Luz de todas as luzes, brilha acima das trevas profundas. É o conhecimento e o objeto do conhecimento que reside em todos os corações.

18. Assim, brevemente expliquei-te o que é o meio, o conhecimento e o objeto do conhecimento. Meu devoto, sabendo isto, entra em minha essência.

19. Entende que tanto a matéria como o espírito não têm princípio e sabe igualmente que as modificações e qualidades nascem da matéria.

20. A matéria é considerada o agente produtor de causa e efeitos, enquanto que o espírito é o princípio que experimenta as sensações de prazer e dor.

21. Pois desde que o espírito reside na matéria, experimenta as (influências das) qualidades nela originadas; e seu apego a tais qualidades é causa de sua reencarnação em uma matriz boa ou má.

22. Testemunha, fonte de assentimento, experimentador, Senhor soberano e também Eu supremo, assim é o supremo espírito que habita este corpo.

23. Aquele que assim conhece o espírito e a matéria com suas qualidades, seja qual for sua condição, deixa de estar sujeito ao renascimento.

24. Este conhecimento pode ser alcançado pela meditação anterior, através da qual o Eu eterno se revela em nós mesmos, ou pelo Sâmkhya-Yoga, ou ainda pelo Yoga da Ação.

25. Existem alguns que, ignorando estes caminhos da yoga, meditam sobre o que ouviram de lábios alheios. Também eles, atendo-se de coração ao que ouviram, libertam-se da morte.

26. Sabe, príncipe dos Bhâratas, que todos os seres existentes, animados ou inanimados, são produto da união do meio e do conhecedor do meio.

27. Vê a verdade aquele que percebe o Senhor excelso presente da mesma forma em todas as criaturas, imperecível no seio do perecível.

28. Aquele que vê o senhor sempre igual, como habitante espiritual de todas as forças, todas as coisas e todos os seres, não se perde a si mesmo e, desta forma, atinge a meta suprema.

29. Também vê a verdade aquele que percebe que todas as ações são executadas pela matéria, e que o espírito permanece ativo.

30. Quando reconhece que todas as numerosas variedades de seres radicam no Uno e somente d'Ele procedem, alcança Brahma.

31. Carecendo de princípio e estando isento de qualidades, o imperecível espírito supremo não age, nem é maculado pela ação, ainda que esteja alojado no corpo, filho de Kuntî.

32. Assim como o éter, que tudo penetra, não é afetado por nenhuma impureza graças a sua sutileza, o espírito, presente em todas as partes, permanece imaculado no corpo.

33. Como um único Sol ilumina toda a terra, o Senhor do meio ilumina todo o meio, ó descendente de Bhârata.

34. Aqueles que, com o olho da sabedoria, veem desta forma a diferença entre o meio e o conhecedor do meio, e como os seres se libertam da matéria, atingem o supremo.

Canto XIV

VITÓRIA SOBRE AS TRÊS FORÇAS DA NATUREZA

Fala Krishna:

1. Vou continuar te expondo a ciência das ciências, a mais eminente de todas, através da qual todos os sábios contemplativos atingiram a perfeição suprema.

2. Recorrendo a tal conhecimento, identificados comigo, não renascem ao chegar o tempo da emanção, nem são atingidos pela dissolução universal.

3. O grande Brahma é minha matriz e nela eu deposito a semente que dá origem a todos os seres, filho de Bhârata.

4. Qualquer que sejam as matrizes em que tenham sido engendrados os corpos, o grande Brahma é a vasta matriz de todos eles, filho de Kuntî, e Eu sou o pai que atira a semente.

5. As três qualidades, nascidas da natureza material, sattva, rajas e tamas, aprisionam no corpo o imperecível e imutável Senhor do corpo, ó tu de braço poderoso.

6. Entre elas a qualidade sattva, por sua pureza, luminosa e saudável, prende (o Eu) pelo apego à felicidade e à sabedoria, ó tu que não tens pecado.

7. Sabe que rajas, cuja natureza é passional, sendo origem de afeições e desejos, filho de Kuntî, encadeia o senhor do corpo pelo apego à ação.

8. Mas sabe também, ó descendente de Bhârata, que a qualidade tamas, nascida da ignorância, confunde todas as almas, escravizando-as pela negligência, indolência e pelo sono.

9. Sattva produz apego à felicidade; rajas à ação; enquanto tamas, turvando o conhecimento, prende à insensatez.

10. Subjugadas rajas e tamas, predomina sattva, ó filho de Bhârata, dominadas sattva e tamas, predomina rajas e subjugadas sattva e rajas, predomina tamas.

11. Quando em todas as portas do corpo resplandece a luz da sabedoria, pode-se saber que sattva está em seu apogeu.

12. A ambição, a cobiça, a atividade, o ardor das empresas, a inquietação e o desejo do domínio de rajas, ó príncipe dos Bhâratas.

13. A cegueira, a inércia, a insensatez e a confusão nascem do incremento de tamas, ó filho de Kuntî.

14. Se prevalece sattva quando o mortal chega à dissolução do corpo, ele se encaminha às regiões puras daqueles que possuem grande sabedoria.

15. Se, ao ocorrer a morte, se encontra sob o domínio de rajas, renasce entre aqueles que estão afeitos à ação; mas se em tal momento, prepondera tamas, se reencarna em matrizes de criaturas irracionais.

16. O fruto de uma boa obra é qualificado de puro e sáttvico, enquanto a dor é consequência de rajas e a ignorância resulta de tamas.

17. De sattva provém a sabedoria; de rajas se origina a cobiça e de tamas nascem a insensatez, a confusão e a ignorância.

18. Quem está sob a influência de sattva se eleva; quem se apega a rajas permanece na região intermediária e quem está submerso em tamas desce às regiões inferiores, sob o peso da pior das qualidades.

19. Quando o homem percebe que não há outro agente além das três qualidades e descobre Aquele que está acima delas, entra em meu ser.

20. Quando a alma se eleva acima destas três qualidades, de que se originam os corpos, liberta-se da sujeição ao nascimento e à morte, decrepitude e sofrimento e bebe o néctar da imortalidade.

Fala Arjuna:

21. Quais são os sinais que distinguem o homem que se elevou acima das três qualidades, Senhor? Qual é a sua conduta de vida e como chega a superar essas três qualidades?

Fala Krishna:

22. Aquele que em presença da lucidez, atividade e confusão não sente aversão por elas, nem as deseja em sua ausência;

23. Aquele que permanecendo passivo, não se sente impulsionado pelas três qualidades e se mantém tranquilo e alheio a elas dizendo: "Isto é a ação das três qualidades";

24. Aquele que, inalterável no prazer e na dor, vive no Eu, contemplando com a mesma indiferença o barro, a pedra e o ouro, mostrando-se o mesmo no prazer e desprazer, no elogio e no insulto, firme,

25. Indiferente na glória e na ignomínia, assim como em face do amigo e do inimigo, alheio a todo tipo de ação, esse homem superou as qualidades.

26. E quem Me serve com devoção amorosa e exclusiva, superando as qualidades e está pronto para participar da essência de Brahma.

27. Porque Eu sou o fundamento de Brahma, do inesgotável néctar da imortalidade, da lei eterna e da felicidade suprema.

Canto XV

YOGA DO ALCANCE DO PRINCÍPIO SUPREMO

Fala Krishna: 1.

Eterno é chamado o ashvattha, a figueira sagrada que tem suas raízes para cima e os ramos para baixo; suas folhas são os hinos védicos, quem o conhece, conhece os Vedas.

2. Seus ramos se espalham para cima e para baixo, nutridos pelas três qualidades; suas folhas são os objetos dos sentidos. Suas raízes se estendem para baixo, os vínculos da ação no mundo dos mortais.

3. Neste mundo não é possível compreender sua forma real, seu começo, seu fim e sua base. Quando o homem consegue derrubar esta árvore de raízes profundas com o poderoso machado do desinteresse,

4. pode ir à procura daquela meta, da qual desde que se consiga alcançá-la, não se retorna jamais. Refiro-me àquele princípio primordial, de que brotou a antiga emanção.

5. Aqueles que, isentos de orgulho e erro, venceram o mal das afecções mundanas e vivem concentrados no espírito supremo, tendo extinguido seus desejos, libertos dos pares contrários denominados prazer e dor, encaminham-se sem desvio à meta perdurável;

6. Aquela esplendorosa meta que não é iluminada nem pelo Sol, nem pela Lua, nem pelo fogo e de onde não retornam aqueles que a alcançaram. Esta é minha morada suprema.

7. Uma parte eterna de mim mesmo, convertida em espírito individual no mundo dos viventes, atrai o sentido interno e os outros cinco sentidos que têm sua sede na natureza material.

8. Quando o Senhor toma posse de um corpo, ou quando o abandona, leva consigo o sentido interno e os demais, assim como a brisa transporta o perfume das flores.

9. Pelo domínio que tem sobre o ouvido, visão, tato, olfato e paladar, assim como sobre o sentido interno, entra em relação com os objetos dos sentidos.

10. Os que vivem em erro não veem o Senhor ausentando-se ou permanecendo no corpo, ou experimentando sensações, influenciado pelas qualidades; mas percebem-no, aqueles que estão dotados do olho da sabedoria.

11. Através de seus esforços os yogis o veem situado neles mesmos; mas os insensatos, tendo a mente mal preparada não o percebem, por mais que o desejem.

12. O esplendor despreendido pelo Sol e que ilumina toda a Terra, assim como o da Lua e o do fogo, sabe que procedem de Mim.

13. Penetrando na Terra, sustento todas as criaturas com minha energia vital e transformado em soma suculento, nutro todas as plantas e lhes dou sabor.

14. Transformado em calor penetro no corpo de todos os seres que respiram e, unindo-me ao ar inspiratório e expiratório, produzo a digestão dos quatro tipos de alimentos.

15. Habito o coração de todos e de Mim provêm a memória, o conhecimento e a provação de ambos. Sou o que se deve conhecer em todos os Vedas; sou o autor da Vedanta e o conhecedor dos Vedas.

16. Neste mundo há dois princípios: um perecível e outro imperecível. O perecível é a totalidade dos seres viventes; o imperecível é denominado o imutável.

17. Mas há outro princípio, o mais elevado, a que se dá o nome de espírito supremo, o senhor eterno e infinito que preenche e mantêm os três mundos.

18. Porque sou superior ao perecível e ao imperecível, o mundo e os Vedas me proclamam princípio supremo.

19. Aquele que, livre de ilusão, Me conhece como espírito supremo, Me adora com um conhecimento completo e em todas as condições de seu ser natural.

20. Assim acabo de revelar-te a mais misteriosa doutrina, ó tu que não tens pecado. Quem chega a conhecê-la, merece o nome de sábio e toda sua obra está consumada, ó descendente de Bhárata.

Canto XVI

O DESTINO DOS INSENSATOS

Fala Krishna:

1. Valor, sinceridade, perseverança no Yoga do conhecimento, benevolência, domínio de si mesmo, devoção, estudo dos livros sagrados, austeridade, retidão,

2. Mansidão, veracidade, ausência de cólera, abnegação, tranquilidade de ânimo, ausência de maledicência, compaixão por todos os viventes, impassibilidade diante da tentação, doçura, modéstia, circunspeção,

3. Energia, paciência, firmeza, pureza, misericórdia, recato - tais são os dotes daquele que nasceu na condição divina.

4. Hipocrisia, soberba, presunção, ira, insolência e ignorância - tais são, filho de Prithâ, as qualidades daquele que nasceu na condição demoníaca.

5. A qualidade divina conduz à libertação; a demoníaca leva à escravidão. Mas não temas, filho de Prithâ, tu nasceste na condição divina.

6. Neste mundo há duas linhagens de seres: a divina e a demoníaca. A divina foi longamente descrita por mim; escuta agora, filho de Prithâ, o que é a demoníaca.

7. Os homens de condição demoníaca não sabem o que se deve e o que não se deve fazer; neles não se encontra a pureza, nem boa conduta, nem veracidade.

8. "No Universo", dizem eles, "não há verdade, nem base moral, nem Deus. Seu desenvolvimento não obedece a um plano ordenado; é produto da união sexual. Não tem outra causa além da sensualidade".

9. Baseados nessas ideias, esses homens, de alma perdida, de fraco entendimento e de atos brutais, aparecem como inimigos nascidos para ruína do gênero humano.

10. Escravos de desejos insaciáveis, dissimulados, arrogantes e orgulhosos, o erro os induz a noções falsas em todos atos de suas vidas agem movidos por desígnios impuros.

11. Aferrado à sua perene ideia de que tudo acaba com a morte, persuadidos de que o bem supremo consiste na satisfação de seus desejos e que tudo se resume nisso;

12. Aprisionados por centenas de cadeias de expectativas, deixando-se arrastar por seus desejos e paixões, procuram, apelando a meios ilícitos, acumular riquezas para satisfazer seus apetites desordenados.

13. "Isto", dizem, "adquiri hoje, satisfiz tal desejo; amanhã terei muito mais.

14. Matei este inimigo, assim também me livrarei dos outros. Sou senhor dos homens, saboreio prazeres, sou rico, poderoso e feliz;

15. Sou privilegiado e de berço nobre. Quem pode se igualar a mim? Oferecerei sacrifícios, distribuirei esmolas, gozarei a vida". Enganados por sua insensatez,

16. Dispersos por uma multidão de pensamentos, presos nas malhas da ilusão e entregues aos prazeres sensuais, terminam caindo no inferno de seus próprios vícios.

17. Imbuídos de si mesmos, obstinados, orgulhosos e possuídos pela embriaguez das riquezas, oferecem hipocritamente sacrifícios vãos, por mera ostentação, sem ater-se às prescrições do ritual.

18. Egoístas, violentos, vaidosos, lascivos e coléricos esses maledicentes Me odeiam em seu próprio corpo e no corpo alheio.

19. Mas esses homens cheios de ódio, cruéis, impuros, escória da humanidade, Eu os condeno perpetuamente às misérias da vida transmigratória, atirando-os em matrizes demoníacas.

20. Caídos em tais matrizes demoníacas, submergindo gradualmente no erro, de geração em geração, sem nunca alcançar-Me, esses infelizes vão caindo até a condição mais baixa.

21. São três as portas do inferno e todas elas são causa de perdição para a alma: luxúria, avareza e ira. Por isso é preciso fugir delas.

22. O homem que consegue escapar destas três portas das trevas, filho de Kuntî cultiva sua própria salvação, alcançando assim a meta suprema.

23. Mas aquele que, desdenhando os preceitos das escrituras, se entrega aos impulsos do desejo, não alcança nem a perfeição, nem a felicidade, nem a meta suprema.

24. Faze pois, com que os livros sagrados sejam tua norma na determinação do que se deve e do que não se deve fazer. Conhecendo as regras das escrituras, age neste mundo de acordo com elas.

Canto XVII

OS TRÊS MOTIVOS DE AGIR

Fala Arjuna:

1. Qual é, ó Krishna, a condição daqueles que, sem ater-se aos preceitos das escrituras, praticam o culto com fé? É a de sattva, rajas ou tamas? Fala Krishna:
2. Entre os mortais há três tipos de fé, nascidas de sua natureza individual. A fé pode ser sattvica, rajasica ou tamasica. Escuta a descrição das três.
3. A fé de cada pessoa, ó filho de Bhârata, concorda com seu caráter. Cada um se constitui por sua própria fé: tal é a fé, tal é o homem.
4. Os homens de índole sattvica, adoram os deuses; os que têm caráter rajasico adoram os yashkas e os râkshasas; e os de natureza tamasica prestam culto às sombras e aos espíritos elementares.
5. Os homens que praticam acerbos penitências, não prescritas nos livros sagrados, estando por outro lado cheios de hipocrisia e egoísmo, deixando-se arrastar pela violência de seus desejos e paixões;
6. Torturando em sua insensatez o conjunto de elementos do corpo, e também a Mim, que nele resido, entenda que tais homens têm intenções demoníacas.
7. Os alimentos preferidos pelos homens, assim como os sacrifícios, as penitências e as esmolas, são de três tipos, correspondentes às disposições individuais. Ouve o que os distingue.
8. Os alimentos que fortalecem a vida, a energia, a saúde, a alegria e o bem-estar; os que são saborosos, suaves, nutritivos e agradáveis são os alimentos preferidos dos homens de temperamento sattvico.
9. Os homens dotados de um temperamento rajasico preferem os alimentos ácidos, amargos, salgados, picantes, muito quentes, áridos e ardentes, que propiciam moléstias, dores e enfermidades.
10. Os alimentos passados, rançosos, corrompidos, insípidos, restos de comida e pratos impuros são os preferidos pelos homens de temperamento tamasico.
11. O sacrifício oferecido segundo as prescrições da lei, sem esperança de recompensas, na convicção de que tal ato é um dever, é de natureza sattvica.
12. O sacrifício oferecido com intenção de obter favores, ou por hipocrisia, ó melhor dos Bhâratas, é um ato de índole rajasica.
13. O sacrifício que é oferecido de forma contrária à lei, sem fé, sem distribuição de alimentos, recitação de textos sagrados, e sem o estipêndio do sacerdote, é um ato de índole rajasica.
14. A veneração aos deuses, dvijas, mestres espirituais e sábios; a pureza, retidão, castidade e mansidão constituem a ascese do corpo.
15. A linguagem comedida, honesta, verídica, agradável e proveitosa e também a leitura habitual dos livros sagrados são a ascese da palavra.

16. Serenidade mental, doçura, placidez, silêncio, domínio de si mesmo e pureza de ânimo é no que consiste a ascese da mente.

17. Esta ascese tripla, praticada pelos homens piedosos, com fé fervorosa se visar recompensa é dita sattvica.

18. A ascese praticada com hipocrisia, com a intenção de obter agasalho, respeito e honra, é dita rajasica.

19. A ascese praticada com o tolo propósito de torturar-se a si mesmo, ou de fazer mal a alguém, seja dita tamasica.

20. A esmola oferecida a uma pessoa merecedora de tal benefício e que não possa retribuí-lo, com a ideia de cumprir um dever e em tempo e lugar adequados, é sattvica.

21. Mas a esmola dada com expectativa de retorno ou recompensa, ou dada de má vontade, é rajasica.

22. A esmola distribuída a pessoas indignas, com ar desdenhoso, sem guardar as devidas atenções e em tempo e lugar inoportunos, é tamasica.

23. OM, TAT, SAT; é esta a tríplice designação de Brahma, por ela foram criados em tempos antigos os brâmanes, os Vedas e os sacrifícios.

24. Por essa razão os conhecedores de Brahma jamais iniciam os atos de sacrifício, caridade ou mortificação ordenados pela lei, sem antes pronunciar o monossílabo OM.

25. Pronunciando o monossílabo TAT e sem visar os frutos de suas obras, aqueles que anseiam pela libertação aos diversos atos de sacrifício, penitência e esmola.

26. O monossílabo SAT é usado para exprimir realidade e bondade; esta palavra também se aplica a obras meritórias, filho de Prithâ.

27. A constância no sacrifício, na penitência e na escola é também designada com a palavra SAT. Da mesma forma, toda ação executada em honra daquele que se denomina SAT.

28. Todo sacrifício, toda escola, toda mortificação, ou qualquer outro ato praticado sem fé é chamado a-sat, filho de Prithâ, e é completamente nulo, tanto nesta vida como na futura.

Canto XVIII

YOGA DA LIBERTAÇÃO TOTAL

Fala Arjuna:

1. Gostaria de saber, ó Tu de braço poderoso, qual é a verdadeira natureza da renúncia, ó Hrishîkesha, a do abandono, assim como o que diferencia um do outro, ó matador de Keshin.

2. Os sábios entendem por renúncia a abstenção das ações sugeridas pelo desejo; e por abandono entendem os que conhecem a renúncia ao fruto de todas as ações.

3. Afirmam alguns pensadores que toda ação deve ser abandonada como um mal; enquanto outros declaram que não se podem abandonar os atos de sacrifício, esmola e ascetismo.
4. Escuta, pois, ó príncipe dos Bhâratas, minhas conclusões acerca do abandono. Este é de três tipos, ó esforçado guerreiro.
5. Não se deve abandonar os atos de sacrifício, esmola e ascetismo. Tais obras devem ser praticadas, pois o sacrifício, a esmola e o ascetismo são meios de purificação para o sábio.
6. Mas mesmo essas obras devem ser executadas de forma desinteressada, sem o menor apego a ela ou a seus frutos. Esta é, filho de Prithâ, minha suprema e firme convicção.
7. Na verdade, não é justa nem conveniente a renúncia aos atos obrigatórios. O abandono de tais atos, nascidos do erro, é de natureza tamásica.
8. Aquele que por temor a moléstias corporais abandona alguma obra dizendo: "Isto é penoso", pratica um abandono de natureza rajásica, e não recolhe o fruto de tal abandono.
9. Se alguém pensando: "Tal coisa deve ser feita", executa uma obra prescrita, sem se apegar a ela ou a seu fruto, Arjuna, pratica um abandono sattvico.
10. O homem sábio que, livre de toda dúvida, pratica o abandono sob a luz de uma mente inteiramente sattvica, não tem aversão às obras desagradáveis, nem apego às agradáveis.
11. Na verdade não é possível um ser encarnado abandonar completamente a ação, mas quem abandona o fruto de suas obras é considerado um tyâgin (renunciador).
12. Pode ser de três tipos o fruto da ação que, depois da morte, colhe o homem que não pratica o abandono: bom, mau e misto. Mas não o recolhe em parte alguma aquele que renuncia à ação.
13. Escuta agora, ó tu de braço poderoso, meus ensinamentos sobre os cinco fatores que, segundo o sistema Sânkha, são necessários para a consumação de todo ato:
14. o corpo, o agente, os diversos órgãos, as múltiplas funções e em quinto lugar a intervenção divina.
15. Toda ação, justa ou injusta que o homem execute através do corpo, da palavra ou do pensamento, tem por causa esses cinco fatores.
16. Assim, pois, aquele que, por falta de conhecimento, considera seu Eu como único agente, tem a inteligência distorcida e não vê.
17. Aquele que está livre de egotismo e cujo entendimento não está ofuscado, ainda que mate todos esses homens, não mata e não se prende a semelhante ação.
18. O conhecimento, o objeto cognoscível e o conhecedor constituem o impulso para a ação. O órgão, a operação e o agente são os três elementos que integram a ação.
19. O conhecimento, a obra e o agente são de três tipos, correspondentes a cada uma das três qualidades. Ouve qual é a sua natureza.
20. Aquele conhecimento, graças ao qual se percebe em todos os seres a mesma essência, única, imutável e imperecível, indivisível no seio do divisível, é de natureza sattvica.

21. Mas o conhecimento que vê apenas a multiplicidade das coisas em sua existência distinta é um conhecimento de natureza rajásica.
22. O conhecimento tamasico se aplica a um objeto particular como se fosse o todo; é um conhecimento mesquinho, desprovido de razão e alheio à realidade.
23. Uma ação obrigatória, executada com desapego, sem prazer nem repugnância e sem expectativa de recompensa, é chamada sattvica.
24. Mas aquela que é levada a cabo com grande esforço pelo homem ansioso pela satisfação de seus desejos, ou dominado pelo egotismo, é chamada uma ação rajasica.
25. Aquela que, originada do erro, é empreendida sem que se considere suas consequências, o dano ou o prejuízo que possa acarretar a outros, e sem que se considere as próprias forças, é chamada uma ação tamásica.
26. O agente, livre de afecções e egoísmo, dotado de firmeza e energia, que não é afetado pelo êxito nem pelo fracasso, é um agente sattvico.
27. O agente apegado, que aspira aos frutos de suas obras, ambicioso, impuro e escravo da alegria e da tristeza, é um agente rajasico.
28. O que se mostra negligente, preguiçoso, torpe, teimoso, falso, malévolo, desanimado e moroso, é um agente tamasico.
29. Há também três tipos de juízo e de firmeza, correspondentes às três qualidades, conforme vou expor-te em ordem e sem reserva, Oh Dhananjaya.
30. Aquele juízo que distingue a ação e a inação, o que se deve e o que não se deve fazer, o temor e a coragem, a escravidão e a libertação, são o juízo sattvico.
31. Aquele através do qual o homem não distingue devidamente o bem e o mal, o justo e o injusto, o que se deve e o que não se deve fazer, ó Pârtha, é um juízo rajasico.
32. Aquele que, envolto em trevas, considera o mal como bem, o injusto como justo e vê todas as coisas numa nuvem de concepções falsas, ó filho de Prithâ, é um juízo tamasico.
33. Sattvica, ó Partha, é a firmeza através da qual se reprime a ação do pensamento, dos alentos vitais e dos órgãos dos sentidos em inalterável Yoga.
34. Rajasica, no entanto, é a firmeza, graças à qual o homem se atém aos deveres piedosos, ao prazer e às riquezas, movido pelo desejo da recompensa, filho de Prithâ.
35. É de natureza tamasica, ó Parthâ, a firmeza obstinada que mantém o homem insensato imerso em letargia, temor, tristeza, abatimento e embriaguez.
36. Escuta agora de meus lábios, ilustre Bhâratha, o que se refere aos três tipos de prazer. Aquele prazer, que é obtido pela disciplina de si mesmo e que põe fim aos pesares do homem;
37. Aquele que de início parece amargo veneno, mas que ao fim é como o néctar, sendo resultado da placidez e do claro conhecimento do espírito, é um prazer sáttvico.

38. Aquele que, originado da relação dos sentidos com os objetos sensíveis, é de início saboroso como o néctar, mas ao fim se transforma em veneno amargo, é um prazer rajásico.
39. Aquele que tanto no início como ao final turva o ânimo e provoca letargia, indolência e insensatez, é um prazer tamásico.
40. Nem na Terra, nem no céu entre os deuses, existe uma só criatura que se ache isenta destas três qualidades, nascidas da natureza material.
41. Entre os brâmanes, kshatriyas, vaishyas e shûdras, ó terror de teus inimigos, foram distribuídos os karmas, de acordo com as qualidades predominantes em suas respectivas naturezas.
42. Serenidade, domínio de sí mesmo, austeridade, pureza, paciência, retidão, conhecimento e superconhecimento, fé nas coisas divinas, tal é o karma dos brâmanes.
43. Heroísmo, arrojo, firmeza, resolução, sagacidade, coragem no combate, generosidade e domínio, tal é o karma dos kshatriyas, de acordo com sua natureza.
44. A agricultura, o pastoreio e o comércio são o karma natural dos vaishyas. Finalmente, a servidão constitui o karma inerente aos shûdras, originado de sua própria natureza.
45. O homem que se aplica com prazer a seu próprio karma, qualquer que seja, alcança a perfeição. Escuta como alcança a perfeição aquele que se atém a seu karma.
46. Venerando, através do cumprimento de seu próprio karma, Aquele de que emanaram todos os seres e que preenche todo o universo, o homem alcança a perfeição.
47. Mais vale cumprir o dever próprio, ainda que de modo imperfeito, do que o dever alheio, ainda que com perfeição. Cumprindo o karma imposto por sua própria natureza, o homem não incorre em pecado.
48. Ninguém deve recusar o karma que lhe é inato, ainda que seja inferior, filho de Kûnti, pois toda empresa está rodeada de imperfeições, como a chama é envolvida pela fumaça
49. O homem cuja mente está livre de todo apego, que se venceu a sí próprio e em quem estão extintos os desejos, chega através da renúncia à perfeição suprema da inação.
50. Vou revelar-te em breves palavras, filho de Kûnti como aquele que conseguiu tal perfeição alcança a divindade, fim supremo do conhecimento.
51. Dotado de uma mente pura, refreando-se com firmeza, isolado do ruído e dos demais objetos dos sentidos, extirpando do peito o afeto e o ódio;
52. Frequentando paragens solitárias, sendo frugal, dominando a palavra, o corpo e o pensamento, consagrando-se assiduamente ao Yoga da contemplação, fugindo de anseios e paixões;
53. Livre de egoísmo, violência, orgulho, concupiscência, cólera e de sentimento de posse, vivendo com o ânimo tranquilo, está pronto para unir-se a Brahma.
54. Unido a Brahma e mantendo o ânimo sereno, o homem cessa de gemer e ansiar e mostrando-se igual a todas as criaturas, alcança a suprema devoção a Mim.

55. Através dessa devoção, ele me conhece em realidade: em minha verdadeira essência e em toda minha grandeza. Desde que consiga conhecer-Me entra em mim.

56. Refugiado em Mim, ainda que se aplique sem cessar a todo tipo de obras, chega, graças a Mim, à morada eterna e imutável.

57. Renúncia, pois, mentalmente em Mim a todas as obras, concentra em Mim todas as tuas aspirações e entrega-te à devoção do conhecimento, mantendo o pensamento fixo em Mim.

58. Pensando em Mim, vencerás por minha graça todo tipo de perigos e dificuldades. Mas se levado pelo orgulho te recusares a ouvir minhas palavras, perder-te-ás irremissivelmente.

59. Se, confiando em ti mesmo, pensas "eu não lutarei", inútil será tua resolução, pois a natureza irá obrigar-te a lutar.

60. Preso por teu karma, nascido de tua própria natureza, filho de Kuntí, farás exatamente o que te obstinas em não fazer, ainda que contra tua vontade.

61. O Senhor, que mora no coração de todos os seres, Arjuna, constrange-os, graças a seu poder de ilusão, a executar sua revolução, como se estivessem presos a um disco giratório.

62. Dirige-te a Ele com toda a alma, em busca de refúgio, ó descendente de Bharata, e por sua graça, obterás a paz suprema e perdurável.

63. Com isso, dei-te a conhecer aquela sabedoria que é o mais recôndito dos mistérios. Medita com vagar sobre ela e age como quiseres.

64. Mas escuta ainda minhas palavras supremas que contém o maior dos mistérios. És meu amado e tens firmeza de ânimo, por isso quero revelar-te o que resulta em teu bem.

65. Concentra em Mim teus pensamentos, serve-me devotadamente, rende-me fervoroso culto, prostra-te diante de Mim e virás a Mim. Eu te prometo, pois é meu amado.

66. Abandona toda prática religiosa e refugia-te em Mim somente. Não temas: Eu te libertarei de todos os teus pecados.

67. Não reveles jamais estas minhas palavras ao homem sem devoção e sem ascetismo, ao que se recusa a ouvir ou ao que me ultraja.

68. Mas aquele que revelar a meus devotos este supremo mistério, servindo-me com esse ato de sublime devoção, sem dúvida virá até Mim.

69. Pois ninguém entre os mortais poderá oferecer-Me algo que Me seja mais caro, nem nenhum outro homem na Terra será tão amado por Mim.

70. Quem se aplicar ao estudo de nosso santo diálogo, estará Me oferecendo o sacrifício da sabedoria, tal é minha determinação.

71. E mesmo o homem que, cheio de fé, escutá-lo sem crítica ou menosprezo, livre, encaminhar-se-á às regiões serenas e gloriosas dos justos.

72. Escutastes atentamente minhas palavras, filho de Prithâ? Desvaneceu-se tua confusão, nascida da ignorância, ó Dhananjaya?

Fala Arjuna:

73. Desvaneceu-se minha confusão. Por Tua graça, Senhor Imortal, recebi a iluminação. Estou firme, minhas dúvidas se dissiparam. Seguirei Teus preceitos.

Fala Sanjaya:

74. Assim ouvi o diálogo entre Vâsudeva e o magnânimo filho de Prithâ; diálogo maravilhoso que fez com que meus cabelos se eriçassem.

75. Por graça especial de Vyâsa pude ouvir esse supremo mistério do Yoga, revelado pelo Senhor da yoga, pelo próprio Krishna, em minha presença.

76. Ó Rei! Cada vez que relembro esse maravilhoso e santo diálogo entre Keshava e Arjuna, renova-se o deleite em meu coração.

77. E sempre que me lembro daquela prodigiosa transfiguração de Hari, aumenta o meu assombro, ó Rei e se renova o prazer em meu peito.

78. Onde quer que esteja Krishna, Senhor do Yoga, e onde quer que esteja o arqueiro, filho de Prithâ, lá reinam permanentemente a grandeza, a vitória, a prosperidade e a justiça.



Yoga Sutras de Pátañjali | समाधिपाद | Filosofia Yogi

Os *Yogasutras*, certamente, é a obra literária mais importante na tradição do Yoga, enquanto filosofia doutrinária. Constitui uma das seis linhas filosóficas do Hinduísmo (*darshan* - pontos de vista). Foi compilado a mais de dois mil anos, na Índia antiga, por um sábio chamado *Patanjali*.

Provavelmente o termo *Patanjali* não era um nome de batismo, mas sim, iniciático ou, até mesmo, o nome de um movimento filosófico que debatia o assunto, Yoga. Diz a lenda, resumidamente, que *Gonika*, mãe de *Patanjali*, pediu fervorosamente aos deuses um filho, em virtude de sua devoção veemente. Assim, atendendo ao seu pedido, os céus enviaram à *Gonika* uma criança sagrada, que era metade homem e metade serpente. Então, como esse filho caiu do alto em meio as mãos de *Gonika*, que estava com suas mãos em prece (*anjali*), deu-se, portanto, origem ao nome *Patanjali*. *Pat* = cair e, *Anjali* = mãos em prece. Ele foi o líder de um importante movimento social e filosófico que fazia oposição ao movimento político, religioso e econômico vigente da época – o *Bramanismo*. Cujo discurso final, desse movimento ecumênico que se acredita ter durado, talvez, séculos, produziu a célebre obra dos *Yogasutras*, ou os *Sutras do Yoga*

Outra informação importante sobre a estruturação dos *Yogasutras* é que essa obra literária foi embasada num tratado filosófico ainda mais antigo, o *Sankhya*, que remonta os textos mais arcaicos da Índia. Muitos estudiosos conferem aos *Sutras do Yoga* a continuidade dos ensinamentos do *Sankhya*.

Os *Yogasutras*, é formado por quatro capítulos: *Samádhi* - a iluminação; *Sádhana* - a prática; *Vibhuti* - os resultados e, *Kaivalyam* - a libertação. Apresento, aqui, os quatro capítulos sem me deter em explicar e/ou comentar os conceitos filosóficos. Não elucidado, na sequência dos versículos, os termos em sânscrito. Pois para tanto, eu deveria não somente oferecer uma tradução fiel aos originais em sânscrito, mas explicar minuciosamente cada conceito revelado, para que o leitor possa adequar corretamente a narrativa de raciocínio. A linha de pensamento deve permanecer íntegra, sem quebras ou interpretações. Todo e qualquer *sutra* não cabe, segundo a tradição, interpretação. É uma linha de raciocínio de começo, meio e fim. A melhor maneira para ler um *sutra* é deter-se em cada versículo até compreendê-lo. Somente, então, passe para o versículo seguinte. Ou seja, leia um verso, reflita sobre ele e se você compreendeu, passe para o verso seguinte. Não avance na leitura se você não compreendeu o que leu. Quebre a cabeça em cada versículo até compreender. Caso contrário, seguindo a diante, você perderá a linha de raciocínio e, obviamente, não compreenderá o ensinamento do *sutra*. Desejando se aprofundar nos *Sutras do Yoga*, aconselho adquirir o livro, *Yogasutras*, transliterado diretamente do sânscrito para a língua portuguesa, por um bom tradutor e profundo conhecedor da língua sânscrita, comentado e com explicações detalhadas sobre toda a narrativa do pensamento que apresento aqui, versículo a versículo, sem comentários e explicações conceituais, a partir da tradução feita pelo professor Carlos Eduardo Gonzales Barbosa.

Apreciem a leitura e bons estudos!

Samádhipada - O Capítulo da Iluminação

1. Eis os postulados mais elevados do Yoga.
2. O yoga é o recolhimento dos meios de expressão da mente;
3. Então, “aquele que vê”, se manifesta em sua natureza mais autêntica;
4. Nesta outra condição, está perfeitamente adequado aos meios de expressão.
5. Os meios de expressão formam um conjunto de cinco, tanto na condição perturbada quanto na não perturbada.
6. Os meios de expressão da mente são chamados: evidência, inventividade, imaginação, sono e memória.
7. As evidências são a percepção direta (física), a inferência (mental) e o testemunho.
8. Inventividade é um conhecimento derivativo que leva a formas que não são aquela que originou o conhecimento.
9. Imaginação é o resultado do conhecimento adquirido pela palavra, desprovido de existência real.
10. O sono é um meio de expressão sustentado pela experiência de não existir.
11. A memória é a retenção (não-perda) do objeto percebido.
12. Seu recolhimento, ou seja, o nirodha desses cinco meios de expressão advém da disciplina e do desapego.
13. A disciplina é o esforço em permanecer nele, nesse recolhimento.
14. Ele, o recolhimento, então, praticado assiduamente com atenção e continuidade por um longo tempo, torna-se uma condição consolidada.
15. O desapego é o sinal da vontade perfeita daquele que está indiferente aos objetos já vistos ou dos quais se ouviu falar.
16. Em decorrência disso, o desapego é a indiferença às qualidades materiais das coisas nas quais o espírito se revela.
17. Um conhecimento intenso surge a partir de: suposição, avaliação sensação de realidade e da percepção da própria individualidade
18. Outro conhecimento intenso é resultante de hábitos mentais cultivados a partir da disciplina na experiência da “ausência”.
19. É a certeza de continuar existindo daqueles que jazem incorpóreos na terra espiritual.
20. O conhecimento de outros tem sua origem numa percepção intuitiva durante o estado de *samádhi* retida pela memória, pela vontade, firme disposição e pela fé.
21. O conhecimento está próximo quando há intensas inquietações.

22. Do fato de sua medida ser delicada, média ou muito intensa, daí justamente vem a diferença.
23. Ou o conhecimento surge da entrega ao Senhor interior.
24. O *Íshivara* (Senhor) é um aspecto do *Purusha* (espírito), e, portanto, não é afetado pelos repositórios dos resultados das ações
25. Repousa ligada a ele, ao *Íshivara*, a semente de todo o conhecimento possível.
26. É verdadeiramente o mestre dos antigos, pois não está limitado pelo tempo.
27. O *prañava* (a sílaba mística “OM”) é a sua expressão.
28. Recitá-lo é fazer surgir o seu sentido, na mente do recitador.
29. Disso vem a introversão da inteligência e a dissolução dos obstáculos.
30. Os obstáculos, “limitadores”, são as nove dispersões da mente: doença, insensibilidade, dúvida, negligência, imobilismo, desinteresse, divagação, não-realização e instabilidade.
31. Dor, desespero, agitação dos membros, inspiração e expiração aparecem junto com essas dispersões.
32. Para evitá-las, exercita-se um único princípio. esse princípio é *átman*, (alma)
33. O assentamento, tranquilização da mente se demonstra pela amizade para com o feliz, compaixão com o sofredor, alegria com o virtuoso e indiferença com o perverso.
34. Ou então se demonstra por meio da expulsão e do controle do *prāña* (sopro vital)
35. Ou produzindo a estabilidade da mente que surge de uma transformação relacionada aos objetos perceptíveis - os objetos passam a ser percebidos sem interferência dos pensamentos limitados ao mundo objetivo.
36. Ou é o brilho celestial que liberta da dor. Esse brilho é o brilho dos astros noturnos, relacionado ao espírito e à inconsciência.
37. Ou é demonstrado pela presença da mente, em relação ao apego aos desejos, porque a mente só se manifesta quando não está presente o apego.
38. Ou é oriundo o assentamento da mente do saber que vem dos sonhos, em sono profundo quando silenciam as interferências externas na produção dos sonhos, e estes passam a refletir a sabedoria serena do conhecimento intenso
39. Ou então provém da meditação, *dhyána*, no que é agradável por corresponder à vocação.
40. O controle sobre isto - do assentamento da mente, se estende desde o infinitesimal ao imensamente grande.
41. Encontra-se o colorido da jóia, nascida em consequência do enfraquecimento (material) das oscilações da mente, com aquele mesmo colorido que está no observador, nos órgãos sensoriais e nos objetos observados.

42. Daí, a razão combina-se perfeitamente com a imaginação aplicada ao conhecimento aprendido com palavras. Ao romper com a lógica racional, a imaginação liberta o pensamento dos limites do mundo material, abrindo caminho para o samádhi.

43. A negação da razão, que servirá para a purificação da memória, é semelhante a um referir-se às coisas que na verdade não levasse em conta suas peculiaridades externas, grosseiras. Purificar a memória é torná-la apta para trazer para a consciência as reminiscências da percepção sutil, que normalmente se desfazem ao contato com nossos pensamentos.

44. Da mesma maneira, são explicados, numa esfera mais sutil, a abstração e sua negação. Para poder dispor das impressões sutis trazidas à sua mente e fruir da plenitude do estado de Samadhi, o yogi precisa aprender a prescindir até mesmo dos modos de pensamento mais abstratos.

45. E certamente o próprio conceito de esfera mais sutil termina no que não tem mais sinais perceptíveis, isto é, aquilo que não pode ser percebido ou observado.

46. Este é de fato o samádhi com semente.

47. Na utilização habilidosa do mental abstrato, o átman se assenta junto à consciência em sua condição superior.

48. Lá, ele é aquele que possui o conhecimento verdadeiro.

49. É uma outra natureza de conhecimento, que não a daquele obtido por dedução ou revelação, mas que provem de

causas diferentes.

50. O samskára (hábitos mentais) que nasce daí interrompe outros samskáras.

51. O que surge do recolhimento total, dentro deste recolhimento, é o samádhi sem semente. É a condição em que não há mais objeto e observador. Onde o átman se assenta por si só, de modo que o samádhi não é construído, mas apenas existe.

Sádhana Pada - O Capítulo da Prática

1. Kriya Yoga é o sacrifício, a busca do saber interior e a entrega ao Senhor.
2. Tem a finalidade de produzir o Samadhi e minimizar as perturbações.
3. Falta de sabedoria, eguidade, desejo, aversão e apego à vida são as perturbações.
4. Falta de sabedoria é o campo onde crescem as demais perturbações, quer estejam adormecidas, enfraquecidas, isoladas ou totalmente ativas.
5. Falta de sabedoria é a percepção da eternidade, pureza, bem-estar e individualidade naquilo que é perecedor, impuro, desagradável e não-individual.
6. Eguidade é a identidade aparente das forças da percepção pura com as do instrumento da percepção. A percepção pura tem a natureza da mente, enquanto que o instrumento da percepção tem a natureza da matéria. O olhar é a pura percepção sustentada pela presença da mente, enquanto que o olho é o instrumento que mobiliza forças físicas, químicas e psíquicas para produzir seus resultados. Ao confundir os dois criamos a eguidade em nossa mente.
7. Desejo é o que decorre da experiência do prazer.
8. Aversão é o que decorre da experiência da dor.
9. Apego à vida é um sentimento que surge por sua própria força até mesmo no sábio.
10. Essas perturbações, quando se tornam sutis, são destruídas. sua existência só faz sentido e só é possível no mundo grosseiro e material.
11. Dhyána (meditação) destrói as manifestações perturbadas dessas aflições. Dhyana devolve ao praticante a sabedoria (vidya), destruindo o único campo em que as aflições podem se desenvolver.
12. O recipiente do karma (ações), que é a raiz das perturbações, deve ser percebido como a origem do visível e do invisível.
13. Existindo essa raiz, é o seu desfrute de prazer e sofrimento decorrentes do karma que faz existir o nascimento, a duração da vida e a maturidade. Quando atribuímos a nós mesmos os méritos e deméritos das ações, nossa consciência se orienta para o desfrute, seja do prazer ou da dor, criando um ciclo interminável de dependência em relação à existência material.
14. Seus frutos são prazer e dor, conforme provenham da virtude ou do vício.
15. Tudo que vem do discernimento, bem como o que vem da luta entre os desdobramentos perturbantes das qualidades da matéria é, verdadeiramente, sofrimento por força do sofrimento produzido pelas transformações naturais, pelo sacrifício e pelos hábitos mentais.
16. Sofrimento que ainda não surgiu é o que pode ser evitado.
17. A identificação entre o que percebe e a coisa percebível é a razão dessa dor poder ser evitada.
18. A coisa percebível, que tem a finalidade de fazer completa a fruição, e que tem a mesma natureza dos órgãos sensoriais, tem uma disposição ou caráter evidenciável, ativa e estável.

19. Diferenciado e indiferenciado, dissolúvel e indissolúvel, são as condições das qualidades da matéria.
20. O percebedor é a própria medida da percepção. Embora puro, apreende apenas suas próprias convicções. O percebível é apenas uma reprodução imperfeita do próprio percebedor.
21. Seu objetivo é encontrar a natureza real, da alma, do percebível. Quando nos tornamos aquele que vê, nosso objetivo é buscar a percepção do princípio de individualidade daquilo que pode ser visto.
22. Embora destruído para quem tenha alcançado seu objetivo, não é destruído, em essência, pois é o mesmo em todos os outros. Quando alcançamos nosso objetivo (atman), destruímos em nossa mente o percebível, pois mergulhamos na identidade fundamental de tudo. Mesmo assim a essência do percebível permanece disponível para a experiência de outros.
23. Uma união muito forte (samyoga) é causa da identificação das características das forças dele mesmo e de seu Senhor. O percebedor é, num certo sentido o senhor daquilo que é percebido. Suas percepções constituem o seu reino, seu universo. Um não existe sem o outro. Daí se dizer que há uma união muito forte entre ambos. Quando o percebedor alcança o atman naquilo que é percebido, então ele se estabelece em sua forma mais autêntica.
24. Sua causa, da união do percebedor com o percebível, é a falta da sabedoria.
25. Da eliminação da falta de sabedoria surge a eliminação dessa união (samyoga). Esse é o isolamento (kaivalyam), a libertação da percepção.
26. A maneira de eliminar a falta de sabedoria é a persistência no discernimento (viveka).
27. Conhecimento claro disso é alcançado em sete passos.
28. Com a destruição da impureza pela prática gradual dos componentes do Yoga, a luz do conhecimento ilumina o discernimento.
29. Normas de convivência (yama), normas de auto aperfeiçoamento (niyama), posturas de assentamento (ásanas), práticas de controle das forças sutis (práñáyama), recolhimento (pratyáhára), concentração (dharaña), meditação (dhyána) e superação de si mesmo (Samádhi) são as oito partes (angas) do Yoga.
30. Yama é a não-agressão, a autenticidade, o não roubar, a prática de uma vida espiritualmente regrada e o não cobiçar.
31. Essas normas não estão restritas a casta, lugar, tempo e circunstâncias, e são chamadas de “o grande voto”, que serve para o mundo todo.
32. Niyama é limpeza, contentamento, sacrifício, busca do saber interior e entrega ao Senhor.
33. É o desenvolvimento de ideias contrárias aos maus pensamentos, com a finalidade de evitá-los.
34. As ações maldosas, tais como agressão, etc., são feitas, levadas a ser feitas, e permitidas de ser feitas pela avareza, cólera e ignorância; elas têm graus leve, moderado ou intenso e levam aos

infinitos frutos do sofrimento e das trevas. Por isso deve-se desenvolver seus pensamentos contrários.

35. Com o estabelecimento da não-agressão, a inimizade desaparece das proximidades.

36. Com o estabelecimento da autenticidade, há o domínio sobre as ações e seus frutos.

37. Com o estabelecimento do não-roubar, a presença de todas as coisas excelentes.

38. Com a prática de uma vida espiritual, a obtenção de vigor.

39. Com o não cobiçar, a percepção correta do como e do porquê do nascimento.

40. Da limpeza vem a indiferença ao próprio corpo e o desinteresse por se misturar aos demais.

41. Surgem então a pureza imaculada da verdade, os pensamentos elevados, a concentração em um só ponto, o controle sobre os sentidos e aptidão para auto-observação.

42. Do contentamento vem a obtenção da mais elevada felicidade, bem-estar.

43. Sacrifício, esforço, traz a destruição das impurezas, o que leva à perfeição dos sentidos do corpo. A realização da auto superação traz inteligência corporal para o indivíduo, o que significa que ele age e se expressa com muito mais desenvoltura e espontaneidade que os demais.

44. A busca do saber interior, orientada pela presença divina, traz a integração mais elevada.

45. Da entrega ao Senhor, a perfeição no samadhi.

46. Firme e confortável é a postura (ásana).

47. Por vir juntamente com um irrestrito relaxamento dos esforços.

48. Daí não há atritos nas dualidades.

49. Em seguida vem o pránáyáma, a separação dos movimentos de inspiração e expiração.

50. O pránáyáma tendo as operações externa, interna e de confinamento, e sendo regulado por espaço, tempo e número, torna-se longo e curto.

51. O quarto, tipo de pránáyáma, transcende a esfera do interno ou externo.

52. Isso destrói o ocultamento do brilho pessoal. Esse ocultamento tem a natureza da ilusão, que impede a percepção da verdadeira natureza expressa pela palavra prakásha (brilho pessoal), que significa mostrar a luminosidade ou a aparência natural de si mesmo.

53. E a mente está preparada para a concentração, dháraña.

54. Na ausência de contato com seus objetos, os sentidos buscam a natureza mental, o que é pratyáhára (recolhimento). Os sentidos se voltam para dentro, em direção à sua natureza autêntica.

55. Daí se obtém a completa subjugação dos sentidos.

Vibhútípáda - O Capítulo dos Resultados

1. Concentração (dhárañá) é a fixação da atenção mental em um objeto.
2. Meditação (dhyánam) é a continuidade da cognição nesse único objeto.
3. Samádhi é perceber-se como a própria medida do objeto, esvaziando-se de sua própria forma.
4. Estes três passos reunidos são o Samyama (meditação intensa).
5. De sua conquista se origina o mundo do conhecimento natural.
6. Sua aplicação é gradual, por etapas.
7. Os três são componentes internos para os seus precedentes.
8. Eles, porém, são componentes externos do nirbījam (“sem sementes”).
9. A transformação de núcleos mentais pela prática do nirodha (recolhimento das vrttis) é a conexão da mente aos momentos em que ocorre esse nirodha, ou seja, seu fortalecimento e enfraquecimento na prática frequente (samskára) do nirodha e da dispersão. Esta transformação é viabilizada pelo samadhi.
10. Sua tendência à tranquilidade advém do sasmskára (hábito).
11. A transformação da mente pela prática do samadhi é a destruição e o ressurgimento da concentração num único ponto e da distração. Esta transformação é viabilizada durante a meditação.
12. Daí, mais uma vez, a transformação da mente pela prática da concentração num único ponto é a percepção clara e diferenciada e a identificação genérica naquilo que é indistinto e no que é destacado. Esta transformação é viabilizada por dhárana (concentração).
13. Assim se explica a transformação de estado e de comportamento nos elementos e nos órgãos.
14. É uma condição decorrente de modos de ser que não poderiam ser descritos como indistinto ou destacado.
15. As causas das diferenças nas transformações da mente são as diferenças de método.
16. Da meditação intensa (samyama) sobre a tripla transformação da mente, surge o conhecimento do passado e do futuro.
17. O som da palavra, seu objeto e sua ideia confundem-se na mente; do samyama sobre suas diferenciações, vem o conhecimento das vozes de todos os seres viventes.
18. Da observação direta dos hábitos, provem o conhecimento das vidas passadas.
19. Da observação direta das ideias, o conhecimento proveniente de outros núcleos mentais.
20. E não está relacionado a isso o que é proveniente de sua mera existência mundana.
21. Do samyama sobre a forma do corpo provem a suspensão da capacidade de captação, pela combinação da imagem com os olhos e, portanto, o seu desaparecimento.

22. Da mesma forma se descreve o desaparecimento das palavras, etc.
23. O karma atua com rapidez ou com lentidão. Do samyama sobre isso, ou sobre os sinais de degeneração do corpo, vem o conhecimento da morte.
24. Sobre a amizade, etc., as respectivas forças.
25. Sobre as forças, as forças do elefante, etc.
26. Através da aplicação sobre a manifestação objetiva, o conhecimento do sutil, o oculto e o distante.
27. O conhecimento do universo vem do samyama sobre o Sol.
28. Sobre a Lua, o conhecimento da organização das estrelas.
29. Sobre a Estrela Polar, o conhecimento do seu movimento, das estrelas. Pois as estrelas parecem girar ao redor da Estrela Polar.
30. Sobre o chakra (vórtice) do umbigo, o conhecimento sobre a organização do corpo.
31. Sobre o “pomo de Adão”, o fim da manifestação perturbada da fome e da sede.
32. Sobre o kúrmanáòì (o “canal da tartaruga” na anatomia sutil), a firmeza. A firmeza do corpo e do caráter individual.
33. Sobre o brilho da cabeça, a visão dos poderosos seres psíquicos.
34. Do conhecimento intuitivo, tudo se conhece.
35. Sobre o coração, o reconhecimento da mente.
36. Sattva (verdade) e purusha (espírito) são extremamente diferentes; o entendimento da inseparabilidade de ambos é a experiência baseada na existência de sattva pelo interesse de outro; do samyama sobre o auto interesse vem o conhecimento de purusha.
37. Daí nascem o brilho da inteligência, a audição superior, o tato sutil, a vidência, o paladar sutil e o olfato sutil.
38. Estes poderes extra-sensoriais são obstáculos ao samádhi e são a perfeição da mente exterior.
39. Do afrouxamento do “agente amarrador” e do aprendizado sobre o modo de manifestação da individualidade da mente, se obtém a técnica para a entrada nos outros corpos.
40. Pelo domínio sobre udana; se evita afundar nas águas, na lama, nos espinhos, etc., e se aprende a levitação. (udana é composto pelo prefixo “ut”, que significa “para cima”, e representa as forças sutis que arrastam a matéria para o alto, contra as forças da gravidade);
41. Da conquista do princípio vital, vem o fogo. Esse sopro vital é o responsável pela distribuição de forças para todo o corpo.
42. Do samyama sobre a relação entre a audição e os elementos naturais, vem a audição espiritual;

43. Do samyama sobre a relação entre o corpo e os elementos naturais, e pela obtenção da leveza do algodão, vem a movimentação através do Espaço.
44. Daí a destruição dos obstáculos ao brilho pessoal é feita pela exteriorização espontânea do aspecto incorpóreo das perturbações da mente.
45. Do samyama sobre o grosseiro, o manifestativo, o sutil, o correlativo e o funcional, vem o domínio sobre os elementos.
46. Daí vem a capacidade de diminuição, etc., as perfeições do corpo, e também a não-obstrução à condição espiritual manifestada (Dharma).
47. Beleza, charme, força, e a firmeza de um diamante são as perfeições do corpo.
48. Do samyama sobre a ação, natureza real, eguidade, correlação e propósito, vem o domínio sobre os órgãos sensoriais.
49. Daí vem a velocidade do pensamento, o conhecimento sem uso dos sentidos e o controle sobre o princípio criativo da natureza.
50. Como atributo da completa percepção da diferença entre sattva e purusha há a maturação proveniente do conhecimento pleno e a maturação proveniente da ascensão para uma existência plena.
51. Do desapego até mesmo disso, dessa maturação, na destruição da semente do mal surge o kaivalyam (libertação).
52. No entanto, da inclinação ao indesejável vem uma falta de ação cheia de orgulho quando há a convocação de quem ocupa posição mais elevada.
53. Do samyama sobre o momento e sua sucessão vem o conhecimento que nasce do discernimento.
54. Daí vem a capacidade de distinguir duas coisas similares mesmo quando parecem iguais em razão de ausência de diferenciação por espécie, características e posição.
55. O conhecimento oriundo do discernimento pertence às estrelas, alcança todos os objetos, alcança todas as condições e não depende do tempo.
56. Da coincidência da pureza tanto de sattva quanto de purusha surge kaivalyam.

Kaivalyapáda - O Capítulo do Isolamento

1. Os poderes “paranormais” podem ser alcançados por nascimento, por ervas medicinais, por mantras, pelo esforço e auto-superação ou por samádhi.
2. A transformação, que leva a outro nascimento, provém de excessos na natureza essencial.
3. A característica da natureza, por consequência, é ser tão sem resultados quanto quem põe agricultores numa encosta erodida.
4. Os núcleos mentais criados pela mente surgem do que é desvinculado da eguidade.
5. Um único núcleo mental dentre muitos é aquele que promove uma ruptura no impulso das perturbações da mente.
6. Ali está o coração da mente, que nasce da meditação.
7. Nem brilhantes nem obscuras são as ações dos yogis. De três modos são as dos outros. As ações movidas pelos estímulos mundanos estão sujeitas às qualidades próprias da matéria.
8. São, portanto, quando amadurecem, a manifestação dos condicionamentos (vásanás) correspondentes às qualidades de cada um. Os vásanás são pensamentos comuns, orientados por desejos e não originados da inspiração mental (não espiritualizados), que se baseiam na memória e são movidos pelos samskáras (hábitos).
9. Ainda que se diferenciem nos tipos, no espaço e no tempo, os vásanás vão se sucedendo da mesma forma que os samskáras e a memória.
10. E sua evocação, dos vásanás, pelos samskáras e pela memória, nunca teve um princípio, em razão de ser contínua, ou seja, eterna.
11. A relação de proximidade entre causa e frutos produz uma forte dependência da qual decorre o fato de que se não existem estes - os “frutos”, os vásanás - é porque também não existe aquele, o conjunto dos samskáras e a memória.
12. Passado e futuro existem, à sua maneira peculiar, apenas como uma ruptura no curso de realização dos dharmas.
13. Essas condições são visíveis ou sutis, com a mesma natureza das qualidades da matéria.
14. A aparência externa exibida pelas coisas é produto de uma série única de transformações (evolução).
15. Se um mesmo objeto é percebido de maneiras diversas, é porque os núcleos mentais são muito diversificados.
16. A aparência do objeto, no entanto, não é a elaboração (tantra) de um único núcleo mental, pois o que seria ele então se não estivesse sendo percebido?
17. As aparências são conhecidas ou desconhecidas de determinados núcleos mentais, conforme o colorido que lhe imprimem.

18. As perturbações dos núcleos mentais são sempre conhecidas do espírito, pois não sofrem transformações.
19. Núcleos mentais não possuem expressão própria, pois para isso eles precisariam ter visibilidade - isto significa que se tornaria um objeto de percepção, podendo ser conhecido conscientemente por outro núcleo mental.
20. E este núcleo mental não pode concentrar-se em duplicidade, num único momento.
21. Na visão de um núcleo mental por um outro núcleo mental, haveria uma confusão entre o percebedor e o que deve ser percebido, e se confundiriam também as memórias.
22. Então, a partir da interrupção da intensa movimentação do “pensar” núcleo de núcleo, surge a vivência da percepção de si mesmo, na transição para uma condição ativa.
23. O colorido tanto no observador quanto no observado, é um núcleo mental em sua totalidade.
24. Porém, matizado por inumeráveis pensamentos materiais (vásanás), o núcleo mental pode multiplicar atividades orientado para objetivos que não são seus.
25. Ao procurar pela diferença (individualidade), cessa para o yogim a percepção da existência material, porque a alma se manifesta.
26. O núcleo mental, então, tendendo ao discernimento, gravita em direção ao isolamento espiritual (kaivalyam).
27. Nas falhas desse procedimento, em decorrência dos hábitos (samskára), outras convicções ainda se manifestam.
28. É ensinado que a sua destruição se faz como a destruição dos klechas (perturbações).
29. Para quem age com discernimento e desiste de receber as mais elevadas recompensas por seus méritos, há o samadhi da Nuvem do Dharma.
30. Daí a introversão das ações ligadas às perturbações.
31. Então, devido à infinitude do conhecimento que foi libertado de todas as impurezas superficiais, tornasse pouco o que resta para ser conhecido.
32. Então, tendo as qualidades da matéria alcançado seus objetivos evolutivos, encerra-se a marcha das transformações.
33. Essa marcha já não mais aprisiona, mas liberta o praticante das transformações e da morte, pois integra a totalidade dos momentos num só momento.
34. O kaivalya é o estado que se segue ao retorno das qualidades da matéria ao seu estado original, por estarem esvaziados da presença e do interesse do purusha, ou se diz que se estabelece em sua natureza autêntica a força que existe no espírito por trás da mente.

O que é o Sânscrito e qual foi sua relação com a evolução do Yoga?

O Sânscrito é uma língua da família indo-europeia, que era utilizada na Antiguidade entre os povos do norte da Índia. Teria sido trazida por povos nômades que gradualmente se estabeleceram por toda aquela região, provenientes talvez da Ásia Central ou do Planalto Iraniano. Esses nômades (integrantes de um conjunto de povos identificados como “indo-europeus”), conviveram com os sumerianos e com uma civilização que viveu no Vale do Rio Indo, em épocas tão remotas quanto o terceiro e o quarto milênios antes de nossa Era. Esse povo utilizava a língua Védica – uma forma anterior do Sânscrito – como língua da casta sacerdotal e essa mesma utilização também foi adotada para o Sânscrito.

O vocabulário sânscrito deriva em grande parte da língua védica, assim como sua gramática, somadas muitas contribuições das línguas mais antigas do sul da Índia. O nome “Sânscrito” significa “bem feito”, indicando que se tratava de uma língua cuja forma era considerada perfeita, e que, portanto, deveria ser reservada livre de modificações. Por essa razão, talvez, foi contemplada com a composição da mais completa gramática de que se tem notícia na Antiguidade – a Ashtadhyayi, composta por Panini. A língua conhecida como Sânscrito Clássico surge precisamente com a composição dessa gramática. A população em geral falava uma linguagem mais simples, derivada do Indo-Iraniano, conhecida como yavahara (“comum”). Embora o Sânscrito também tenha sido utilizado por alguns grupos sociais como língua de uso diário, sua utilização principal era destinada à prática do ritual, na condição de língua sagrada. Nesse sentido, havia mesmo quem defendesse que sua utilização era direito exclusivo da casta sacerdotal, os brahmanes.

A preocupação com a linguagem permeia todo o pensamento indiano. O deus que representa a força criadora do Universo, Brahma, é chamado de aksharaf que em sânscrito significa “indestrutível”, mas também é a designação para “sílabas”. A literatura védica, em sua última fase, constrói o conceito de que o Universo é criado e sustentado pela palavra, representada por Brahma. Por essa tese, nada existe antes de ser criada a possibilidade da percepção. Assim, quando se estabelece a Cultura Sânscrita, já está madura a ideia de que o universo é a matriz do processo cognitivo. O primeiro sinal de manifestação do Cosmo é o surgimento do princípio da percepção (buddhi), que surge antes mesmo de haver um “eu” que possa perceber, ou um objeto para ser percebido.

Exercícios de fixação:

1. O que significa a palavra Yoga e onde, provavelmente, surgiu?
2. Quais foram as prováveis origens do Yoga?
3. Em qual momento histórico o Yoga se torna um ponto de vista da cultura hindu?
4. Qual é a meta e o objetivo do Yoga?
5. Quais são as principais escolas de Yoga contemporâneo?
6. Como começou o Yoga no Brasil?
7. Quais as principais diferenças do Yoga antigo para o yoga moderno?
8. Como o yoga entende a espiritualidade?
9. Há uma definição do que seja o Yoga na tradição hindu?
10. Quais os principais textos da tradição do Yoga?
11. Que obra literária coloca o yoga como uma doutrina hindu?
12. O Yoga é fruto de qual cultura?
13. Qual obra embasou a compilação dos Yogasutras?
14. Quantos e quais capítulos estruturam os Yogasutras e o que eles ensinam?
15. Porque muitos associam o yoga com terapia?
16. Porque não associamos, originalmente, o yoga com as religiões hindus?
17. Do que se trata a obra Bhagavad-gita?
18. Qual é o principal ensinamento da Bhagavad-gita?
19. O que você entende por cultura sânscrita e como ela influenciou o Yoga?

Referências bibliográficas na elaboração deste Caderno e leitura complementar sugerida:

1. Índia, de Jean-Claude Carriere, Editora Ediouro;
2. O livro de ouro do Yoga, de André De Rose, Editora Ediouro;
3. O Bhagavad-gita, de Georg Feuerstein, Editora Pensamento;
4. O Mahabharata, de Willian Buck, Editora Cultrix;
5. Enciclopédia do Yoga, de Georg Feuerstein, Editora Pensamento;
6. Uma visão profunda do Yoga, de Georg Feuerstein, Editora Pensamento;
7. Os Yoga Sutras, de Carlos Eduardo Gonzales Barbosa, Editora Mantra;



Jefferson Shiun Flausino
Desde 1990 potencializando o Ser

www.escoladharmacom.br

☎ (11) 3271-0606

Praça da Liberdade, 262 – 2º andar. São Paulo (SP)