

Raja Yoga - O Caminho Real

Título original: *Raja-Yoga*.

Escrito por Swami Vivekananda.

E-book gerado automaticamente em 29/12/2009 09:25:37. Baixe a versão mais recente em:

<http://hadnu.org/permalinks/publications/12>

Acesse todo o acervo do Hadnu em:

<http://hadnu.org/>

Raja Yoga - O Caminho Real	3
Prefácio do Autor	4
Introdução	6
Os Primeiros Passos	12
Prana	17
O Prana Psíquico	23
O Controle do Prana Psíquico	27
Pratyahara e Dharana	30
Dhyana e Samadhi	34
Resumo Sobre Raja-Yoga	39
Introdução aos Aforismos de Patanjali	42
A Concentração: seu Uso Espiritual	45
Concentração: sua Prática	63
Os Poderes	81
Independência	91
Apêndice - Referências à Yoga	99

Raja Yoga - O Caminho Real

“Despertai! Levantai-vos! E não vos detenhais enquanto não alcançardes a meta!”

Prefácio do Autor

Desde a aurora da História, vários fenômenos extraordinários registraram-se entre os seres humanos. Não faltam testemunhas, nos tempos atuais, para atestar desses acontecimentos, até mesmo onde a ciência moderna impera, em toda sua efulgência. O grande acervo de tantas evidências é duvidoso, pois vêm de pessoas ignorantes, supersticiosas ou desonestas. Em muitos casos, os chamados milagres são imitações. O que imitam? Não é próprio da mente sincera e científica descartar nada, sem primeiro investigar. Cientistas superficiais, incapazes de explicar os vários fenômenos mentais extraordinários, pretendem ignorar-lhes a existência. São, por isso, mais culpados que os que crêem que suas preces são atendidas por um ser ou seres acima das nuvens, ou dos que acreditam que por seus pedidos, tais seres modificarão o curso do universo. Os últimos têm a desculpa da ignorância, ou, ao menos, de um sistema defeituoso de educação, que os ensinou a serem dependentes de tais seres, dependência que se tornou parte de sua natureza debilitada. Os primeiros não têm tal desculpa.

Esses fenômenos foram estudados, investigados e generalizados, há milhares de anos; todo o campo das faculdades religiosas do homem foi, assim, analisado; o resultado prático desses estudos é a ciência chamada Raja-Yoga. A Raja-Yoga, não nega, à maneira imperdoável de algumas ciências modernas, a existência de fatos difíceis de serem explicados; ao contrário, gentil, mas firmemente, ela declara aos supersticiosos que os milagres, as respostas às orações, os poderes da fé, conquanto fatos verdadeiros, não se tornam compreensíveis pelas explicações supersticiosas, que os atribui à intervenção de um ser ou seres dissimulados pelas nuvens. Declara que cada homem é somente um conduto para o oceano infinito de conhecimento e potência que existe por trás da Humanidade. Ensina que os desejos e as necessidades estão no homem, que o poder de satisfazê-los também é do homem e que onde e sempre que um desejo, uma necessidade ou uma prece é satisfeita, foi daquele depósito infinito que veio a satisfação e não de um ser sobrenatural. À idéia de seres sobrenaturais pode acirrar, até certo grau, o poder de ação no homem, mas traz consigo, também, a decadência espiritual. Traz dependência, medo, superstição. Degenera na terrível crença que o homem é naturalmente débil. Não existe o sobrenatural, lis o yogui. Na natureza, há manifestações densas e sutis. As sutis são as causas, as grosseiras, os efeitos. Estas podem ser facilmente percebidas pelos sentidos; aquelas, não tanto. A prática de raja-yoga conduz á obtenção das percepções sutis.

Todos os sistemas ortodoxos da filosofia hindu têm um mesmo objetivo: a liberação da alma pela perfeição, O método é a yoga. A palavra joga abarca um campo vasto. Tanto a filosofia Samkhya como a Vedanta referem-se à voga, sob urna forma ou outra.

O assunto deste livro é a forma de yoga conhecida como Raja Yoga. Os Aforismos de Patanjali constituem a mais excelsa autoridade sobre Raja-Yoga. São o seu manual. Os outros filósofos, ocasionalmente diferindo de Patanjali sobre alguns pontos de filosofia, aceitam, regra geral, o método de prática por ele preconizado. A primeira parte deste livro compreende várias aulas dadas pelo autor, em Nova York. A segunda parte é tradução algo livre dos Aforismos (Sutras) de Patanjali, com um breve comentário. Fez-se um esforço para evitar tecnicismos tanto quanto possível, atendo-se à forma livre e cômoda do estilo de conversação. Na primeira parte dão-se diretivas simples e específicas aos estudantes interessados em praticar; mas tais estudantes são especialmente e sinceramente advertidos que, salvo algumas exceções, Raja-Yoga somente pode ser aprendida sem riscos, pelo contato direto com um instrutor. Se estas conversações conseguirem despertar o desejo de maiores esclarecimentos sobre o assunto, o instrutor não faltará.

O sistema de Patanjali baseia-se sobre a filosofia Samkhya, sendo bem poucos os pontos de divergência. As duas maiores diferenças são: a primeira, que Patanjali admite o Deus Pessoal, sol a

forma do Primeiro Instrutor, enquanto que o único Deus que a Samkhya admite é um ser quase-perfeito, a cargo, temporariamente, de um ciclo de criação. A segunda, os yoguis afirmam que a mente é igualmente onipenetrante como a Alma ou Purusha, o que a Samkhya não admite.

VIVEKANANDA

Introdução

Todo nosso conhecimento repousa sobre a experiência. O que chamamos conhecimento inferente, no qual se vai do particular para o geral ou vice-versa, tem a experiência por base. Nas chamadas ciências exatas, chega-se facilmente à verdade, porque ela diz respeito às experiências específicas de todo ser humano. O cientista não exige que acreditemos em algo, cegamente; obteve certos resultados, que são fruto de suas próprias experiências e quando, fazendo delas a base de seu raciocínio, deseja que aceitemos suas conclusões, ele faz apelo a alguma experiência universal da Humanidade. Em toda ciência exata há uma base que pertence a toda Humanidade, de modo que podemos imediatamente perceber a verdade ou a falsidade de suas conclusões. A pergunta, agora, é esta: possui a religião tal base? Responderei tanto afirmativa, como negativamente.

A religião, como geralmente ensinada, fundamenta-se na fé e na crença, e na maioria dos casos, consiste somente de diferentes esquemas de teorias; eis porque vemos religiões contra religiões. Essas teorias também repousam sobre crenças. Alguém me diz que existe um grande Ser sentado sobre as nuvens, governando todo o universo e pede-me que acredite no que diz, somente pela autoridade de sua afirmativa. Posso, da mesma maneira, ter minhas próprias idéias, que tento impingir aos outros; se perguntam por uma razão, não poderei dar nenhuma. É por isso que a religião e a filosofia religiosa gozam, atualmente, de mau conceito. Parece que todo homem culto diz: “Essas religiões são feixes de teorias sem qualquer ponto de apoio sólido, cada qual pregando as idéias que mais lhe convém”. Não obstante, existe na religião, uma: base de crença universal, de que dependem todas as diferentes teorias e idéias das diferentes seitas, em diferentes países. Se buscarmos essa base, encontraremos que elas também estão baseadas sobre experiências universais.

Em primeiro lugar, ao analisarmos as diversas religiões do mundo, encontramos-as divididas em dois grupos: as que possuem um livro e as que não têm nenhum. As primeiras são mais fortes e contam com maior número de adeptos. As que não têm livro desapareceram quase por completo e as novas, pouco numerosas, contam com número pequeno de seguidores. Entretanto, em todas encontramos uma opinião geral: que as verdades apregoadas são o resultado das experiências de determinadas pessoas. Os cristãos pedem que acreditemos em sua religião, em Cristo, nele, corra Encarnação de Deus; num Deus, numa alma e em seu estado melhor. Se lhes perguntarmos por que, dizem, simplesmente que crêem nisso. Mas se formos à fonte do Cristianismo, veremos que está baseado na experiência. Cristo disse que viu Deus; os discípulos afirmaram que O sentiram. Assim por diante. Da mesma maneira, no Budismo, trata-se da experiência do próprio Buddha, que experimentou certas verdades, viu-as, esteve em contato direto com elas e as pregou ao mundo. Também com os Hindus: os “rishis”, ou sábios, que escreveram seus livros, declaram que experimentaram certas verdades, que predicam.

Vemos, pois, claramente, que todas as religiões do mundo foram construídas sobre o universal e adamantino fundamento de todo nosso conhecimento: a experiência direta. Todos os instrutores viram Deus, viram suas próprias almas, o futuro dessas almas e sua eternidade, e o que viram, pregaram. Existe apenas uma diferença. Na maioria dessas religiões, especialmente nos tempos modernos, uma queixa peculiar se faz: que tais experiências são impossíveis de serem repetidas atualmente. Foram possíveis somente para alguns, os fundadores das religiões que levam seu nome. Hoje em dia essas experiências tornaram-se obsoletas e portanto, temos que tomar tais religiões sob fé.

Nego, absolutamente, tal coisa. Se houve uma experiência neste mundo, em qualquer ramo particular de conhecimento, certamente segue-se que essa experiência foi possível milhões de vezes

antes e repetir-se-á eternamente. A uniformidade é a lei rigorosa da natureza: o que ocorreu uma vez poderá ocorrer sempre.

Os instrutores da ciência denominada Raja-Yoga declaram, portanto, não só que a religião se baseia sobre as experiências de outrora, mas também que nenhum homem pode ser verdadeiramente religioso enquanto não passar, ele próprio, pelas mesmas experiências. Raja-Yoga é a ciência que nos ensina a alcançar essas experiências. De pouco vale discorrer sobre religião, a menos que se a tenha sentido. Por que existe tanta desarmonia, tanta luta e agitação em nome de Deus? Já se derramou mais sangue em Seu nome que por outra causa qualquer, porque as pessoas nunca buscavam a fonte, contentando-se apenas em dar o assentimento mental aos costumes de seus maiores, desejando que todos fizessem o mesmo. Que direito tem um homem de dizer que possui uma alma, se não a sentiu, ou que há um Deus, se não O viu? Se há um Deus, devemos vê-Lo; se há uma alma, devemos percebê-la; do contrário, melhor não crer. E' preferível ser um ateu confesso que um hipócrita.

A idéia que prevalece, de um lado, entre os "letrados" é que a religião, a metafísica, e toda busca de um Ser Supremo, são fúteis; de outro lado, entre os semi-educados, a idéia consiste em que essas coisas, realmente, carecem de base, e cujo único valor reside no fato de se constituírem em forte motivo para fazermos bem ao mundo. Se os homens acreditam num Deus, podem tornar-se bons, morais, e perfeitos cidadãos. Não podemos culpá-los de alimentarem essas idéias, pois todo o ensinamento que recebem é simplesmente o de acreditar num eterno palavreado sem conteúdo substancial. Pede-se-lhes que vivam de palavras. Podem fazê-lo? Se pudessem, eu não teria a mínima consideração pela natureza humana. O homem deseja a verdade, quer experimentá-la por si mesmo. Quando ele a possuir, realizá-la, senti-la no profundo de seu coração, só então, declaram os Vedas, as dúvidas serão dissipadas, desaparecerá a escuridão e toda sinuosidade endireitar-se-á. "Ó filhos da imortalidade, á, vós que morais na mais alta esfera, o caminho foi encontrado. Há uma vereda que conduz para bem longe das trevas e essa vereda é perceber Aquele que está além de toda escuridão. Não existe outro caminho".

A ciência chamada Raja-Yoga propõe-se colocar frente à Humanidade um método prático e cientificamente elaborado para alcançar essa verdade. Inicialmente, toda ciência deve possuir seu próprio método de investigação. Se desejamos nos tornar astrônomos e nos sentamos a gritar: "Astronomia! Astronomia!", jamais o seremos, O mesmo com a Química. Um método determinado necessita ser seguido. Devemos ir a um laboratório, tomar diferentes substâncias, misturá-las, examiná-las, fazer, com elas, experimentos; de tudo isso advirá o conhecimento da Química. Se quisermos ser astrônomos, iremos a um observatório, tomaremos o telescópio, estudaremos as estrelas e os planetas. Assim poderemos nos tornar astrônomos. Cada ciência terá seu próprio método. Posso pregar mil sermões, porém eles não tornarão ninguém religioso, a menos que se pratique o método. Esta verdade foi predicada por sábios de todos os países, de todos os tempos, por homens puros e inegoístas, imbuídos unicamente do desejo de fazer bem ao mundo. Todos afirmam haver encontrado verdades mais elevadas que aquilo que os sentidos podem trazer-nos e propõem sua verificação. Convidam-nos a seguir a disciplina e a praticar honestamente. Se não conseguirmos encontrar essa verdade mais alta, teremos o direito de dizer que a proposta não tem fundamento; mas antes de agirmos assim, não seremos racionais em negar a verdade de suas assertivas. Devemos trabalhar fielmente, utilizando os métodos recomendados: a luz há de chegar.

Para adquirir conhecimentos, recorreremos à generalização, que se baseia na observação. Primeiro, observamos os fatos, depois generalizamos e enfim concluímos ou formulamos princípios, O conhecimento da mente, da natureza interna do homem, do pensamento, jamais será conseguido se não tivermos, antes, desenvolvido o poder de observar o que acontece dentro de nós. É comparativamente fácil observar fatos no mundo externo, porque muitos instrumentos foram

inventados para esse propósito; mas para o mundo interior, carecemos de instrumentos que nos ajudem. Todavia, sabemos que necessitamos observar, a fim de fazermos, realmente, ciência. Sem a devida análise, qualquer ciência será impotente, pura e simples teorização; eis porque os psicólogos têm discutido tanto entre si, desde os mais remotos tempos, exceto aqueles poucos que encontraram os meios de observação.

A ciência denominada Raja-Yoga propõe-se, em primeira instância, fornecer-nos os adequados meios que nos possibilitem a observação dos estados interiores. O instrumento empregado é a própria mente, O poder de atenção, acertadamente guiado e conduzido para o mundo interior, analisará a mente e nos iluminará os fatos. Os poderes da mente assemelham-se a raios luminosos difusos; quando concentrados, iluminam. este o único meio de conhecimento de que dispomos. Todos o utilizamos, tanto no mundo externo como no interno; mas, a mesma minúcia de observação que o cientista dirige ao mundo externo, o psicólogo deve dirigir para o interno, o que requer muito treino. Desde a infância fomos sempre ensinados a prestar atenção somente às coisas externas, nunca às internas; daí que atrofiemos nossa capacidade de observar o mecanismo interno. Virar a mente, por assim dizer, para dentro, fazê-la cessar de se dirigir para fora, concentrar toda sua força e projetá-la sobre si mesma, a fim de que ela conheça sua própria natureza e se analise, é tarefa árdua. Entretanto, é o único caminho, a verdadeira aproximação científica ao assunto.

Para que esse conhecimento? Primeiramente, o conhecimento é, em si mesmo, sua mais alta recompensa. Em segundo lugar, dissipará nossa infelicidade. Analisando sua própria mente, o homem chega face a face, por assim dizer, com algo que jamais é destruído, algo que, por sua natureza, é eternamente puro e perfeito. Então, jamais será infeliz. Toda infelicidade emana do medo, do desejo não gratificado. Ao descobrir que nunca morrerá, o homem não mais temerá a morte. Quando souber que é perfeito, não mais terá vãos desejos. E ambas causas, estando ausentes, não existirá mais o sofrimento, mas sim a felicidade mais perfeita, ainda neste corpo.

Há somente um método para atingir-se esse conhecimento: a concentração. O químico, no laboratório, concentra todas as energias de sua mente sobre um único foco, dirigindo-as para as substâncias que analisa. Assim, descobre-lhes os segredos. O astrônomo concentra todas as energias de sua mente e as projeta, através do telescópio, para os céus; e as estrelas, o sol e a lua entregam-lhe seus segredos. Quanto mais eu puder concentrar meus pensamentos sobre o assunto de nossa palestra, tanto mais luz projeto sobre esse assunto. Vós me escutais e quanto mais concentrardes vossos pensamentos, tanto mais claramente conseguireis entender o que vos tenho a dizer.

Como pode ser adquirido todo o conhecimento que existe neste mundo, senão pela concentração dos poderes da mente? O mundo está pronto a revelar seus segredos se soubermos como bater, como dar-lhe o primeiro impulso. A extensão e a força do impulso vêm através da concentração. Não há limite ao poder da mente humana. Quanto mais concentrada, maior poder convergirá sobre um ponto só. Eis o segredo.

É fácil concentrar a mente sobre coisas externas. Ela vai, naturalmente, para o exterior. O mesmo não ocorre em religião, psicologia ou metafísica, onde o sujeito e o objeto são um só. O objeto é interno: a própria mente é o objeto; é ela que se necessita estudar. A mente estuda a mente. Sabemos de uma propriedade da mente chamada reflexão. Estou falando convosco, mas, ao mesmo tempo, fico de lado, como uma segunda pessoa, que ouve e conhece o que estou dizendo. Trabalhai e pensai simultaneamente, enquanto uma porção de vossa mente se posta de lado e vê o que estais pensando. Os poderes da mente devem ser concentrados e dirigidos de volta sobre ela; e assim como os mais obscuros recantos revelam seus segredos ante os penetrantes raios de sol, assim também a mente concentrada descobrirá os seus segredos mais recônditos. Chegaremos assim à base mesma da crença, à religião real. Perceberemos, por nós mesmos, se ou não temos alma, se a vida dura cinco minutos ou toda a eternidade, se há ou não um Deus. Tudo isso nos será revelado.

É o que Raja-Yoga propõe-se ensinar; o escopo de seus ensinamentos é mostrar-nos como concentrar nossa mente; depois, como descobrir-lhe os últimos recessos; depois, como generalizarmos seus conteúdos e formar, a partir deles, nossas próprias conclusões. Não nos pergunta qual o nosso credo - se somos deístas, ateus, cristãos, judeus, budistas. Somos seres humanos: basta. Todo ser humano tem o direito e a capacidade de buscar a religião; o direito de perguntar o porquê e ver sua pergunta respondida por si mesmo - se apenas quiser dar-se ao trabalho de fazê-lo.

Portanto, vemos que para o estudo de Raja-Yoga, não se exige fé ou crença prévia. "Não creias em nada que não possas descobrir por ti mesmo", eis o que nos ensina. A verdade não carece de suporte algum para ficar de pé. Direis então que os fatos de nosso estado de vigília devem ser provados por sonhos ou imaginações? Claro que não. O estudo de Raja-Yoga demanda muito tempo e prática contínua. Uma pequena parte dessa prática é física, a maior parte, mental. Veremos, à medida que prosseguirmos, quão íntima é a ligação da mente ao corpo. Se crermos que a mente é simplesmente uma fração mais sutil do corpo e que atue sobre ele, concluiremos que o corpo deve reagir sobre a mente. Se o corpo está enfermo, a mente torna-se enferma também. Se o corpo está saudável, a mente será saudável e forte. Quando estamos zangados, a mente fica perturbada; e quando a mente está conturbada, o corpo também o está. Na maioria das pessoas, a mente permanece, principalmente, sob o domínio do corpo; são mentes muito pouco desenvolvidas. A maior parte da Humanidade está bem pouco longe dos animais, pois, em muitos casos, o poder de controle que possui é um pouquinho maior que o daqueles. Temos pouco poder sobre nossas mentes. Portanto, para obter esse comando, para conseguirmos controlar corpo e mente, devemos tornar ajudas físicas; quando o corpo está suficientemente controlado podemos tentar a manipulação da mente. Manipulando a mente, estaremos aptos para tê-la sob nosso controle, fazê-la trabalhar como desejarmos e compeli-la a concentrar seus poderes a nosso bel-prazer.

De acordo com o raja-yogui, o mundo externo é somente a forma densa do interno ou sutil. O mais fino é sempre a causa e o mais grosseiro, o efeito. Portanto, o mundo externo é o efeito, e o interno, a causa. Desta forma, as forças externas são apenas- mente os elementos mais densos daquilo de que as internas são os mais finos. O homem que descobriu e aprendeu a manipular as forças internas terá toda a natureza sob seu controle. O yogui se propõe uma tarefa não inferior à de dominar o universo inteiro, à de controlar totalmente a natureza. Deseja chegar ao ponto onde o que chamamos leis da natureza não terão nenhuma influência sobre ele, onde será capaz de ultrapassá-las a todas. Será o mestre de toda natureza, interna e externa. O progresso e a civilização da raça humana significam, puramente, o controle da natureza.

Raças diferentes dedicam-se a processos diferentes de controlar a natureza. De igual maneira que numa mesma sociedade, alguns indivíduos desejam controlar a natureza externa e outros a interna, da mesma forma há, entre as raças, as que desejam controlar a natureza externa enquanto que outras, a interna. Dizem que controlando-se a natureza interna, controlamos tudo; dizem também, que controlando-se a natureza externa, controlamos tudo. Afinal, ambas opiniões estão certas, porque na natureza não existe divisão alguma. São limitações fictícias. Os externalistas e os internalistas estão fadados a encontrar-se no mesmo ponto, onde atingem, ambos, os limites de seu conhecimento. Como um físico, ao levar o conhecimento aos últimos limites, descobre que aquele se funde na metafísica, também um metafísico descobre que o que denomina mente e matéria são apenas distinções aparentes, que desaparecerão, por fim.

O objetivo de toda ciência é descobrir a Unidade, o Uno, do qual o múltiplo provém, o Uno que se manifesta como muitos. Raja-Yoga determina-se iniciar partindo do mundo interno, estudando a natureza interna, e através dela, controlar tudo - tanto interno como externo. É tentativa muito antiga. A Índia tem sido a sua mantenedora especial, mas também houve tentativas feitas por outras nações. Nos países ocidentais esse estudo foi considerado como sendo ocultismo e as pessoas que

desejavam praticá-lo, ou foram queimadas, ou mortas como feiticeiras e bruxas. Na Índia, por várias razões, caiu nas mãos de pessoas que destruíram noventa por cento de seu conhecimento e tentaram fazer um grande segredo do restante. Nos tempos atuais, no Ocidente, encontram-se falsos mestres, que são piores que os da Índia, porque estes conheciam algo, ao passo que aqueles modernos expoentes nada sabem.

Tudo o que for secreto e misterioso, neste sistema de Yoga, deve ser imediatamente rejeitado. O melhor guia na vida é a força. Em religião, como em qualquer outro assunto, descartemos tudo o que nos enfraquece; nada temos a ver com isso. O mercadejar com mistérios enfraquece o cérebro humano. Quase destruiu a Yoga, umas das mais sublimes ciências. Desde o tempo de sua descoberta, mais de quatro milhares de anos atrás, a Yoga foi perfeitamente delineada, formulada, e ensinada, na Índia. É fato digno de nota que quanto mais moderno seu comentarista, mais erros comete, ao passo que quanto mais antigo o escritor, mais racional é seu ensinamento. A maioria dos escritores modernos cerca-se de toda espécie de mistério. Assim, a Yoga caiu nas mãos de algumas pessoas que fizeram dela um segredo, ao invés de deixá-la sob o esplendor da luz do dia e da razão, com o único propósito de conservar si todos os poderes.

Em primeiro lugar não há mistério algum no que ensino. O pouco que sei vo-lo direi. Tanto quanto possa utilizar o raciocínio, assim farei; aquilo que não sei, repetirei simplesmente o que dizem os livros. É um erro crer cegamente. Devemos exercitar nossa razão e julgamento; devemos aprender pela prática, se tais coisas ocorrem ou não. Assim como tomamos qualquer ciência, da mesma maneira devemos tomar esta para estudo. Nela não há mistério, nem perigo. Até o ponto em que é verdadeira, deve ser predicada nas vias públicas, à plena luz do dia. Toda tentativa de mistificação destas coisas é suscetível de produzir grandes riscos.

Antes de prosseguirmos, gostaria de dizer algo a respeito da filosofia Samkhya, sobre a qual se baseia toda a Raja-Yoga. De acordo com a filosofia Samkhya, a gênese da percepção é a seguinte: as impressões dos objetos externos são levadas, pelos instrumentos externos, a seus respectivos centros cerebrais, ou órgãos; os órgãos levam as impressões à mente; a mente, à faculdade determinativa; desta, o Purusha, a Alma, recebe-as, resultando daí a percepção. A seguir o Purusha dá a ordem de volta aos centros motores, para executarem o necessário. Com exceção do Purusha, todos os outros são materiais; mas a mente é matéria muito mais sutil que os instrumentos externos. O material de que a mente se compõe torna-se mais grosseiro e forma os tanmatras. Estes se adensam mais ainda e formam a matéria exterior. É esta a psicologia samkhya. Vemos assim que entre o intelecto e a matéria densa externa há apenas uma diferença de grau. O Purusha é o único princípio inteligente. A mente é um instrumento, por assim dizer, nas mãos da Alma, através de que a Alma percebe os objetos externos.

A mente está continuamente mudando - pula de objeto a objeto. Liga-se, às vezes, a diversos órgãos, às vezes a um, outras a nenhum. Por exemplo, se escuto o relógio com muita atenção, posso não ver coisa alguma, apesar de ter meus olhos abertos o que demonstra que a mente não estava ligada ao órgão da visão, mas sim ao auditivo. A mente, às vezes liga-se a todos os órgãos simultaneamente. Tem, também, o poder reflexivo de voltar-se sobre suas próprias profundezas. Este poder, o yogui deseja obter; concentrando os poderes da mente e dirigindo-os para dentro, ele busca saber o que está acontecendo ali. Nisto não há menção algum de crença; é resultado da análise feita por certos filósofos. Os fisiologistas modernos nos dizem que os olhos não são o órgão da visão, mas que o órgão está num dos centros nervosos do cérebro. Assim com todos os sentidos. Afirmam, também, que tais centros estão formados do mesmo material que o próprio cérebro. A filosofia Samkhya nos ensina igual coisa, mas enquanto os fisiologistas fazem uma afirmação do ponto de vista físico, aquela faz idêntica observação sob o ponto de vista psicológico; entretanto, ambas são uma única afirmativa.

O campo de nossas pesquisas está além. O yogui se propõe atingir aquele estado perceptivo sutil onde pode perceber todos os estados mentais. Deve haver percepção mental de todos eles. Pode-se perceber, logo que um órgão externo entra em contato com um objeto, como surge uma sensação, como a sensação é levada por um nervo particular ao centro nervoso, como a mente a recebe, como ela é apresentada à faculdade determinativa e como esta última a conduz ao Purusha. Todos estes diferentes estágios devem ser observados, um a um. Toda ciência requer certo preparo e possui método próprio, que deve ser seguido antes de poder ser entendido. O mesmo se dá com a Raja-Yoga.

Certas regras quanto à comida são necessárias: devemos utilizar alimentos que nos proporcionem estados mentais mais puros. Se visitarmos um jardim zoológico teremos a demonstração disso imediatamente. Vemos os elefantes: enormes animais, mas calmos e meigos; se vamos às jaulas dos leões e tigres encontramos-los inquietos - o que mostra a diferença ocasionada pela alimentação. Todas as forças que atuam no corpo foram produzidas pela alimentação; constatamo-lo diariamente. Se começarmos a jejuar, primeiro o corpo se enfraquecerá; declinarão as forças físicas. Depois, passados alguns dias, as forças mentais também serão afetadas: logo falha a memória; depois chegamos ao ponto de não poder pensar, muito menos tentar qualquer espécie de raciocínio. Devemos, portanto, cuidar a qualidade de alimento que ingerimos, ao começo; e quando tenhamos adquirido bastante força, quando nossa prática estiver bem avançada, então podemos abandonar os cuidados a esse respeito. Enquanto a planta está crescendo, deve ser cercada, a menos de ser danificada; porém, quando se transforma em árvore, a cerca pode ser retirada porque a árvore se tornou bastante forte para suportar qualquer agressão.

Um yogui deve evitar os dois extremos da luxúria e da austeridade. Não deve jejuar, nem torturar sua carne. Aquele que age assim, diz o Gita, não pode ser um yogui; aquele que jejuar, aquele que fica acordado, aquele que dorme muito, aquele que trabalha muito, aquele que não trabalha - nenhum deles pode ser um verdadeiro yogui.

Os Primeiros Passos

A Raja-Yoga divide-se em oito estágios. O primeiro é yama, que consiste em não matar, veracidade, não roubar, continência, e não receber dádivas. A seguir niyama, consistindo de limpeza, contentamento, austeridade, estudo e auto-entrega a Deus. Depois vem asana, ou postura; pranayama, ou controle do prana, pratyahara, ou retirar os sentidos de seus objetos; dharana, ou fixação da mente num só ponto; dhyana, ou meditação; e samadhi, ou experiência ultra-sensória. Yama e niyama são treinos morais, sem o que nenhuma prática de yoga terá sucesso. A medida que o yogui se estabelece nestas, principia a colher os frutos de sua prática; sem elas essa prática jamais frutificará. Um yogui não deve ofender ninguém por pensamento, palavra ou ação. Sua compaixão não deve ser apenas para seres humanos; deve ir além e estender-se a todo o mundo.

O passo seguinte é asana, postura. Devemos cumprir, diariamente, uma série de exercícios, físicos e mentais, até alcançarmos estados mais elevados. Portanto é absolutamente necessário que encontremos uma postura na qual possamos permanecer durante muito tempo. Essa postura, a mais cômoda, deve ser a escolhida. Para pensar, uma determinada postura pode ser muito cômoda para uma pessoa, enquanto que para outra pode ser desconfortável. Saberemos mais tarde, que durante o estudo destes assuntos psicológicos, o corpo se torna teatro de grande atividade. Correntes nervosas serão deslocadas e encaminhadas através de um novo canal. Surgirão novas espécies de vibrações; a constituição inteira será remodelada, por assim dizer. Mas a parte essencial da atividade permanecerá ao longo da coluna vertebral; portanto a única coisa necessária para a postura é manter a coluna livre, sentando-nos eretos, de modo que as três partes - peito, pescoço e cabeça - fiquem em linha reta. Que o peso total dessas partes descansa nas costelas, e teremos uma postura natural e cômoda, com a coluna reta. Notamos, facilmente, que não conseguiremos produzir pensamentos elevados, com o peito para dentro.

Esta porção de yoga é bastante similar à hatha-yoga que trata exclusivamente do corpo físico, e cujo objetivo é torná-lo muito forte. Nada temos a ver com isso aqui, mesmo porque sua prática é muito difícil. Não pode ser aprendida num só dia e, além do mais, não produz grande crescimento espiritual. Muitas dessas práticas - por exemplo, colocar o corpo em diferentes posições - encontram-se nos ensinamentos de Delsarte e outros. Seu escopo não é espiritual, mas físico. Não há um único músculo do corpo sobre o qual não se possa estabelecer perfeito controle: podemos parar o coração ou ordenar-lhe que continue, à nossa vontade. Cada parte do organismo pode ser similarmente controlada.

O resultado da hatha-yoga é simplesmente permitir que se viva durante muito tempo; a saúde é a idéia-mestra, o único objetivo do hatha-yogui. Ele se decide a não ficar doente, e jamais fica. Vive longo tempo. Cem anos nada significam para ele; é jovem e saudável aos cento e cinqüenta, sem um cabelo grisalho. Mas é tudo. Um banyam vive, às vezes, cinco mil anos. Mas é só uma árvore, nada mais. Se um homem vive muito tempo é apenas um animal com saúde. Entretanto, uma ou duas lições comuns dos hathayoguis são muito úteis. Por exemplo, alguns de nós acharemos muito eficaz para dores de cabeça inspirar água fria pelo nariz, pela manhã, ao levantar-se; por todo o dia o cérebro permanecerá fresco, e nunca nos resfriaremos. É muito simples fazê-lo: colcai o nariz dentro da água, inalai-a pelas narinas, bombeando-a com a garganta.

Depois de termos aprendido a sentar firmes e eretos, devemos executar, de acordo com certas escolas, uma prática chamada purificação dos nervos. Alguns rejeitaram esta parte, como não pertencendo à Raja-Yoga; mas, como é aconselhada por uma autoridade tão acatada como o comentador Sankaracharya, creio adequado mencioná-la, repetindo as mesmas palavras do seu comentário ao Svetasvatara Upanishad: "A mente, cujas impurezas foram descartadas por

pranayama, toma-se fixa em Brahman; portanto, ensina-se pranayama. Em primeiro lugar, os nervos devem ser purificados; depois, vem o poder de praticar pranayama. Fechando a narina direita com o polegar, inalar pela esquerda, de acordo com a capacidade; depois, sem qualquer intervalo, exalar pela direita, fechando a esquerda. Outra vez, inalar pela direita, de acordo com a capacidade, exalando pela esquerda. Esta prática, feita três ou cinco vezes por quatro períodos do dia - antes da aurora, ao meio-dia, à tarde e à meia-noite -- conduz à pureza dos nervos, em quinze dias ou num mês. Então começa pranayama”.

A prática é definitivamente imprescindível. Podeis vos assentar e escutar-me, uma hora, diàriamente, mas se não praticais, não dareis um só passo adiante. Depende, tudo, da prática. Nunca entenderemos estas coisas enquanto não fizermos a experiência. Temos de vê-las, senti-las, nós mesmos. Samente ouvir explicações e teorias não basta.

Há diversos obstáculos à prática. O primeiro é um corpo não-saudável; se o corpo não estiver apto, a prática será obstruída. Portanto, devemos conservá-lo em condições, devemos cuidar o que comemos e bebemos, e o que fazemos. Poderemos aplicar sempre um esforço mental (o que é usualmente chamado “Ciência Cristã”), para conservar o corpo vigoroso. Isso é tudo; nada mais a respeito do corpo. Não nos esqueçamos que a saúde é somente o meio, para um fim. Se a saúde fosse o fim, seríamos como animais, que só raramente não são saudáveis.

O segundo obstáculo é a dúvida. Sempre duvidamos do que não vemos. Não podemos viver de palavras, por mais que tentemos. Assim, a dúvida chega quando desejamos saber se há ou não verdade nestes ensinamentos; até o melhor de nós duvida, às vezes. Com a prática, dentro de algum tempo, uma centelha virá, o suficiente para insuflar-nos coragem e esperança. Como diz um certo comentador de filosofia Yoga: “Quando conseguimos uma prova, por menor que seja, ela será bastante para dar-nos fé em todos os ensinamentos de Yoga”. Por exemplo, depois dos primeiros meses de prática notaremos que somos capazes de ler os pensamentos alheios, que nos aparecerão sob a forma de imagens. Talvez possamos escutar algo que esteja ocorrendo a longa distância, quando concentrarmos a mente com o desejo de ouvir. Essas centelhas virão, gradativamente no início, mas o suficiente para nos inculcar fé, força e esperança. Um exemplo: se concentrarmos o pensamento na ponta do nariz, dentro de alguns dias começaremos a sentir uma fragrância deliciosa, que evidenciará a existência de percepções mentais que dispensam o contato com objetos físicos. Mas não devemos perder de vista que esses são apenas os meios; o fim, o escopo, o objetivo de todo este treinamento é a liberação da alma. Controle absoluto da natureza, outra não deve ser a meta. Temos que ser os amos, não os escravos, da natureza. Nem o corpo, nem a mente, devem ser nossos senhores; tampouco podemos nos esquecer que o corpo é nosso e não nós dele.

Um deus e um demônio procuraram um grande sábio que os instruisse sobre o EU. Sob sua direção estudaram por longo tempo. Por fim o sábio lhes disse: “Vós mesmos sois o Ser que buscais”. Ambos pensaram que o corpo era o EU. O demônio retornou aos seus, muito satisfeito e lhes disse: “Aprendi tudo o que havia para ser aprendido: comi, bebi e sede felizes; nós somos o EU; além de nós, nada existe”. O demônio era, por natureza, ignorante; não quis saber mais. Contentou-se com a idéia que ele era Deus e que pelo EU entendia-se o corpo.

O deus era de natureza mais pura. Inicialmente cometeu o erro de pensar: “Eu, este corpo, sou Brahman; devo conservá-lo forte, saudável, bem abrigado, dar-lhe toda espécie de prazeres”. Porém, logo descobriu que aquele não poderia ser o significado das palavras do santo, seu mestre; certamente existia algo mais elevado. Voltou, portanto, e lhe disse: “Senhor, haveis ensinado que este corpo era o EU? Se assim for, vejo que todos os corpos perecem; entretanto, o EU não deve morrer”. O sábio retrucou: ‘Descobre-o tu mesmo. Tu és Aquilo’. Então o deus pensou que as forças vitais que operam no corpo pudessem ser o EU. Mas, depois de algum tempo, descobriu que, alimentando-se, essas forças vitais permaneciam fortes, porém, jejuando, elas declinavam. Volveu

então ao sábio e perguntou: “Senhor, quisestes dizer que as forças vitais são o EU?” O sábio respondeu: “Busca-o tu mesmo. Tu és Aquilo”. O deus voltou para casa, mais uma vez, pensando que talvez a mente fosse o EU. Mas logo descobriu que seus pensamentos eram extremamente variados, ora bons, ora maus; a mente era mutável demais para ser o EU. Retornou ao sábio e lhe falou: ‘Senhor, penso que a mente não é o EU. Por acaso insinuastes isto.’ “Não”, retorquiu o sábio; “tu és Aquilo. Descobre-o por ti mesmo”. O deus foi para casa e por fim descobriu o verdadeiro EU, além de todo pensamento, uno, sem nascimento ou morte, a quem a espada não pode transpassar, o fogo queimar, a quem o ar não pode secar ou a água dissolver, o Ser sem princípio e sem fim, inamovível, intangível, onisciente, onipotente – não o corpo ou a mente – além de ambos. Finalmente o deus ficou satisfeito; mas o pobre demônio, devido ao apego pelo corpo não conseguiu captar a verdade.

Este mundo está- repleto dessas naturezas demoníacas. Mas há alguns. deuses também. Se alguém se propõe ensinar uma ciência. para aumentar a capacidade de gozar pelos sentidos, encontra multidões prontas para segui-lo. Se alguém deseja indicar a meta suprema, encontra poucos interessados em ouvir. Pouquíssimos têm o poder de atingir o mais alto, menos ainda são os que perseveram. Há alguns poucos, entretanto, que sabem que mesmo se o corpo durasse mil anos, o resultado, no fim, seria o mesmo. Quando as forças que o mantêm agregado cessam de funcionar, o corpo cal. Ninguém nascido até hoje foi capaz de impedir que seu corpo mudasse. O corpo é o nome de uma série de mudanças. Como num rio, as massas d’água estão mudando aos nossos olhos, a cada instante, e novas massas continuam a surgir, sob formas semelhantes, o mesmo acontece com o corpo. Todavia, o corpo deve ser conservado forte e saudável; é o melhor instrumento de que dispomos.

Este corpo humano é o melhor corpo do universo, e o ser humano, o mais elevado. O homem é superior a todos os animais, a todos os anjos; nada existe superior ao homem. Até os devas, os deuses, deverão descer outra vez e tomar forma humana para atingir a salvação através dessa forma. Somente o homem realiza a perfeição, nem mesmo os devas. De acordo com os Judeus e Maometanos, Deus criou o homem depois de criar os anjos e tudo mais. Depois de criar o homem, ele pediu aos anjos para virem saudá-lo, e todos o fizeram, exceto Iblis; então Deus o amaldiçoou e ele se tornou Satã. Atrás desta alegoria está a grande verdade que este humano nascimento é o máximo que podemos obter. A criação inferior, a animal, é grosseira e constituída principalmente de lamas. Os animais não podem ter pensamentos nobres; tampouco os anjos ou os devas podem atingir diretamente a liberdade, sem antes passar pelo nascimento humano. Do mesmo modo, em nossa sociedade, muita riqueza ou muita pobreza são entraves grandes ao desenvolvimento mais elevado da alma. das classes médias que surgem os grandes homens, pois aí as forças estão igualmente ajustadas e equilibradas.

Voltando ao nosso assunto, chegamos a pranayama, controle da respiração. Qual a relação entre isso e a concentração dos poderes da mente? O alento é como o volante da máquina chamada corpo, Numa grande máquina, o volante move-se em primeiro lugar; esse movimento é transmitido a partes mais e mais finas, até que o mais delicado e sutil mecanismo entra em ação. O alento é esse volante, suprindo e regulando a força central em todas as partes do corpo.

Havia outrora o ministro de um grande rei. Aconteceu que caiu em desgraça. Como punição, o rei ordenou que ele fosse preso na cúspide de uma torre muito alta. Isso feito, o ministro foi deixado ali para que perecesse. Tinha, entretanto, uma esposa fiel, que, à noite, veio ao pé da torre e chamou seu marido para indagar o que podia fazer para ajudá-lo. Em resposta, ele disse à esposa que voltasse na noite seguinte e trouxesse uma longa corda, fio trançado, forte, barbante, ‘fio de seda, um escaravelho e um pouco de mel. Excogitando muito, a boa esposa obedeceu ao marido e trouxe os artigos pedidos. O marido ordenou que ela atasse firmemente o cordão de seda ao escaravelho; depois, que untasse seus chifres com uma gota de mel e o deixasse livre no muro da torre, com a

cabeça apontando para cima. Ela obedeceu todas estas instruções, e o escaravelho iniciou a sua longa jornada. Sentindo o cheiro do mel à frente, vagorosamente se arrastava para diante, na esperança de atingir o mel. Até que por fim chegou ao cimo da torre. O ministro agarrou-o e apanhou o fio de seda. Gritou, então, à sua esposa, para amarrar a outra extremidade do fio ao barbante e, depois de puxá-lo, repetiu o processo com o fio trançado e, finalmente, com a corda. Daí, o resto foi fácil. O ministro desceu da torre pela corda e escapou. Neste nosso corpo, o movimento da respiração é o fio de seda; conseguindo agarrá-lo e aprendendo a utilizá-lo, lançaremos mão do barbante das correntes nervosas, destas ao fio trançado de nossos pensamentos, e, finalmente, à corda do prana, controlando o qual atingiremos a liberdade.

Nada sabemos sobre nosso corpo. Não podemos. O mais que conseguimos fazer é cortar um cadáver em pedaços; há pessoas que cortam em pedaços um animal vivo, para ver o que está dentro. Isso ainda nada tem a ver com nossos próprios corpos. Continuamos sem saber quase nada a seu respeito. Por que? Porque nossa atenção não consegue discriminar o suficiente para captar os movimentos muito sutis que se processam dentro dele. Chegamos a conhecer algo sobre esses movimentos somente quando a mente se torna mais sutil e entra, por assim dizer, mais dentro do corpo. Para chegarmos às percepções sutis temos que começar com as mais grosseiras. Devemos lançar mão daquilo que põe em movimento toda a maquinaria: prana, de que a manifestação mais evidente é o alento. Então, com a respiração, vagorosamente entraremos dentro do corpo, o que nos possibilitará pesquisar as forças sutis, que são as correntes nervosas movendo-se por todo o corpo. Quando pudermos percebê-las e aprendermos a senti-las, começaremos a exercer controle sobre elas e sobre o corpo. A mente também é posta em movimento pelas diversas correntes nervosas; por fim, atingiremos o estado de controle perfeito sobre corpo e mente, transformando-os em nossos servidores. Conhecimento é poder. Temos de conseguir esse poder; portanto, devemos começar pelo começo, com pranayama, refreando o prana. Pranayama é um tópico extenso. Necessitaremos muitas lições para poder explicá-lo completamente. Vamos abordá-lo, parte por parte.

Gradualmente conheceremos as razões de cada exercício e também as forças que, no corpo, são postas em movimento. Tudo isso saberemos. Mas temos de praticar incessantemente. A prova virá da prática. Nem uma porção de argumentos será prova bastante para nós, enquanto não tivermos experimentado, nós mesmos. Logo que começarmos a sentir, dentro, essas correntes em movimento, as dúvidas desvanecerão; o que exige dura prática, cada dia. Deveis praticar pelo menos duas vezes diariamente, e as melhores horas são pela manhã e à tarde. Quando a noite rompe em dia, e o dia se esfuma na noite, um estado de relativa calma permanece. Cedo, pela manhã, e o começo da tarde são os dois períodos de tranqüilidade. Nosso corpo tenderá a tornar-se calmo nessas horas. Devemos tirar vantagem dessa condição natural e começar a praticar. Fazei regra de não comer enquanto não tiverdes terminado a prática; se o fizerdes, a simples força da fome quebrará vossa preguiça. Na Índia, as crianças são ensinadas a não comer enquanto não tiverem terminado a prática ou a adoração, e isso torna-se natural nelas, depois de um certo tempo; um menino não sentirá fome enquanto não tiver tomado seu banho e praticado as disciplinas de yoga.

Aqueles de vós que tiverem meios, devem ter um aposento onde possam praticar a sós. Não deveis dormir nesse aposento; deve ser conservado sagrado. Não entrareis ali, a não ser banhados e perfeitamente limpos de corpo e mente. Colocai flores nessa peça, sempre - elas formam o melhor ambiente para um yogui - e quadros agradáveis. Queimai incenso pela manhã e tarde. Não brigueis e não vos encolerizeis e não tenhais pensamentos profanos nesse local. Somente permiti a pessoas do mesmo pensamento que o vosso, entrar ali. Então, gradualmente, surgirá uma atmosfera de santidade no aposento, que, quando sentirdes infelicidade, quando estiverdes tristes, ou tiverdes dúvidas, ou quando vossa mente se conturbar, ao entrardes ali sentireis profunda e íntima paz. Era esta a idéia real atrás dos templos e das igrejas; em alguns, ainda as encontrareis; mas na sua maioria, essa idéia se perdeu. O fato é que preservando as vibrações espirituais de um lugar, ele se

tornará santificado. Os que não puderem se permitir um aposento separado, poderão praticar onde mais lhes convier.

Sentemo-nos numa postura reta. Enviemos uma corrente de pensamento elevado a toda a criação. Mentalmente, repetiremos: “Que todos os seres sejam felizes; que todos sejam em paz; que todos sejam bem-aventurados”. Façamo-lo para o leste, sul, norte, e oeste. Quanto mais o praticarmos, melhor nos sentiremos. Descobriremos, por fim, que a maneira mais fácil de nos tornarmos felizes é saber que os outros são felizes e o melhor meio de nos tornarmos saudáveis é ver que os outros são saudáveis. Feito isso, os que acreditam em Deus devem orar não por dinheiro, saúde, não pela obtenção do céu. Oremos por conhecimento e luz; toda outra oração é egoísta. A seguir, pensemos que nosso corpo é firme, forte, saudável; é o melhor instrumento que possuímos. Pensemos nele como tão forte quanto o diamante, e que, com o seu auxílio, cruzaremos o oceano da vida. A liberdade jamais será alcançada pelos fracos; despojemo-nos de toda fraqueza. Digamos a nosso corpo que ele é forte, digamos à nossa mente que ela é vigorosa e tenhamos fé ilimitada e esperança em nós mesmos.

Prana

Pranayama, não concerne, como muitos pensam, somente à respiração; esta, na verdade, tem muito pouco a ver com ele. A respiração é um dos muitos exercícios, pelos quais chegamos ao pranayama real. Pranayama significa: controle de prana. De acordo com os filósofos da Índia, o universo está constituído de dois princípios, a um dos quais chamam akasa e ao outro, prana. Akasa é a existência onipenetrante. Tudo o que possui forma, tudo que é o resultado de combinação, provém de akasa. É akasa que se torna o ar, os líquidos, os sólidos; que se torna o sol, a terra, a lua, as estrelas, as cometas, é akasa que se torna o corpo humano, o corpo animal, as plantas, cada forma que vemos, tudo que pode ser sentido, tudo que existe. Não pode ser percebido; é tão sutil que está além de toda percepção ordinária; somente é visto quando se torna denso e toma uma forma. No início da criação há somente akasa; ao fim de um ciclo, os sólidos, líquidos e todos os gases, fundem-se em akasa outra vez, e a próxima criação, similarmente, procede de akasa.

Por qual poder, deste akasa é manufaturado o universo? Pelo poder de prima. Da mesma forma que akasa é a substância infinita, onipresente, deste universo, também prana é o poder manifestante, infinito, onipresente. No início, e ao fim de um ciclo, todos os objetos tangíveis resolvem-se em akasa, e todas as forças do universo, em prana. No ciclo seguinte, desse prana procede tudo o que chamamos energia, tudo que chamamos força. É prana que se está manifestando como movimento; é prana que se manifesta como gravitação e magnetismo. É prana que se manifesta como as ações do corpo, as correntes nervosas, como pensamento-força. Do pensamento à força física, tudo é somente manifestação de prima. A soma total de todas as forças do universo, mentais ou físicas, quando resolvidas em seu estado original, é chamada prana. “Quando o nada era nada, quando a escuridão envolvia as trevas, o que existia? Aquele akasa existia sem movimento”, O movimento físico de prana parou, mas prana continuava a existir. Ao fim de um ciclo, as energias espalhadas pelo universo acalmam-se e se tornam potenciais. Ao começar o ciclo seguinte, elas se levantam de novo, lançam-se sobre akasa, e deste surgem as várias formas; e à medida que akasa se transforma, prana também se transforma em todas essas manifestações de energia. Pranayama é, em realidade, o conhecimento e o controle de prana.

É essa a chave que nos abre as portas de poder quase infinito, Suponhamos, por exemplo, que um homem tenha compreendido prana perfeitamente e o possa controlar; que poder, nesta terra, não seria o seu? Seria capaz de deslocar o sol e os astros, controlar tudo no universo, desde os átomos aos maiores sóis. Eis a meta e o objetivo de pranayama. Quando o yogui se torna perfeito, nada na natureza escapará a seu domínio. Se ordenar aos deuses ou às almas dos mortos que apareçam, eles obedecerão seu chamado. Todas as forças da natureza serão suas escravas. O ignorante, ao ver esses poderes do yogui, chama-os milagres.

Uma peculiaridade da mente Hindu é buscar sempre a mais elevada generalização, deixando os detalhes para serem elaborados mais tarde. A pergunta é lançada, nos Vedas: “O que é aquilo que, sendo conhecido, conheceremos tudo?” Portanto, escreveram-se todos os livros e todas as filosofias com o propósito de demonstrar aquilo, por cujo conhecimento todo o mais é conhecido. Quem desejar conhecer o universo inteiro, deve conhecer cada grãozinho de areia, o que requer um tempo infinito; não poderá fazê-lo. Então como obteremos qualquer conhecimento? Como poderemos conhecer tudo, pelo conhecimento do particular? Os yoguis dizem que cada manifestação particular esconde uma generalização. Atrás das idéias particulares levanta-se um princípio abstrato, generalizado. Agarremo-lo e tudo teremos em nossas mãos. Como, nos Vedas, este universo inteiro foi generalizado em uma Existência Absoluta única, e aquele que consegue aprender essa Existência, compreenderá o universo inteiro, da mesma forma, todas as forças foram generalizadas em prana, quem governar o prana, terá sob controle todas as forças do universo, mentais e físicas. Quem

dominou o prana dominou sua própria mente e todas as mentes que existem. Aquele que controlou o prana, controlou seu corpo e todos os corpos que existem. Porque o prana é a fonte de toda energia.

Controlar o prana, eis o único fim de pranayama. Todo treinamento e exercícios a respeito, são feitos exclusivamente com esse propósito. Cada qual deve começar onde se encontra, e aprender a controlar aquilo que está mais próximo. Este corpo está mais próximo de nós que qualquer outra coisa do universo exterior; e mais perto que o corpo, está a mente. Mas, o prana que está atuando nesta mente e neste corpo, é o mais próximo. É uma parte do prana que movimenta o universo. No oceano infinito de prana, esta pequena onda de prana, que representa nossas próprias energias, mentais é físicas, está o mais perto de nós. Se conseguirmos controlar essa diminuta onda, só então poderemos esperar controlar todo o prana. O yogui que assim fez, atinge a perfeição; não mais está submetido a poder nenhum. Torna-se quase todo-poderoso, quase onisapiente.

Em todos os países há seitas que tentaram o controle do prana. Neste país há curandeiros pela mente, curandeiros pela fé, espiritualistas, Cientistas Cristãos, hipnotizadores, etc.. Se examinarmos essas seitas, encontraremos, como suporte de cada uma, o controle do prana, tenham ou não consciência desse fato. Se ferverdes todas suas teorias, o resíduo será esse. É a mesma e única força que estão manipulando, sabendo ou não. Tropeçaram na descoberta de uma força e utilizam..na inconscientemente, sem lhe conhecer a natureza; mas é a mesma que o yogui utiliza, e vem de prana.

A força vital em todos os seres é prana. O pensamento é a mais sutil e a mais elevada manifestação de prana. O pensamento consciente tal como o vemos, não constitui todo o pensamento. Há também o que chamamos instinto, ou pensamento inconsciente, o plano mais baixo de pensamento. Se me pica um mosquito, minha mão procurará abatê-lo automaticamente, instintivamente. É uma expressão de pensamento. Todas as ações reflexas do corpo pertencem a este plano de pensamento. Há, também, outro plano de pensamento, o consciente: raciocino, julgo, penso, analiso os prós e os contras de certas coisas. Não é tudo, porém. A razão é limitada, vai apenas até um certo limite; além, não pode avançar. O círculo, dentro do qual opera, é muito restrito, na verdade. Entretanto, ao mesmo tempo, encontramos que fatos penetram nesse círculo, como cometas na órbita da terra. Vêm de fora, ainda que essa razão não possa ir além. As causas desses fenômenos que se intrometem dentro desse pequeno círculo, estão fora dele. Os yoguis dizem que também esse não pode ser o limite do conhecimento; a mente pode funcionar num plano ainda mais elevado, o supraconsciente. Quando a mente alcança esse estado, chamado samadhi - concentração perfeita - vai além dos limites da razão e cega face a face com fatos que nenhum instinto ou razão poderá jamais conhecer. Todas as manipulações das forças sutis do corpo, diferentes manifestações de prana, empurram a mente, ajudam-na a ir cada vez mais alto e tornar-se supraconsciente, de onde ela atua.

Neste universo há uma substância continua em cada plano de existência. Fisicamente, o universo é uno: não existe diferença entre nós e o sol. O cientista diz que sustentar o contrário não faz sentido. Não há diferença real entre esta mesa e eu: a mesa é um ponto na massa de matéria, eu, outro. Cada forma representa, por assim dizer, um turbilhão no oceano infinito de matéria. Os redemoinhos estão sempre em mudança. Num curso d'água há milhões de redemoinhos, a água em cada um deles é, cada momento, diferente, girando e girando por alguns segundos, afastando-se depois, substituída por nova quantidade; da mesma forma, o universo inteiro é uma massa de matéria transformando-se continuamente, na qual todas as formas de existência são outros tantos redemoinhos. Uma massa de matéria entra num deles, digamos, um corpo humano, aí permanece por certo tempo, transforma-se, vai para outro, um corpo animal desta vez, do qual, após alguns anos, entra num outro redemoinho, quicá um pedaço de mineral. Há constante mudança. Nenhum corpo permanece o mesmo. Não há tal coisa como meu corpo ou vosso corpo, exceto em palavras. D massa enorme de matéria, um

ponto é chamado a lua, outro, o sol, outro, homem, outro, a terra, outro, uma planta, outro, um mineral. Nada é permanente, tudo se transforma, a matéria eternamente se formando e desintegrando-se.

Verifica-se o mesmo no mundo interior. A matéria é representada pelo éter; quando a ação de prana é mais sutil, esse éter, em estado mais fino de vibração, representará a mente, e ainda aí continua existindo uma massa uniforme. Se pudermos criar em nós mesmos essa vibração sutil, veremos e sentiremos que o universo inteiro é constituído de vibrações sutis. As vezes, algumas drogas têm o poder de nos transportar a um estado supra-sensório onde podemos sentir tais vibrações. Muitos de vós vos lembrareis da célebre experiência de Sir Humphrey Davy, quando o gás hilariante se apoderou dele. Durante a conferência, ele permaneceu imóvel, atônito, e em seguida, declarou que o universo inteiro era constituído de idéias. Naquele momento, as vibrações grosseiras haviam cessado e samente as sutis, que ele chamou idéias, permaneceram presentes. Ele conseguia ver apenas as vibrações sutis, ao seu redor; tudo se tornara pensamento; o universo inteiro era um oceano de pensamento. Ele próprio e todos haviam se tornado pequenos redemoinhos de pensamento.

Portanto, até no universo do pensamento encontramos unidade; e por fim, ao chegarmos ao EU Superior, saberemos que esse EU só pode ser um. Além das vibrações da matéria, em suas formas grosseira e sutil, além do movimento, há somente um. Mesmo no, movimento manifestado existe somente unidade. Estes fatos não mais podem ser negados. A física moderna demonstrou que a soma total das energias do universo é a mesma, por toda a parte. Ficou também provado que essa soma total de energia existe em duas formas. potencial, imanifestada, e depois se manifesta como essas várias forças; novamente volta ao estado de repouso e outra vez se manifesta. Assim continua evoluindo e involuindo, por toda a eternidade. O controle deste prana, como já vimos, é o que se chama pranayama.

Pranayama tem muito pouco que ver com a respiração. Mas o controle do alento é um meio para a prática efetiva de pranayama. A manifestação mais tangível de prana, no corpo humano, é o movimento dos pulmões. Se cessa esse movimento, regra geral cessam todas as outras manifestações de força do corpo. Mas há seres que treinam de tal forma que o corpo continua a viver, embora tenha cessado aquele movimento. Há pessoas que podem ficar enterradas por dias e todavia vivem sem respirar. Para alcançar o sutil devemos servir-nos do grosseiro e caminhar vagarosamente para o mais sutil, até conseguirmos nosso objetivo.

Pranayama, realmente, significa controlar o movimento dos pulmões, movimento associado ao alento. Não que a respiração o produza; ao contrário, ele produz a respiração. Esse movimento puxa o ar para dentro, como se fosse uma bomba, O prana move os pulmões; o movimento dos pulmões bombeia o ar para dentro. Portanto, pranayama não é respiração, mas controle do poder muscular que move os pulmões. Esse poder, transmitido através dos nervos aos músculos e destes aos pulmões, fazendo-os mover de uma certa maneira, é o prana, que buscamos controlar através de pranayama. Quando esse prana for controlado, constatamos imediatamente que poderemos controlar todas as outras ações de prana no corpo. Vi, pessoalmente, homens que controlaram quase todos os músculos do corpo - e por que não? Se posso controlar alguns músculos, por que não todos os músculos e nervos do corpo? O que há de impossível nisso? Hoje em dia, perdemos o controle e o movimento tornou-se automático. Não podemos mover as orelhas, à vontade, mas sabemos que os animais o fazem. Não temos esse poder porque não o exercitamos.

Também sabemos que movimentos que se tornaram latentes podem manifestar-se. Pelo trabalho árduo e prática, certos movimentos corporais que estão fora de nosso controle podem ser perfeitamente dominados. Assim raciocinando, encontramos que não é de todo impossível, mas ao contrário, muito provável, que cada parte do corpo pode ser mantida sob perfeito controle, o que o

yogui consegue através de pranayama.

Talvez alguns de vós lestes que no pranayama, durante a inspiração, deveis encher vosso corpo inteiro com prana. Naturalmente, desejareis saber como isso pode ser feito. Ai existe uma falha, ao traduzir-se a palavra prana por alento. Cada parte do corpo pode ser enchida com prana, a força vital; quando formos capazes de fazê-lo, poderemos controlar o corpo inteiro. Toda enfermidade e debilidade do corpo serão inteiramente vencidas. Não apenas isso. Seremos capazes também de controlar o corpo dos outros. Tudo é contagioso neste mundo - bom ou mau. Se vosso corpo estiver em certo estado de tensão, terá tendência a motivar a mesma tensão em outros. Se sois fortes e saudáveis, aqueles que vivem perto de vós também terão tendência a se tornar fortes e saudáveis; porém, se vós estiverdes doentes e fracos, aqueles que vos cercam terão tendência a absorver o mesmo estado. Quando uma pessoa tenta curar outra, o primeiro passo é simplesmente procurar transferir-lhe sua própria saúde. E' a forma primitiva da arte de curar. Consciente ou inconscientemente, a saúde pode ser transmitida. Um homem muito forte, vivendo com um fraco, fará este último sentir-se um pouco mais forte, sabendo-o ou não. Quando feita conscientemente esta ação se torna mais rápida e mais eficaz. Há também os casos em que uma pessoa, ainda que não muito saudável, pode, entretanto, transmitir saúde a outra. É porque a primeira tem um pouco mais de controle sobre seu prana, e, temporariamente o estimula a um determinado estado de vibração, transmitindo-o à outra.

Conhecem-se casos onde este processo foi executado à distância. Mas na realidade, não há distância que admita interrupção. Onde está a distância com tais interrupções? Há algum vazio entre vós e o sol? O que há é uma massa contínua de matéria, o sol sendo uma parte e vós, outra. Existe alguma lacuna entre uma parte de um rio e outra? Se não há, por que não se pode transmitir qualquer força? Não há razão para não poder. Os casos de cura á distância são perfeitamente verdadeiros. O prana pode ser transmitido a uma distância muito grande; mas para cada caso genuíno, há uma centena de fraudes. Este processo de cura não é tão fácil como parece. Nos casos mais comuns, os curadores, simplesmente, tiram vantagem do estado naturalmente saudável do corpo humano. O alopata vem, trata os enfermos de cólera e lhes dá seus medicamentos; o homeopata também prescreve seus remédios e talvez cure mais que o alopata, porque o homeopata não perturba seus pacientes, mas permite à natureza lidar com eles. O curador pela fé cura ainda mais, porque traz a força de sua mente sobre o paciente e nele desperta, pela fé, o prana adormecido.

Os curadores pela fé cometem, sempre, o erro de pensar que é a fé que cura diretamente. Porém, a fé, sozinha, não cura. Há doenças em que o pior sintoma é o paciente não pensar que está doente. Essa fé tremenda do paciente é, em si mesma, um sintoma da doença e, geralmente, indica que ele vai morrer em breve. Em tal caso, o principio de que a fé cura, não se aplica. Se somente a fé curasse, tais pacientes também seriam curados. E' o prana que, realmente, faz a cura, O homem de alma pura, que controlou o prana, tem o poder de levá-lo a um determinado estado de vibração transmissível a outros, provocando neles vibração similar. Vemos isso em nossas ações diárias. Estou falando convosco. O que procuro fazer? Em realidade, estou trazendo minha mente a um certo estado de vibração, e quanto mais conseguir fazê-lo, tanto mais sereis afetados pelo que eu digo. Todos sabeis que quando sinto mais entusiasmo, gozais da conferência muito mais, e quando estou menos entusiasmado, sentis falta de interesse.

Os líderes da Humanidade, dotados de gigantesco poder de vontade, impulsionam seu prana a um altíssimo estado de vibração; e esse prana é tão forte e poderoso que afeta outros num momento, milhares são atraídos para eles, e metade do mundo pensa como eles. Os grandes profetas do mundo tinham o mais maravilhoso controle do prana e tremenda força de vontade; haviam trazido seu prana ao mais elevado estado de vibração, o que lhes dava o poder de sacudir o mundo. Toda manifestação de poder procede desse controle. Os homens podem desconhecer o segredo, mas é esta a explicação.

Às vezes, em nosso próprio corpo, o suprimento de prana gravita mais ou menos em torno de determinada parte; o equilíbrio de prana se rompe. Manifesta-se, então, o que chamamos doença. Eliminar o prana supérfluo ou suprir o que falta, é curar a doença. Perceber quando há mais ou menos prana num ponto do corpo, faz também parte de pranayama. A capacidade de percepção da mente se tornará tão intensa, que sentirá que há menos prana no artelho ou no dedo, do que devia haver, e possuirá o poder de suprir o prana que falta. Estas são algumas das várias funções de pranayama. Devem ser aprendidas vagarosa e gradualmente; como vedes, o grande objetivo de Raja-Yoga é, realmente, ensinar a controlar e a dirigir o prana, de diferentes maneiras. Quando um homem concentra suas energias, domina o prana que está em seu corpo. Quando se medita, também se exerce controle de prana.

Num oceano há enormes ondas, como montanhas, também ondas menores e ainda menores, até borbulhas; mas atrás de todas está o oceano infinito. O oceano conecta-se com a borbulha, de um lado, e com a enorme vaga do outro. Um homem pode ser uma onda gigantesca, e outro, uma pequena borbulha, porém cada qual está conectado com o infinito oceano de energia, herança comum de toda criatura. Onde haja vida, o celeiro de energia infinita está por detrás, Começando como simples fungo, diminuto, borbulha microscópica, e por todo tempo suprindo-se daquela infinita fonte de energia, uma forma se transforma vagarosa, porém firmemente, até que, com o correr do tempo, torna-se uma planta, depois um animal, um homem, e por fim Deus. Isso é atingido através de milhões de eons. Mas que é o tempo? Um aumento de velocidade, um aumento de luta, podem cobrir o abismo do tempo. O que naturalmente leva muito tempo para ser realizado, pode-se encurtar pela intensidade da ação, diz o yogui. Uma pessoa pode continuar vagarosamente a extrair esta energia da massa infinita que existe no universo, entretanto levará centenas de milhares de anos para se tornar um deva, e então, talvez cinco centos de milhares para elevar-se ainda mais alto, e quiçá cinco milhões de anos para se tornar perfeito. O tempo se encurtará se houver crescimento rápido. Por que não é possível, com esforço bastante, alcançar esta perfeição em seis anos ou seis meses? Não existe limite, mostra-o a razão. Se uma locomotiva, com certa quantidade de carvão, desenvolve duas milhas por hora, percorrerá a mesma distância em menos tempo com maior suprimento de carvão. De igual modo, por que a alma, intensificando sua ação, não alcança a perfeição nesta mesma vida? Todos os seres atingirão, por fim, aquela meta, nós o sabemos. Mas, por que esperar tantos milhões de eons? Por que não atingi-la imediatamente, ainda neste corpo, com esta forma humana? Por que não realizar esse ilimitado conhecimento, esse poder infinito, agora?

O ideal do yogui, toda a ciência de Yoga, são dirigidos a ensinar a Humanidade como, intensificando o poder de assimilação, encurtar o tempo para realizar a perfeição, ao invés de avançar vagarosamente, de etapa em etapa, aguardando que toda a raça humana se tenha tornado perfeita. Todos os grandes profetas, santos e videntes do mundo - o que fizeram? Durante uma existência humana, viveram a vida inteira da Humanidade, atravessaram todo o imenso período de tempo necessário para que o homem comum chegue à perfeição. Em apenas uma vida tornaram-se perfeitos; não pensavam outra coisa, não viveram um momento que fosse para outra idéia, e assim o caminho encurtou-se, para eles. É este o significado de concentração: intensificar o poder de assimilação, encurtando o tempo. A Raja-Yoga é a ciência que nos ensina como alcançar o poder de concentração.

O que pranayama tem a ver com o espiritismo? O espiritismo é também uma manifestação de pranayama. Se é verdade que os espíritos dos mortos continuam a existir e que apenas não podemos vê-los, é mui provável que haja centenas e milhões deles ao nosso redor, que não conseguimos ver, sentir ou tocar. Podemos estar continuamente passando e repassando através de seus corpos, e eles não nos vêem ou sentem. É plano dentro de plano, universo dentro de universo. Temos cinco sentidos e representamos prana em um certo estado de vibração. Todos os seres em idêntico estado de

vibração vêm-se uns aos outros; mas os seres que representam prana num estado vibratório superior, não serão vistos. Aumentando a intensidade de uma fonte luminosa, deixaremos de vê-la, mas existem seres com olhos tão poderosos que a poderão ver. Se as vibrações forem muito baixas, também não veremos a luz, porém há animais, como os gatos e as corujas, que poderão vê-la. Nossa capacidade visual é apenas um plano das vibrações do prana Tomemos a atmosfera, por exemplo: acha-se constituída de camada sobre camada: as camadas mais próximas da terra são mais densas que as mais afastadas, e conforme se vai mais para cima, a atmosfera se torna mais e mais fina. Ou tomemos o oceano: quanto mais fundo, mais aumenta a pressão da água, e os animais que vivem no fundo do mar nunca sobem à tona, porque se despedaçariam.

Pensemos no universo inteiro como um oceano de éter, vibrando sob a ação de prana e consistindo de plano após plano em vários graus de vibração. Nos mais externos, as vibrações são mais vagarosas, e nos mais próximos do centro, são mais rápidas. Pensemos numa coisa inteira, como um círculo, centro do qual é a perfeição. Quanto mais longe estivermos do centro, mais vagarosas são as vibrações. A matéria é o plano mais externo; a seguir vem a mente; e o Espírito é o centro. Agora, torna-se claro que aqueles que vivem num certo plano de vibração terão o poder de reconhecer-se uns aos outros, mas não conhecerão os que estão acima ou abaixo. Todavia, da mesma forma que com o microscópio e o telescópio podemos aumentar o campo de nossa visão, similarmemente, pela yoga, podemos transportar-nos ao estado de vibração de outro plano e saber o que se passa ali.

Suponhamos que esta sala esteja cheia de seres que não vemos. Eles representam prana num, certo estado vibratório, enquanto nós representamos outro. Suponhamos que eles representem um estado mais rápido e nós, um mais lento. Prana é o material do qual eles se compõem, o mesmo que nós. Somos todos partes do mesmo oceano de prana, diferindo apenas na intensidade de vibração. Se eu puder atingir um estado vibratório mais intenso, este plano mudará imediatamente para mim. Não mais vos verei; eles aparecerão. Alguns de vós, talvez saibam que isso é exato. Todo este trazer a mente a um estado superior de vibração está incluído num só vocábulo, em Yoga: samadhi. Todos esses estados de vibração superior, vibrações supraconscientes da mente, são indicados por essa única palavra: samadhi; e os estados inferiores de samadhi nos dão visões desses seres sobrenaturais. Na espécie superior de samadhi vemos a coisa real, vemos a substância de que se compõem todas as espécies de seres. Conhecido um pedaço de argila, conheceremos todos os objetos feitos de argila, no universo.

Vemos assim que pranayama inclui tudo o que é verdadeiro, até no espiritismo. Similarmemente, descobriremos que onde alguma seita ou grupo de pessoas, estejam tentando descobrir algo oculto, misterioso, escondido, na realidade praticam alguma espécie de yoga, buscando controlar o prana. Descobriremos, também, que onde houver qualquer exibição extraordinária de poder, é manifestação de prana. Mesmo todas as ciências físicas podem ser incluídas em pranayama O que move a locomotiva a vapor? O prana, agindo através do vapor, O que são todos os fenômenos de eletricidade, senão prana? O que é a ciência física? A ciência de pranayama, por meios externos. O prana, manifestando-se como poder mental, só pode ser controlado por meios mentais. A parte de pranayama que procura controlar as manifestações físicas do prana por meios físicos é denominada ciência física, e a parte que se propõe o controle das manifestações do prana como força mental, por meios mentais, chama-se Raja-Yoga.

O Prana Psíquico

De acordo com os yoguis há duas correntes nervosas na coluna vertebral: Pingala e Irha, e um canal oco, Sushumna, que percorre a medula espinal. Na parte inferior do canal está o que os yoguis denominam “o lótus da Kundalini”. Descrevem-no como triangular. Nele, falando a linguagem simbólica dos yoguis, está enroscado o poder chamado Kundalini. Quando Kundalini desperta, força a passagem através do canal oco; e, conforme sobe, passo a passo, por assim dizer, camada após camada da mente desabrocha, e muitas visões diferentes e poderes maravilhosos chegam ao yogui. Ao atingir o cérebro, faz com que o yogui se torne perfeitamente desligado do corpo e da mente; a alma realiza sua liberdade.

Sabemos que a medula espinal tem uma forma peculiar. Tomando o número oito, horizontalmente, veremos duas partes, ligadas no meio. Se empilharmos uma porção de oitos, um sobre o outro, teremos uma representação da medula. O lado esquerdo é irha, o direito, Pingala, e o canal oco que passa pelo centro é Sushumna. Onde a medula termina em algumas das vértebras lombares, um tecido fibroso sutil projeta-se para baixo, e o canal passa até por essa fibra, somente muito mais fino. O canal é fechado na extremidade inferior, situada próxima do que se chama o plexo sacro, que, de acordo com a fisiologia moderna, possui forma triangular. Os diferentes plexos, que têm seus centros no canal espinal, podem perfeitamente ser o que os yoguis chamam lótus.

O yogui descreve diversos centros, começando com o Muladhara, o básico, e terminando com o Sahasrara, o lótus de mil pétalas, no cérebro. Assim, se tomarmos os diferentes plexos, como representando esse lótus, a idéia dos yoguis pode ser facilmente explicada na linguagem da fisiologia. Sabemos que há duas espécies de ação nas correntes nervosas: uma aferente, outra eferente; uma sensitiva, a outra motora; uma centrípeta, outra centrífuga. Uma leva as sensações ao cérebro, a outra, do cérebro às partes mais externas do corpo. Em última instância, essas vibrações estão todas conectadas com o cérebro.

Há outros fatos que devemos mencionar, a fim de tornar mais clara a explicação que vamos dar. A medula espinal, termina numa espécie de bulbo, que não está fixado no cérebro, mas flutua num líquido, de forma que se a cabeça sofrer um golpe, a força deste será amortecida pelo líquido e não ofenderá o bulbo. Este é um fato muito importante, de que devemos nos lembrar. Devemos também recordar que, de todos os centros, três são particularmente importantes: o Muladhara (o básico), o Sahasrara (o lótus de mil pétalas no cérebro), o Manipura (o lótus do umbigo)

Tomemos, a seguir, um fato da física. Ouvimos falar de eletricidade e das outras várias forças ligadas a ela, O que é a eletricidade, ninguém sabe, mas sabe-se que é uma espécie de movimento. Há diversos movimentos no universo, O que os diferencia da eletricidade? Suponhamos que esta mesa se move o que suas moléculas também o façam, em diferentes direções; mas movimentando-se na mesma direção, esse movimento será eletricidade. A eletricidade se manifesta quando as moléculas de um corpo se inovem numa única direção. Se, numa sala, todas as moléculas do ar se deslocarem em uma só direção, o aposento se converterá em uma gigantesca bateria elétrica.

Ainda no tocante à fisiologia, devemos também nos lembrar que o centro nervoso, regulador do sistema respiratório, tem uma ação de controle sobre todo o conjunto de transmissões nervosas. Agora sabemos por que a respiração rítmica deve ser praticada. Em primeiro lugar, ela imprime a todas as moléculas do corpo, a tendência de se moverem na mesma direção. Quando a mente, que é distraída por natureza, torna-se concentrada e é assim convertida em forte vontade, também as correntes nervosas transformam-se num movimento similar à eletricidade. Pois está provado que os nervos mostram polaridade sob a ação de correntes elétricas, o que indica que a vontade, transformada em corrente nervosa, apresenta-se como algo semelhante à eletricidade. Portanto,

quando todos os movimentos do corpo se tornarem perfeitamente rítmicos, o corpo fica transformado em enorme bateria de vontade.



Reprodução simbólica de Kundalini subindo através os diferentes centros no Sushumna, até o Lótus de Mil Pétalas no cérebro.

Esta tremenda vontade é exatamente o que o yogui deseja obter. Eis a explicação fisiológica de pranayama, que tende a trazer ação rítmica no corpo, ajudando-nos, através do centro respiratório, a controlar os outros centros. O objetivo de pranayama é despertar o poder chamado Kundalini, enroscado no Muladhara.

Tudo o que vemos, imaginamos ou sonhamos, percebemo-lo no espaço, o espaço ordinário, chamado mahakasa, ou espaço físico. Ao ler os pensamentos de outras pessoas ou ao perceber objetos supra-sensórios, o yogui os vê numa espécie diferente de espaço, chittakasa, o espaço mental. Quando a percepção se tornou sem objeto e a Alma brilha em Sua própria natureza, temos Clziãã1câsa, o espaço-Conhecimento. Quando Kundalini é despertada e penetra no canal de Sushumna, todas as percepções se processam no espaço mental, e quando ela atinge a extremidade do canal que se abre no cérebro, a percepção sem objeto ocorre no espaço-Conhecimento.

Voltando à analogia da eletricidade, encontramos que um homem somente pode enviar corrente ao longo de um fio, porém a natureza não tem necessidade de fio para enviar suas formidáveis correntes, o que prova que o fio não é realmente necessário; samente, somos incapazes de passar sem ele, obrigando-nos a utilizá-lo. Semelhantemente, todas as sensações e movimentos do corpo

são enviadas ao cérebro, daí partindo, através dos fios das fibras nervosas. Os feixes de fibras sensitivas e motoras da medula espinal são Irha e Pingala dos yoguis, os canais principais por onde circulam as correntes aferentes e eferentes. Por que a mente não envia notícias, sem fio, ou reage sem ele? Isso é feito na natureza e o yogui afirma que, se conseguirmos fazê-lo, livrar-nos-emos da servidão da matéria. Como podemos realizá-lo? Se pudermos fazer com que a corrente passe através do Sushumna, o canal no centro da coluna espinal, teremos o problema resolvido. A mente confeccionou essa malha, que é o sistema nervoso, e deve rompê-la, a fim de não necessitar de fios para atuar. Somente então todo o conhecimento nos virá - desvanece a escravidão ao corpo. Eis porque é tão importante obtermos o controle do Sushumna. O yogui diz que, se conseguirmos enviar a corrente mental através desse canal oco, independentemente de quaisquer fibras nervosas que façam o papel de fios, solucionamos o problema. Também ele declara que isso pode ser feito. Nas pessoas comuns, o Sushumna é fechado na extremidade inferior, o que evita a passagem de qualquer corrente. Os yoguis propõem uma prática pela qual esse canal pode ser aberto, deixando passar as correntes nervosas, livremente.

Quando uma sensação é transmitida a um centro, este reage. A reação, nos centros automáticos, segue-se o movimento e nos centros conscientes, primeiro a percepção e depois o movimento. Toda percepção é uma reação à ação externa. Como, então, surgem as percepções, nos sonhos? Não intervém qualquer ação externa.

As sensações devem, entretanto, estar armazenadas em algum lugar. Por exemplo, vejo uma cidade. Minha percepção provém da reação às sensações produzidas pelos objetos externos que compõem aquela cidade. Isto é, um certo movimento nas moléculas cerebrais foi provocado pelo movimento dos nervos aferentes, que, por sua vez, haviam sido excitados pelos objetos externos situados na cidade. Agora, mesmo depois de muito tempo, possa me recordar da cidade. Os sonhos são exatamente o mesmo fenômeno, apenas em forma mais suave. De onde vem, então, a ação que motivou, no cérebro, as formas mais suaves de vibrações similares? Não certamente das sensações primárias. Portanto, as sensações devem ter sido “enroladas” em algum lugar, e, por sua ação, provocaram a reação mais atenuada que chamamos percepção no estado de sonho.

Ora, o centro onde todas essas sensações residuais estão, por assim dizer, armazenadas, é chamado Muladhara, ou receptáculo-raiz, e à energia enrolada de ação, chamamos Kundalini, “a enrolada”. É muito provável que a energia motriz residual esteja também em reserva no mesmo centro, pois, após um estudo profundo ou meditação intensa sobre objetos externos, a parte do corpo onde está situado o Muladhara - provavelmente o plexo sacro - se aquece. Se esta energia enroscada for despertada, tornada ativa e conduzida, conscientemente, através do Sushumna, desencadear-se-á uma reação tremenda, à medida que ela age sobre centro após centro. Quando uma diminuta fração de energia viaja ao longo de uma fibra nervosa e provoca uma reação dos centros, a percepção é um sonho ou uma imaginação. Mas quando, pelo poder de longa meditação interna, a vasta massa de energia armazenada circula ao longo do Sushumna e toca os diferentes centros, a reação é formidável, imensamente superior à reação do sonho ou da imaginação, imensamente mais intensa que a reação da percepção sensorial: é a percepção supra-sensória. E quando essa energia alcança a metrópole de todas as sensações, o cérebro, o cérebro inteiro, por assim dizer, reage, e o resultado é o brilho magnífico da iluminação, a percepção do Eu Superior. Conforme a força Kundalini passa de centro a centro, as camadas da mente se abrem, por assim dizer, uma após outra, e o yogui percebe o universo em sua forma sutil ou causal. Somente então, as causas do universo, tanto como sensação e reação, são conhecidas como tais; daí vem todo o conhecimento. Ao conhecimento das causas, segue-se, certamente, o conhecimento dos efeitos.

Despertar Kundalini é, pois, o único meio de atingir a sabedoria divina, a percepção superconsciente, a realização do Espírito. O despertar pode surgir de várias formas: pelo amor a

Deus, pela graça de sábios que alcançaram a perfeição, ou através do poder da vontade analítica do filósofo. Onde tenha havido qualquer manifestação do que, geralmente, é chamado poder sobrenatural ou sabedoria, ali, urna pequena corrente de Kundalini deve ter encontrado o caminho para o Sushumna. Porém, na grande maioria desses casos, as pessoas, sem o saber, tropeçaram em alguma prática que tenha liberado uma diminuta porção da Kundalini enroscada. Toda adoração religiosa, consciente ou inconscientemente, leva a esse resultado. O homem que crê que suas preces estão sendo atendidas, ignora que a satisfação veio de sua própria natureza, que, pela atitude mental da oração, ele conseguiu despertar um pouquinho desse infinito poder que está enroscado dentro dele mesmo. Portanto, aquilo que os homens, ignorantemente, adoram sob vários nomes, através do medo e da tribulação, o yogui declara ao mundo que é o poder real enrolado dentro de todos os seres, a Mãe de eterna felicidade. E a Raja-Yoga é a ciência da religião, a explicação racional de toda adoração, de toda prece, de todas as formas, cerimônias, e milagres.

O Controle do Prana Psíquico

Estudaremos agora os exercícios em pranayama, Vimos que o primeiro passo, de acordo com os yoguis, é o controle do movimento dos pulmões. O que queremos, é sentir os movimentos mais finos que se processam no corpo. Nossas mentes tornaram-se exteriorizadas e perderam de vista os movimentos sutis do interior. e fomos capazes de senti-los, podemos começar, também, a controlá-los. As correntes nervosas fluem através de todo o corpo, trazendo vida e vitalidade a cada músculo, mas não as sentimos. O yogui afirma que poderemos senti-las. Como? Controlando o movimento dos pulmões. Fazendo-o, durante tempo suficiente, estaremos aptos para controlar os movimentos mais finos do corpo.

Vamos agora aos exercícios em pranayama. Sentai-vos direito o corpo deve ser conservado reto A medula espinal conquanto não ligada à coluna vertebral, está, todavia, dentro dela. Se vos sentais desleixadamente perturbareis a medula assim deixai-a livre Sempre que vos sentais de maneira displicente e tentais meditar vós vos prejudicais As três partes do corpo - o peito o pescoço e a cabeça - devem estar sempre retos numa linha só. Com um pouco de pratica isto será tão fácil quanto respirar Depois vem o controle dos nervos. Dissemos que o centro nervoso que regula os órgãos respiratórios exerce uma espécie de efeito controlador sobre os outros nervos eis porque a respiração rítmica e necessária A maneira pela qual geralmente respiramos não deve ser chamada respiração de forma alguma e muito irregular Alem. disso existem diferenças naturais entre a respiração das mulheres e a dos homens

A primeira lição .é respirar de maneira ordenada, tempo igual tanto na inspiração como na expiração. isto harmonizará o sistema. Praticando assim durante algum tempo, podereis repetir, com a respiração, a palavra OM ou qualquer outra palavra sagrada. Na Índia, ao invés de contar uni, dois, etc., costumamos usar palavras simbólicas, para medir os períodos de inalação e exalação. Eis porque, ao praticar, deveis repetir mentalmente uma palavra sagrada. Que a palavra flua para dentro e para fora, com o alento, ritmicamente; ireis notando que o corpo inteiro se vai tornando rítmico. Gozareis então de um descanso real. Comparado com ele, o sono não representa descanso algum. Uma vez conseguido, os nervos mais fatigados se acalmam. Sabereis então que, antes, não havíeis, realmente, descansado.

A mudança de expressão, no rosto, é o primeiro efeito desta prática. Desaparecerão as linhas duras; com o pensamento tranqüilo, a calma se espalha pelo rosto. Em seguida vem a beleza; da voz. Jamais vi um yogui com voz rouquenha. Tais sinais chegam após alguns meses de prática.

Depois de praticarmos a respiração mencionada acima durante uns poucos dias, devemos abordar uma forma mais elevada. Vagarosamente, enchei os pulmões, fazendo o alento passar através da narina esquerda, concentrando ao mesmo tempo a mente em Irha, a corrente nervosa esquerda. Estareis, por assim dizer, enviando a corrente nervosa para baixo, pela coluna espinal, fazendo-a bater violentamente no último plexo, o lótus básico, ou assento de Kundalini, de forma triangular. Mantende aí a corrente, por algum tempo. A seguir imaginai que estais gradualmente puxando a corrente nervosa, com o alento, através do outro lado, Pingala; então, exalai bem devagar, através da narina direita. Encontrareis nisso alguma dificuldade. A maneira mais fácil é tapar a narina direita com o polegar e inalar lentamente pela esquerda; depois fechar ambas com o polegar e o indicador, imaginando enviar a corrente para baixo, tocando a base do Sushumna; depois, retirai o polegar, deixando o alento escapar através da direita. A seguir inalai, também vagarosamente pela direita, conservando a outra fechada com o indicador; então fechai ambas, como antes.

Os Hindus realizam esta prática de uma forma bastante difícil para as pessoas deste país, porque estão habituados a fazê-lo desde a infância e seus pulmões estão preparados. Aqui, basta começar

com quatro segundos e aumentar paulatinamente. Inspirai por quatro segundos, retendo dezesseis segundos, exalai em oito segundos. Isto completa um pranayama. Ao mesmo tempo, pensai no lótus básico, de forma triangular; concentraí a mente nesse centro. A imaginação vos ajudará bastante.

A respiração seguinte consiste em inalar vagorosamente e logo após exalar, lentamente, parando então a respiração de todo, utilizando os mesmos números. A única diferença é que no primeiro caso o alento foi retido e, no segundo, o impedimos de penetrar. Esta última forma é mais fácil, O exercício pelo qual o alento é retido nos pulmões, não deve ser praticado freqüentemente. Fazei-o somente quatro vezes pela manhã e quatro vezes à tarde. Depois, vagorosamente, aumentareis o tempo e o número. Vereis que sois capazes de fazê-lo e sentireis prazer nisso. Cuidadosa e prudentemente, aumentai o número, à medida que sentis capacidade, para seis ao invés de quatro. A prática irregular vos será prejudicial.

Dos três processos acima descritos para o controle do prana, e primeiro e o último não são nem difíceis, nem perigosos. Quanto mais praticardes o primeiro, mais calmos sereis. Repeti OM, à medida que respirais; podeis praticá-lo mesmo quando estiverdes sentados, trabalhando. Isso vos fará um grande bem. Algum dia, se praticais tenazmente, Kundalini será despertada. Praticando uma ou duas vezes por dia, apenas uma pequena calma de corpo e mente se fará sentir, e uma bela voz. Kundalini despertará sã- mente para os que puderem ir além, na prática. Então, toda a natureza se transformará e abrir-se-á a porta do conhecimento. Não mais necessitareis recorrer aos livros; vossa própria mente se tornará vosso livro, contendo infinito conhecimento.

Já falei das correntes Irha e Pingala, fluindo através ambos lados da coluna espinal, e também do Sushumna, o canal no centro dó. medula. Os três estão presentes em todo animal - qualquer criatura que tenha uma coluna espinal. Mas os yoguis afirmam que nos seres comuns, o Sushumna está fechado e sua ação não é evidente, enquanto que nos outros dois, sua ação leva força às diferentes partes do corpo.

O Sushumna abre-se samente para o yogui. Quando a corrente começa a elevar-se pelo Sushumna, vamos além dos sentidos; nossa mente se torna supersensória, supraconsciente; vamos além mesmo do intelecto; lá onde não chega o raciocínio, Abrir o Sushumna é o objetivo primordial do yogui. De acordo com ele, ao longo do Sushumna estão alinhados os centros, ou lótus, na linguagem figurada da Yoga. O mais inferior está situado na extremidade da medula e é chamado Muladhara, o seguinte, mais alto, é chamado Svadhithana, o terceiro Manipura, o quarto Anahata, o quinto Visuddha, o sexto Ajna, e o último, que está no cérebro, é chamado Sahasrara ou o lótus de mil pétalas. Toda energia deve ser levantada de seu assento no Muladhara e levada ao Sahasrara.

Os yoguis afirmam que de todas as energias do corpo humano, a mais elevada é o que chamam olas. Olas está armazenada no cérebro, e quanto mais ojas tem uma pessoa, tanto mais poderosa, mais intelectual, e mais espiritualmente forte. Um homem pode expressar belos pensamentos em formosa linguagem, mas não consegue impressionar as pessoas. Outro, pode não expressar belamente' seus pensamentos, entretanto suas palavras encantam e cada movimento seu é poderoso. Este é o poder de ojas.

Agora, em cada homem há armazenada, mais ou menos, ojas, A mais alta forma de todas as forças que operam no corpo é ojas, Lembrai-vos que se trata somente de transformação de uma força em outra. A mesma força que está operando fora de nós como eletricidade ou magnetismo, será transformada em força interna; a mesma força que opera como energia muscular será transformada em ojas. Os yoguis dizem que aquela parte da energia humana que se expressa através da ação e do pensamento sexuais, quando reprimida e controlada, transforma-se facilmente em ojas; e como é o Muladhara que dirige essa energia, o yogui presta particular atenção a esse centro, tentando converter toda sua energia sexual em ojas, Somente o homem ou a mulher castos podem criar ojas e

armazená-la no cérebro; eis porque a castidade foi sempre considerada a mais alta virtude. O homem sente que se é incontinente, sua espiritualidade se desvanece; perde o vigor mental e a força moral. Eis porque, em todas as ordens religiosas do mundo que produziram gigantes espirituais, sempre encontrareis a insistência sobre a castidade. Eis também porque vieram à existência, monges, que renunciaram ao casamento. preciso perfeita castidade em pensamento, palavra e ato. Sem eia, a prática de raja-yoga é perigosa e pode levar à insanidade mental, Se as pessoas praticam raja-yoga e ao mesmo tempo levam vida impura, como' esperam tornar-se yoguis?

Pratyahara e Dharana

A etapa seguinte é chamada pratyahara. Que é pratyahara? Sabemos como nascem as percepções. Em primeiro lugar há os instrumentos externos, depois os órgãos internos, funcionando no corpo através dos centros cerebrais, e por último, a mente. Quando todos se juntam e se ligam a algum objeto externo, então, percebemo-lo. Ao mesmo tempo, é bastante difícil concentrar a mente e ligá-la a apenas um órgão; a mente é a escrava de objetos físicos.

Costumamos ouvir: “Sede bons”, “Sede bons”, “Sede bons”, que todo o mundo ensina. Não há criança em qualquer país que seja, que não tenha sido ensinada: “Não roubes”, “Não mintas”; mas ninguém ensina à criança como evitar o roubo ou a mentira. Falar-lhe apenas não basta. Por que não se torna ela um ladrão? Não lhe ensinamos como não roubar; simplesmente dizemos: “Não roubes”. Só quando lhe ensinarmos a controlar sua mente, realmente ajudamo-la.

Todas as ações, internas e externas, ocorrem quando a mente se liga a determinados centros, chamados órgãos. Querendo ou não, as pessoas juntam suas mentes aos centros. Essa, a razão por que cometem ações tolas e sentem-se infelizes. Porém, se tivessem a mente sob controle, não agiriam assim. Qual seria o resultado de controlar-se a mente? Seria o de evitar que eia ficasse ligada aos centros de percepção, e, naturalmente, o sentir e o querer estariam sob controle. E’ claro até aqui. Mas, isto é possível? Certamente que sim; vemo-lo praticado nos tempos atuais. Os curadores pela fé ensinam as pessoas a negarem a desgraça, a dor e o mal. Sua filosofia é um tanto vaga, porém, de uma ou outra forma, tropeçaram numa parte da yoga. Onde conseguem obter que uma pessoa se desembarace do sofrimento, negando-o, realmente utilizam uma parte de pratyahara, pois tornam a mente da pessoa, forte bastante para ignorar os sentidos. Os hipnotizadores, de maneira similar, por sua sugestão, provocam no paciente, por certo tempo uma espécie de pratyahara mórbido. A sugestão pseudo-hipnótica age somente sobre a mente fraca; e a menos que o operador, por meio de olhar fixo ou algo parecido, tenha conseguido colocar a mente do paciente numa espécie de condição mórbida, passiva, suas sugestões jamais conseguem qualquer resultado.

O controle temporário dos centros de um paciente, feito por um hipnotizador ou por um curador pela fé, é repreensível, porque conduz à ruína inevitável. Não se trata realmente de controlar os centros nervosos pelo poder do livre-arbítrio do paciente, mas sim, entorpecer-lhe a mente, por algum tempo, graças a golpes súbitos que a vontade de outrem lhe desfeca. É corno, para refrear a louca corrida de uma fogaosa parelha, ao invés de utilizar as rédeas e a força muscular, pedir a outra pessoa que desfeca fortes golpes na cabeça dos animais, a fim de, tonteando-os, torná-los dóceis durante certo tempo. Em cada uma dessas atuações, a pessoa, sobre a qual se trabalha, perde parte de suas energias mentais, até que sua mente, ao invés de obter a faculdade de controle perfeito, torna-se em massa informe, impotente, e o paciente termina num asilo de loucos.

Toda tentativa de controle, não-voluntário, feita sem a vontade do indivíduo, não apenas é desastrosa mas também engana seu próprio objetivo. O fim de toda alma é a liberdade, o domínio - liberdade da escravidão da matéria e do pensamento, domínio da natureza externa e interna. Em lugar de conduzir a esse resultado, toda corrente de vontade de outra pessoa, sob qualquer forma, controlando diretamente os órgãos ou forçando a que sejam controlados sob condições mórbidas, apenas forja mais um elo à pesada cadeia, já existente, da servidão das ações e superstições passadas. Portanto, cuidado, quando vos permitirdes a ação de outras pessoas sobre vós. Cuidado como, sem o saber, levais outras pessoas à ruína. Verdadeiramente alguns conseguem fazer o bem a muitos, por um certo tempo, dando novo caminho às suas propensões; mas levam, simultaneamente, a ruína a milhões, por sugestões inconscientes que semeiam a seu redor, despertando nos homens e mulheres aquela condição mórbida, passiva, hipnótica, que os torna, finalmente, quase despidos de

alma.

Aquele que pede a outros que o creiam cegamente, ou que arrasta as pessoas atrás de si pelo poder controlador de sua vontade mais forte, ofende a Humanidade, ainda que o não pretenda. Usai, portanto, a mente, controlai corpo e mente, vós mesmos, e lembrai-vos que a menos de serdes enfermos, nenhuma vontade estranha poderá agir sobre vós. Evitai todos, grandes ou bons, que vos pedem crença cega.

Por todo mundo existiram seitas de danças, de pulos e uivos, cuja influência se espalha como infecção, conforme cantam, dançam e pregam; também elas são espécies de hipnotismo. Exercitam singular controle, durante certo tempo, sobre as pessoas sensitivas - mas por desgraça, acabam freqüentemente fazendo degenerar raças inteiras. Sim, é mais saudável para o indivíduo ou para a raça, permanecer perversos, do que se tornarem aparentemente bons por um controle tão mórbido e esquisito. Dói-nos o coração pensar quanto mal é feito à Humanidade por tais fanáticos religiosos irresponsáveis, animados todavia de boas intenções. Não sabem que as mentes que sofrem brusca reviravolta espiritual sob suas sugestões, com música e rezas, vão simplesmente se tornando mórbidas, passivas, impotentes e vulneráveis a quaisquer outras sugestões, por piores que sejam. Mal sonham essas pessoas, ignorantes e enganadas, que enquanto se felicitam pelo poder miraculoso de transformar os corações humanos, cujo poder, pensam, foi-lhes outorgado por algum Ser acima das nuvens, estão semeando futura decadência, crime, loucura e morte. Portanto, acautelai-vos de tudo que vos despoja da liberdade. Sabei que é perigoso e evitai-o, por todos os meios possíveis.

Aquele que pôde, à vontade, ligar ou tirar sua mente dos diferentes centros, obteve êxito em pratyahara, palavra cujo significado é "acumular para o futuro", refrear a capacidade dispersiva da mente, libertá-la do domínio dos sentidos. Quando o conseguirmos, teremos realmente formado nosso caráter, teremos feito um longo estirão na trilha da liberdade; enquanto isso, somos meras máquinas.

Quão árduo é controlar a mente! Bem foi ela comparada ao macaquinho maluco, da história. Havia um macaquinho, inquieto por sua própria natureza, como todos os macacos. Como se não bastasse isso, alguém o fez beber bastante vinho, de forma que se tornou ainda mais irrequieto. Então, um escorpião o ferrou. Quando uma pessoa é ferrada por um escorpião, salta de dor durante todo um dia, O pobre macaquinho sentiu-se absolutamente miserável. E para completar sua desgraça, um demônio o possuiu. Que palavras podem descrever a sua incontrolável inquietação? A mente humana assemelha-se ao macaquinho. Incessantemente ativa por sua própria natureza, embriaga-se com o vinho do desejo, que lhe aumenta a turbulência. Depois que o desejo apoderou-se dela, vem o ferrão do escorpião do ciúme pelo sucesso dos outros; e por fim o demônio do orgulho instala-se na mente, fazendo-a atribuir-se muita importância. Quão árduo o controle da mente!

Portanto, a primeira lição é sentar-se por um tempo e deixar vagar a mente. Ela está em efervescência durante a maior parte do tempo. Assemelha-se àquele saltitante macaquinho. Que o macaco salte quanto queira; simplesmente esperai e observai. Conhecimento é poder, diz o provérbio, e é verdadeiro. A menos que se saiba o que a mente está fazendo, não se a pode controlar. Entregai-lhe as rédeas, talvez surjam muitos terríveis pensamentos; ficareis admirados ao ver que é possível ter tais pensamentos; mas encontrareis que a cada dia que passa, as divagações da mente serão menos violentas, que gradualmente ela se vai tornando mais tranqüila. Nos primeiros meses notareis na mente uma infinidade de pensamentos; depois, que vão diminuindo e que em mais alguns meses serão bem poucos, até que, por fim, a mente estará sob perfeito controle. Mas deveis praticar pacientemente, dia a dia, Enquanto há vapor, a locomotiva corre; enquanto as coisas existem perante nós, percebemo-las. Da mesma forma uma pessoa, para provar que não é uma máquina, deve demonstrar que não está sub- missa a nenhum domínio. Controlar a mente e não

permitir que ela se ligue aos centros, é pratyahara. Como consegui-lo? É um trabalho imenso; não pode ser feito num dia. Somente pelo esforço contínuo, paciente, durante anos, teremos êxito.

Depois de praticardes pratyahara por algum tempo, dai o passo seguinte, dharana, que consiste em fixar a mente em certos pontos. Que significa fixar a mente em certos pontos? Obrigá-la a sentir certas partes do corpo, com exclusão de outras. Tentai, por exemplo, sentir somente a mão. Quando chitta, ou estofo mental, está confinado e limitado a um certo local, temos dharana. Dharana é de várias espécies, e simultaneamente com sua prática, deve-se dar livre curso à imaginação. Por exemplo, levemos a mente a pensar sobre um ponto no coração, o que é muito difícil. É mais fácil imaginar que ali existe um lótus efulgente de luz. Fixai a mente sobre ele. Ou então, pensai em um lótus cheio de luz, no cérebro ou nos diferentes centros, já mencionados, do Sushumna.

O yogui precisa praticar sempre. Deve tentar viver só; a companhia de diferentes espécies de pessoas distrai a mente. Não deve falar muito, porque a fala distrai a mente; não deve trabalhar muito, porque muito trabalho distrai a mente; a mente não pode ser controlada depois de um dia inteiro de trabalho árduo. Só observando essas regras podemos nos tornar yoguis.

Tão grande é o poder da yoga que mesmo uma prática muito pequena traz-nos imenso benefício. A ninguém prejudica, todos serão beneficiados. Em primeiro lugar fará diminuir o excitamento nervoso, trará paz, capacitando-nos a ver mais claramente as coisas. Temperamento e saúde se tornarão melhores. Ótima saúde será um dos primeiros sinais, assim como uma bela voz. Os defeitos da voz serão corrigidos. São estes alguns dos muitos efeitos que advirão. Os que praticarem bastante e intensamente conhecerão outros sinais. Haverá sons, como uma porção de sinos soando à distância, aproximando-se e se fazendo sentir de forma contínua ao ouvido. As vezes, ver-se-ão coisas - pequenas réstias de luz flutuando e aumentando; e quando tais coisas aparecerem, sabei que progredis, rapidamente. Aqueles que desejam ser yoguis e praticar muito, devem, no início, cuidar de sua dieta. Mas os que desejam apenas uma pequena prática para uma vida diária de negócios - que não comam muito; de outra forma, podem comer o que lhes agradar.

Para os que desejam progredir rapidamente e praticar muito, é absolutamente indispensável uma estrita dieta. Encontrarão vantajoso viver apenas de leite e cereais, por alguns meses. À medida que a organização geral do corpo se torna mais fina, notar-se-á que a mínima irregularidade pode romper o equilíbrio. Um pedacinho de comida a mais, ou a menos, prejudicará todo o sistema, até que se obtenha perfeito controle e se possa comer o que se deseja. Quando uma pessoa começa a se concentrar, a queda de um simples alfinete soará, no cérebro, como um estrondo. Os órgãos vão se tornando mais finos e também as percepções. Estes, os estágios através dos quais temos de passar. Todos aqueles que perseveraram, obtêm resultado. Abandonai toda discussão e outras distrações. O que pode haver em uma querela intelectual seca? Só tira a mente de seu equilíbrio e a prejudica. As coisas dos planos mais sutis devem ser realizadas. A mera conversa poderá consegui-lo? Abandonai toda conversa fútil. Lede somente livros escritos por pessoas que tiveram experiências espirituais.

Sede como a ostra que produz a pérola. Unia linda fábula hindu diz que, quando uma gota de chuva cai numa ostra, estando a estrela Swati no ascendente, aquela gota se torna em pérola. As ostras sabem disso; vêm então à superfície quando surge a estrela e aguardam as gotas preciosas. Quando uma gota cai dentro delas, fecham rapidamente as carapaças e mergulham, para o fundo do mar, onde pacientemente transformam a gota em pérola. Deveis ser assim. Primeiro ouvi, depois entendi, e deixando de lado toda distração, cerrai vossas mentes às influências externas e dedicai-vos a desenvolver a verdade dentro de vós. Há o perigo de desperdiçar as energias pelo fato de tomar uma idéia só pela sua novidade, abandonando-a por outra mais nova. Tomai uma coisa seriamente, segui-a, ide até o fim e enquanto não o fizerdes, não a abandoneis. Aquele que pode se tornar louco com uma idéia, verá a luz. Aqueles que apanham uma migalha aqui, outra ali, nunca chegarão a nada. Podem excitar seus nervos uni momento, mas param aí. Serão escravos nas mãos

da natureza e nunca irão além dos sentidos.

Os que realmente desejam ser yoguis devem renunciar, uma vez por todas, esse mendigar de coisas. Apoderai-vos de uma idéia; fazei dela a vossa vida, pensai nela, sonhai com ela, vivei dela. Que cérebro, músculos, nervos, cada parte de vosso corpo se encha dessa idéia. Deixai de lado toda as outras. Eis o caminho do sucesso, o único que constrói gigantes espirituais. Outros são meros gramofones. Se realmente queremos ser abençoados e tornar os outros abençoados, devemos ir mais fundo.

O primeiro passo é não perturbar a mente, não nos ligarmos a pessoas cujas idéias possam nos inquietar. Todos sabeis que certas pessoas, certos lugares, certos alimentos, vos repugnam. Evitai-os; os que desejam realizar o mais elevado devem evitar companhia, boa ou má. Praticai firmes; se viveis ou morreis, tanto faz, Deveis mergulhar, e trabalhar sem almejar o resultado. Sede valentes e em seis meses vos tomareis perfeitos yoguis. Mas aqueles que tomam um pouquinho disso e um tanto do restante, não progridem. De nada vale só o assistir a uma série de aulas. Aqueles que são cheios de tãmas, ignorantes e inertes, cujas mentes jamais se fixam sobre qualquer idéia, que buscam sempre algo que os divirta, a religião e a filosofia são simples objetos de entretenimento. Estes são os que não perseveram. Ouvem uma palestra, acham-na interessante, e depois vão para casa e se esquecem dela. Para obter sucesso é necessário tremenda perseverança, vontade extraordinária. “Beberei o oceano e à minha vontade as montanhas ruirão”, diz a alma perseverante. Enchei-vos dessa energia, dessa vontade. Trabalhai duro. E chegareis à meta.

Dhyana e Samadhi

Tivemos uma visão geral dos diferentes passos em Raja-Yoga, exceto dos mais elevados, o treino de concentração, que é o objetivo da Raja-Yoga. Como seres humanos, vemos que todo nosso conhecimento, dito racional, refere-se à consciência. A consciência que tenho desta mesa e de vossa presença faz-me saber que a mesa e vós estais aqui. Ao mesmo tempo, de uma parte grande de minha existência não tenho consciência: todos os diferentes órgãos dentro do corpo, as diferentes partes do cérebro. Destes, ninguém tem consciência.

Quando me alimento, faço-o conscientemente; quando o assimilo, faço-o inconscientemente; quando o alimento é transformado em sangue, isto é feito inconscientemente; quando, pelo sangue, todas as diferentes partes do meu corpo são fortalecidas, isso é feito inconscientemente. E todavia, sou eu que faço tudo; não existem vinte pessoas neste corpo. Como sei que sou eu e não outra pessoa? Pode ser dito que minha tarefa é apenas comer e assimilar o alimento, e que o fortalecimento do corpo, pela alimentação, é feito para mim, por outra pessoa. Isto não pode ser; pois demonstra-se que quase toda ação de que agora não temos consciência, pode ser trazida ao plano da consciência. O coração bate, aparentemente sem nosso controle; nenhum de nós pode controlar o coração; ele marcha seu próprio caminho. Porém, pela prática, pode-se trazer até mesmo o coração sob controle, para que ele bata à vontade, mais devagar ou mais depressa, ou quase parar. Quase toda parte do corpo pode ser controlada, O que mostra que as funções que estão abaixo da consciência são executadas também por nós. Apenas, executamo-las inconscientemente. Temos portanto dois planos, nos quais trabalha a mente. Primeiro, o plano consciente, no qual todo trabalho é sempre acompanhado pelo sentimento do “eu”. A seguir, vem o plano inconsciente, onde o trabalho não está acompanhado pelo sentido do “eu”. A parte do trabalho mental que não está acompanhada do sentimento do “eu”, é trabalho inconsciente, e a parte que esta acompanhada de sentimento do “eu” é trabalho consciente. Nos animais inferiores, o trabalho inconsciente é denominado instinto. Nos animais superiores e no mais elevado de todos, o homem, prevalece o trabalho consciente.

Porém o assunto não termina aqui. Há um plano, todavia superior, no qual a mente pode trabalhar. Ela pode ir além da consciência. Da mesma forma que um trabalho inconsciente está abaixo da consciência, também há outra espécie de trabalho, acima da consciência, desacompanhado do sentimento do “eu”. O sentimento do “eu” está apenas no plano médio. Quando a mente está acima ou abaixo desse plano, não há sentimento do “eu” e, no entanto, a mente trabalha. Quando a mente ultrapassa o plano de autoconsciência, experimenta o samadhi, ou superconsciência. Mas como podemos saber que uma pessoa em samadhi não foi abaixo da consciência, não degenerou, ao invés de elevar-se? Em ambos OS casos a experiência esteve desacompanhada do sentimento do “eu”. A resposta. é que pelos efeitos, pelos resultados do trabalho, saberemos o que é inferior e o que superior. Quando um homem entra em sono profundo, chega a um plano abaixo da consciência. Suas funções corporais prosseguem durante todo o tempo: respira, talvez move a corpo em seu sono, sem qualquer sentimento do “eu”; está inconsciente, e todavia, quando volta de seu sono é o mesmo homem de antes. A soma total do conhecimento que possuía permanece a mesma; não aumenta, absolutamente. Nenhuma iluminação advém. Mas quando um homem entra em samadhi, se era um idiota, emerge um sábio.

O que faz a diferença? De um estado, o homem surge o mesmo que era e do outro estado o homem volta iluminado: um sábio, um profeta, um santo - todo o seu caráter transformado, toda a sua vida modificada, iluminada. São dois efeitos diferentes. Assim sendo, as causas devem ser diferentes. Como essa iluminação com a qual uma pessoa regressa do samadhi é muito mais elevada que a que pode ser obtida da inconsciência, ou muito mais elevada que a obtida pelo raciocínio num estado consciente, deve portanto ser superconsciência. Assim, o samadhi é chamado estado

superconsciente.

Esta, em suma, a idéia de samadhi. Qual a sua aplicação? Ei-la: o campo da razão ou do trabalho consciente da mente, é estreito e limitado. Há um pequeno círculo, dentro do qual a razão humana se movimenta. Não pode ultrapassá-lo. Toda tentativa é fútil. Todavia, além desse círculo de razão, encontramos aquilo que a Humanidade tem como mais caro. Todas as perguntas – se há urna Alma Imortal, se há um Deus, se há uma suprema Inteligência guiando este universo – estão além do campo da razão. Esta, jamais poderá responder tais perguntas, O que diz eia? Diz: “Sou agnóstica; não conheço nem o sim nem o não”. Entretanto, tais perguntas são muito importantes para todos nós. Sem resposta adequada, a vida humana não terá propósito.

Todas nossas teorias éticas, todas nossas atitudes morais, tudo o que é bom e grande na natureza humana, foi moldado pelas respostas que vieram de além do círculo. Portanto, é muito importante sabermos as respostas. Se a vida é apenas uma comédia, o universo uma “fortuita combinação de átomos”, então por que fazer o bem aos outros? Por que haver perdão, justiça ou irmandade? A melhor coisa para os homens deste mundo seria “malhar o ferro enquanto está quente”, cada um por si. Se não há esperança, por que devo amar meu irmão e não cortar-lhe o pescoço? Se nada há além, se não existe liberdade, mas lei dura, rigorosa, devemos somente tentar nos tornar felizes aqui. Encontrareis pessoas hoje em dia, que fazem da utilidade a base da moral. Que base? A busca de maior felicidade para o maior número. Por que agir assim? Por que não procurar a maior infelicidade, para o maior número, se ajuda o meu propósito? Como os utilitaristas respondem a esta pergunta? Como saber o que é certo ou o que é errado? Sou levado pelo meu desejo de felicidade; eu o realizo porque é esta a minha natureza; nada conheço mais. Sinto estes desejos e devo cumpri-los. Por que vos queixais? De onde vêm todas as verdades sobre a vida humana, sobre a moralidade, sobre a Alma imortal, sobre Deus, sobre o amor e simpatia, sobre a bondade, e acima de tudo, sobre como ser inegoístas?

Toda ética, toda ação humana e todo o pensamento humano estão presos a esta única idéia de inegoísmo; o ideal da vida humana pode ser condensado nessa palavra: inegoísmo. Por que devemos ser inegoístas? Onde está a necessidade, a força, o poder, que nos compele a ser inegoístas? Vós pretendeis ser racionais, utilitaristas, mas se não me mostrardes uma razão para a vossa utilidade, eu vos direi que sois irracionais. Mostrai-me a razão pela qual não devo ser egoísta. Pedir a alguém que seja inegoísta pode parecer tão bem quanto poesia; mas poesia não é a razão. Mostrai-me a razão: por que devo ser inegoísta, por que bom? Porque fulano e fulana de tal o dizem, não importa. Onde está a utilidade em eu ser inegoísta? Se utilidade significa a maior quantidade de felicidade, utilidade para mim significa ser egoísta. Qual a resposta? O utilitarista nunca poderá dá-la. Aqueles que pregaram o inegoísmo e o ensinaram à raça humana, onde foram buscar essa idéia? Sabemos que ela não é instintiva; desconhecem-na os animais, que agem através do instinto. Tampouco derivou da razão; a razão não sabe muita coisa a respeito de tais idéias. De onde veio então?

Estudando História, encontramos um fato que é ponto pacífico para todos os grandes mestres de religião do mundo: todos afirmam haver recebido suas verdades do mais além; samente, muitos não souberam de onde elas tinham vindo. Por exemplo, um dizia que um anjo havia descido, na forma de um ser humano com asas e lhe dissera: “Ouve, ó homem! Esta é a mensagem”. Outro afirmava que um deus, ser luminoso, lhe aparecera. Um terceiro dizia haver sonhado com um antepassado e que este lhe revelara certas coisas; nada mais sabia além disso. Mas todos dizem que esse conhecimento lhes chegou do além e não por seu poder de raciocínio. o que ensina a ciência da Yoga? Que todos estavam certos afirmando que o conhecimento lhes havia chegado de além do raciocínio; mas declara também que tal conhecimento assomara de dentro de cada um.

O yogui ensina que a mente atinge um estado superior de existência, além da razão, um estado superconsciente, e ao elevar-se até ele, aquele conhecimento então surge – conhecimento metafísico

e transcendente. Esse estado de ir além da razão, além do conhecimento humano ordinário, pode, às vezes, sobrevir por acaso a um homem que não lhe compreende a maneira de ser. Tropeça nele, por assim dizer, e geralmente o interpreta como vindo de fora. Desta forma se explica porque uma inspiração, ou conhecimento transcendental, apesar de ser o mesmo em diferentes países, em um parece ter surgido através de um anjo, num outro através de um deva, e num terceiro através de Deus. O que significa isso? Significa que a mente trouxe o conhecimento de dentro de si mesma e que a maneira de encontrá-lo foi interpretada de acordo com as crenças e educação da pessoa através da qual se manifestou. O fato real é que esses vários homens deram, por assim dizer, com esse estado superconsciente.

O yogui afirma que há grande perigo em se tropeçar com esse estado. Na maioria dos casos existe o perigo de desarranjar-se o cérebro; e como regra, constata-se que todos aqueles, por maiores que fossem, que tropeçaram com esse estado superconsciente sem entendê-lo, andaram às cegas e em geral, ao lado do seu conhecimento tiveram algumas superstições esquisitas. Eram presas de alucinações. Maomé afirmava que o anjo Gabriel viera a ele numa caverna e o levava no cavalo celeste Harak para visitar os céus. Contudo, Maomé falou verdades maravilhosas. Se lerdes o Corão, encontrareis as mais admiráveis verdades, de permeio com superstições. Como explicá-lo? O homem estava sem dúvida inspirado, mas tropeara, por assim dizer, nessa inspiração. Não era um yogui treinado e não sabia porque agia assim. Pensai no bem que Maomé fez ao mundo, e pensai também no grande mal que o seu fanatismo desencadeou! Pensai nos milhões massacrados por causa de seus ensinamentos - mães separadas de seus filhos, crianças tornadas órfãs, países inteiros destruídos, milhões e milhões de pessoas mortas!

Portanto, vemos esse perigo quando estudamos a vida de um grande instrutor como Maomé. Sempre que um profeta penetrou no estado superconsciente pela elevação de sua natureza emocional, trouxe não somente verdades mas também algum fanatismo, alguma superstição, tão prejudicial ao mundo quanto o ajudou a grandeza dos ensinamentos. Todavia descobrimos, ao mesmo tempo, que todos os grandes instrutores eram inspirados. Para encontrar algum significado na massa de incongruência que chamamos vida humana, temos de transcender nossa razão; porém devemos fazê-lo cientificamente, vagorosamente, pela prática regular e despojar-nos de toda superstição. Necessitamos estudar o estado superconsciente como a qualquer ciência. Sobre a razão devemos lançar os nossos alicerces, segui-la até onde nos leva, e quando falhar, ela mesma nos mostrará o caminho para o plano superior. Ao ouvirmos um homem dizer: "Eu estou inspirado", e depois falar irracionalmente, rejeitemo-lo. Por que? Porque esses três estados - instinto, razão e superconsciência, ou inconsciente, consciente e superconsciente - pertencem a uma e mesma mente. Não há três mentes no homem, mas um estado da mente desenvolve-se nos outros. O instinto se desenvolve na razão e a razão na consciência transcendental; entretanto nenhum desses estados contradiz o outro. A inspiração real jamais contradiz a razão: completa-a. Assim como os grandes profetas "não vêm para destruir mas para fazer cumprir", da mesma forma a inspiração sempre vem para completar a razão e estar em harmonia com ela.

Todos os diferentes passos na yoga têm a finalidade de nos levar, cientificamente, ao estado superconsciente, ou samadhi. Além disso, entendamos este ponto vital: a inspiração está tanto na natureza de cada homem, como esteve na dos antigos profetas. Esses profetas não eram únicos; eram homens, como vós ou eu. Eram grandes yoguis. Haviam obtido o estado superconsciente, e tanto vós quanto eu podemos fazer igual. Não eram pessoas peculiares o próprio fato de um homem ter alcançado tal estado é prova bastante que é possível para todos. Não apenas possível, mas todos, eventualmente, o atingirão - e isso é religião. A experiência é o único mestre que temos. Podemos falar e raciocinar durante toda a vida, mas não entenderemos uma palavra de verdade a não ser que a experimentemos nós mesmos. Não podeis esperar que um homem se torne cirurgião pelo simples fato de possuir alguns livros. Não podeis satisfazer minha curiosidade em ver um país, mostrando-

me um mapa; devo ter experiência real. Os mapas somente despertam em nós curiosidade para obtermos conhecimento mais perfeito. Fora disso não têm valor. O agarrar-se a livros somente degenera a mente humana. Jamais houve pior blasfêmia que afirmar-se que o conhecimento de Deus está confinado a esse ou aquele livro. Como ousam os homens dizer que Deus é infinito e, entretanto, buscam limitá-Lo dentro das, capas de um pequeno livro Milhões de pessoas foram mortas porque não acreditavam no que diziam os livros, porque não viam todo o conhecimento de Deus dentro das capas de um livro. Naturalmente, toda essa matança já passou; no entanto, o mundo ainda está tremendamente preso à crença em livros.

A fim de atingir o estado superconsciente de uma maneira científica, é necessário passar através dos vários estágios de Raja-Yoga, que ensinei. Depois de pratyahara e dharana, chegamos a dhyana, meditação. Quando a mente foi treinada para permanecer fixa num. determinado objeto, interno ou externo, chega-lhe o poder de fluir, em corrente contínua, por assim dizer, em direção desse objeto. Este estado é chamado dhyana. Quando se intensificou o poder de dhyana, como para se rejeitar a parte externa da percepção e meditar somente na interna, no significado, esse estado é chamado samadhi. Os três, dharana, dhyana e samadhi, juntos, são chamados samyama. Para explicar melhor: se a mente pode primeiro concentrar-se sobre um objeto, logo continuar nessa concentração por um período, e depois, pela concentração contínua, fixar-se na parte interna da percepção, da qual o objeto era o efeito ou a. parte grosseira, tudo estará sob o controle dessa mente.

Esse estado meditativo é o mais alto estado de existência. Enquanto há desejo não existirá felicidade verdadeira. Somente o estudo contemplativo, à maneira de testemunha, dos objetos, traz-nos real gozo e felicidade. O animal encontra a felicidade nos senti- dos, o homem em seu intelecto e o deus na contemplação espiritual & mente para a alma que atingiu esse estado contemplativo, o mundo se torna realmente belo. Para quem nada deseja e não se mistura com o mundo, as múltiplas modificações da natureza são um. panorama contínuo de beleza e sublimidade.

Estas idéias devem ser compreendidas ao estudarmos dhyana, ou meditação. Ouvimos um som. Primeiro há a vibração externa; segundo, o movimento dos nervos que a leva à mente; terceiro, a reação da mente, com a qual surge, como relâmpago, o conhecimento do objeto que era a causa externa dessas diferentes mudanças, desde as vibrações etéreas às reações mentais. Estes três fenômenos são chamados, na yoga, sabda (som), artha (significado), e jnana (conhecimento). Na linguagem da fisiologia são chamados a vibração etérea, o movimento no nervo e cérebro, e a reação mental. Os três, através de processos distintos, misturaram-se de maneira a tornar-se indistinguíveis. De fato, não podemos agora perceber nenhum deles; apenas percebemos seu efeito culminado, que chamamos objeto externo. Cada ato de percepção inclui os três e não há razão por que não podemos distingui-los.

Quando por prévia preparação, a mente se tenha tornado forte -e controlada e obtido poder mais fino de percepção, deve ser utilizada na meditação. Esta, deve começar com objetos grosseiros e - vagarosamente elevar-se a objetos mais finos, até tornar-se sem objeto. A mente deve primeiro dedicar-se a perceber as causas externas das sensações, depois os movimentos internos e depois sua própria reação. Quando conseguir perceber, isoladas, as causas ex- -ternas das sensações, obterá o poder de perceber todas as existências materiais sutis, todos os corpos e formas finos. Quando assim -consegue perceber os movimentos internos em si mesmos, terá o controle de todas as ondas mentais, em si mesma ou nos outros, antes mesmo que se tenham traduzido em energia física. E quando a mente do yogui estiver apta a perceber a reação mental em si mesma, terá adquirido o conhecimento de tudo, desde que tanto os objetos sensíveis, como todo pensamento, são o resultado dessa reação. Então o yogui verá os alicerces mesmos da mente e ela -estará sob seu perfeito controle. Diversos poderes lhe advirão, porém, se ceder às tentações de quaisquer deles, ser-lhe-á bloqueada a estrada de ulterior progresso - conseqüência nefasta da busca de gozos. Porém, se for

bastante forte para rejeitar até mesmo esses poderes milagrosos, atingirá a meta da yoga, a completa supressão das ondas no oceano da mente. Então a glória da Alma, imperturbada pelas distrações da mente ou pelos movimentos do -corpo, brilhará em toda sua efulgência e o yogui se encontrará, como é e como sempre foi, a Essência do Conhecimento, o Imortal, o Onipenetrante.

O samadhi é propriedade de todo ser humano - em verdade, -de todo animal. Do mais inferior ao anjo mais elevado, o tempo -'chegará, para cada um, de atingir esse estado; e então, só então, -tem começo a religião real. Até lá, somente nos esforçamos para atingir esse estado. Não há diferença agora entre nós e os que não têm religião, porque não temos experiência. De que nos serve- a concentração, se não nos conduzir a essa experiência? Cada-- um dos passos para atingir o samadhi foi raciocinado, própria-- mente ajustado e cientificamente organizado. Fielmente praticados, certamente conduzirão ao almejado fim. Cessará por fim toda tristeza, desvanecerá toda infelicidade. As sementes da ação serão queimadas, e a Alma gozará de eterna liberdade.

Resumo Sobre Raja-Yoga

O que se segue é um sumário de Raja-Yoga, em tradução livre do Kurma Purana:

O fogo da yoga queima a funda de pecado que aprisiona o homem. O conhecimento se torna purificado e obtém-se diretamente o Nirvana. Da yoga vem o conhecimento; o conhecimento, por sua vez, auxilia o yogui na obtenção da liberdade. Aquele que combina em si mesmo a yoga e o conhecimento - com ele o senhor se compras. Os que praticam maha-yoga uma vez por dia, duas vezes, três vezes, sempre - saibei que eles são deuses. A yoga está dividida em duas partes: uma é chamada abhava-yoga, a outra, maha-yoga. Aquela, na qual se medita no "eu", como vazio e sem qualidades, é chamada abhava-yoga. Aquela, na qual o "eu" é visto pleno de felicidade, livre de todas as impurezas, uno com Deus, é chamada maha-yoga. Por uma, ou por outra, o yogui realiza o "EU". As outras yogas, sobre as quais lemos ou ouvimos falar, não merecem ser niveladas à maha-yoga, na qual o yogui descobre-se, e ao universo inteiro, como Deus. É esta a mais alta de todas as yogas. Yama, niyama, asana, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana e samadhi são os degraus de Raja-Yoga. Não injuriar, veracidade, não cobiçar, castidade, não receber nada de outros, constitui yama, que purifica chitta, a mente, O jamais produzir dor em qualquer ser vivente, por pensamento, palavra ou ação, é chamado ahimsa, não-injúria. Não há virtude mais elevada, que a não-injúria, não há felicidade maior que aquela que um homem obtém pela atitude de não-ofensa a toda a criação. A veracidade nos conduz aos frutos do trabalho. Pela verdade tudo se obtém; na verdade tudo está estabelecido. Relatar os fatos como são - eis a veracidade. Não tomar os bens alheios, às escondidas, ou pela força, é asteyam, não-cobiça. Castidade em pensamento, palavra, ação, sempre e em todas as condições é o que se chama brahmacharya. O não-recebimento de presentes, de ninguém, mesmo quando se está sofrendo terrivelmente, é chamado aparigraha. A idéia é que o receber dádivas, torna impuro o coração de um homem, ele se degrada, perde sua independência, torna-se ligado e apegado.

Os seguintes hábitos e observâncias regulares são auxílios para o sucesso na yoga e denominam-se niyama: tapas (austeridade), svadhyaya (estudo), santosha (contentamento), saucham (pureza) e Ishvara-pranidhana (adoração de Deus). O jejum ou o controle do corpo por outros meios é o que se chama tapas físico. Repetir-se os Vedas e outros mantras, pelos quais o material sattvico do corpo se purifica, constitui o que se denomina estudo, svadhyaya. Há três espécies de repetição desses mantras. Uma é chamada verbal, outra, semi-verbal e a terceira, mental. A verbal, ou audível, é a mais inferior e a inaudível, a superior. A repetição em voz alta é a verbal; na seguinte, somente os lábios se movem, mas nenhum som é ouvido. A repetição inaudível do mantra, acompanhada pelo pensamento de seu significado, é chamada repetição mental. a forma superior. Os sábios ensinaram que existem duas espécies de purificação: a externa- e a interna. A purificação do corpo pela água, terra ou outros materiais, é a purificação externa; o banho é um exemplo. A purificação da mente pela verdade, e pelas outras virtudes, é chamada purificação interna. Ambas são necessárias na prática da yoga. Não basta que um homem seja. internamente puro e externamente sujo. Quando apenas uma for viável, a purificação interna deve ser preferida; mas ninguém será um yogui se não tiver ambas. Deus é adorado pelo louvor, pelo pensamento e pela devoção.

Falamos a respeito de yama e niyama. A seguir vem asana, postura. A única coisa a entender-se, a respeito, é deixar o corpo livre, mantendo-se o peito, ombros e cabeça em linha reta. Depois vem pranayama. Prana significa a força vital do corpo, e a palavra ayama, significa controle. Há três espécies de pranayama: a. muito simples, a média e a muito elevada. Também está dividida em três partes: encher, reter e esvaziar. Quando praticamos pranayama começando com doze segundos, temos o pranayama inferior; com vinte e quatro segundos, o pranayama médio; e quando começamos com trinta e seis segundos, temos o pranayama superior, que é o melhor. Na forma

inferior de pranayama há perspiração; na forma média há tremor do corpo; e na superior, levitação do corpo e influxo de grande ventura. Há um mantra chamado Gayatri, verso mui santo dos Vedas. Diz: “Meditamos na glória daquele Ser que produziu este universo; que Ele ilumine nossas mentes”. OM é acrescentado no começo e no fim. Num pranayama, repetem-se três Gayatris. Todos os livros afirmam que cada pranayama se divide em rechaka (rejeição ou exalação), puraka (inspiração), e kumbhaka (retenção ou estacionamento).

Os indriyas, os órgãos dos sentidos, estão dirigidos para fora e entram em contato com os objetos externos. Trazê-los para o controle da vontade é o que se chama pratyahara, ou recolher em si mesmo.

O fixar a mente no lótus do coração, ou no centro da cabeça, é chamado dharana. Confinadas a um local, como base, certas ondas mentais se levantam; estas ondas, não absorvidas por outras espécies de ondas, tornam-se gradualmente proeminentes, enquanto que todas as outras diminuem e finalmente desaparecem. Em seguida, a multiplicidade das ondas originais dá lugar à unidade e uma só onda permanece na mente. Isto é dhyana, meditação.

Quando -nenhuma base é necessária, quando toda a mente se tornou em uma única onda e atingiu unidade de forma, chama-se a isto samadhi. Livre de toda associação com lugares e centros, só o significado da onda está presente. Se a mente pode ser fixada num centro durante doze segundos, será uma dharana; doze dharanas serão uma dhyana, e doze dhyanas serão um samadhi.

Em proximidade de fogo ou água, onde o chão está coberto de folhas secas, onde existem muitos formigueiros, onde há perigo de animais selvagens, onde quatro ruas se cruzam, onde houver muito barulho, onde há muitas pessoas más, aí não se deve praticar yoga. isto se aplica mais particularmente à Índia. Não pratiqueis quando o corpo estiver preguiçoso ou doente, ou quando a mente sentir-se infeliz e tristonha. ide a um lugar escondido, onde ninguém vos possa perturbar. Lugares sujos não devem ser escolhidos. Escolhei um cenário formoso ou um aposento, em vossa casa, que seja agradável. E quando praticardes, saudai primeiro os antigos yoguis, vosso próprio guru e Deus. Então começai.

Tendo sido explicada dhyana, alguns exemplos são dados sobre em que meditar. Sentai-vos retos e olhai a ponta de vosso nariz. Mais tarde saberemos quanto isso ajuda a concentrar a mente, como, controlando os dois nervos óticos, avança-se um longo caminho em direção ao controle do arco de reação e daí para o controle da vontade. Eis um exemplo de meditação: imaginai um lótus sobre a cabeça, algumas polegadas acima, tendo como centro a virtude e o conhecimento como haste. As oito pétalas do lótus são os oito poderes do yogui. Dentro, os estames e os pistilos são a renúncia. Se o ,yogui recusa os poderes externos, chega à salvação. Assim, as oito pétalas do lótus são os oito poderes, mas os estames e pistilos internos são a extrema renúncia, a renúncia de todos esses poderes. Dentro do lótus, pensai no Ser Dourado, o Todo poderoso, o Intangível, cujo nome é OM, o Inefável, cercado de luz efulgente. Meditai sobre isso. Outra meditação: pensai num espaço em vosso coração, e que no meio desse espaço uma chama está acesa. Pensai nessa chama como sendo vossa própria alma. Dentro da chama está outra luz efulgente que é a Alma de vossa alma, Deus. Meditai sobre isso, no coração.

A castidade, a não-injúria, o perdoar, mesmo o maior inimigo, verdade, e fé no Senhor - estes são todos o diferentes votos. Não temais se não fordes perfeitos em todos. Trabalhai e tereis êxito. Aquele que abandonou todo apego, todo medo, toda cólera, aquele cuja alma inteira encaminhou-se para o Senhor, aquele que tomou refúgio no Senhor, cujo coração se tornou purificado - seja qual for seu desejo, Ele o concederá. Adorai portanto o Senhor pelo conhecimento, amor e renúncia.

“Aquele que não odeia ninguém, que é amigo de todos, que é misericordioso com todos, que nada

tem de seu, está livre de egoísmo, que é equânime na dor e no prazer, que é paciente, que está sempre contente, sempre devotado à yoga, cujo “eu” está controlado, cuja vontade é firme, cuja mente e intelecto estão ofertados a Mim – esse é Meu devoto bem-amado. Aquele do qual não procede nenhuma perturbação, que não pode ser perturbado pelos outros, que está livre de alegria, temor e ansiedade, esse é Meu querido. Aquele que não depende de nada, que é puro e ativo, que não se preocupa pelo bem e pelo mal, que jamais é infeliz, que abandonou todos os esforços para si mesmo, que é o mesmo no louvor e na calúnia, silencioso e pensativo, que se compraz com o pouco que lhe vem, sem lar, tendo o mundo todo como lar, que é firme em sua mente, esse é Meu bem-amado bhakta”. Uma tal pessoa se torna um verdadeiro yogui.

*

Havia um grande sábio divino chamado Narada. Da mesma forma que há sábios, grandes yoguis, entre os homens, também os há entre os deuses. Narada era um grande e renomado yogui. Viajava por todos os lugares. Certa vez, atravessando uma floresta, viu um homem que tinha estado em meditação havia tanto tempo, sentado numa só posição, que as formigas brancas haviam construído um enorme formigueiro em volta do seu corpo. Ele disse Narada: “Onde vais?” Narada respondeu: “Para o céu”. “Então pergunta a Deus quando Ele será misericordioso, quando conseguirei a liberação”. Mais adiante Narada viu outro homem. Saltava de um lado para outro, cantando e dançando, e disse “O Narada, onde vais?” Sua voz e gestos eram bruscos. Narada replicou: “Vou para o céu.” “Então pergunta quando me libertarei.” Narada prosseguiu viagem. No curso do tempo, aconteceu dele passar pela mesma estrada, já de volta, e lá estava o homem que meditava com o formigueiro à sua volta. Ele perguntou: “O Narada, perguntaste ao Senhor a meu respeito?” “Sim.” “O que disse ele?” “O Senhor disse que tu alcançarás a liberdade dentro de mais quatro nascimentos.” Então o homem começou a chorar e a se lamentar: “Eu meditei até que um formigueiro se levantasse ao meu redor, e todavia ainda me faltam quatro nascimentos!” Narada encontrou-se com o outro homem. “Fizeste a minha pergunta?” “Oh, sim. Vês aquele tamarindeiro? Devo dizer-te que tu deveras nascer tantas vezes quantas são as folhas dessa árvore. Então atingirás a liberdade.” O homem começou a dançar de alegria e disse: “Terei a liberação depois de tão pouco tempo!” Ouvia-se uma voz: “Meu filho, terás a liberação neste instante!” Foi essa a recompensa de sua perseverança. Ele estava pronto a trabalhar durante todos aqueles nascimentos; nada o desencorajava. Mas o primeiro, sentiu que apenas quatro nascimentos mais era muito tempo. Samente perseverança igual a do homem que estava disposto a esperar eons, pode trazer grandes resultados.

Introdução aos Aforismos de Patanjali

Antes de abordar os Aforismos sobre a Yoga, tentarei analisar uma grande questão, sobre a qual, para os yoguis, está fundamentada toda a teoria da religião. Parece ser o consenso de opinião das grandes mentes do mundo, e tem sido quase demonstrado pelos pesquisadores da natureza física, que somos o produto e a manifestação de uma condição absoluta, que jaz por detrás de nosso estado relativo atual e que retornaremos àquela condição absoluta. Isto posto, a pergunta é: qual o melhor, o estado absoluto ou o estado atual? Não falta quem pense que o estado manifestado é o mais elevado para o homem. Pensadores de nomeada são de opinião que somos manifestações de um ser indiferenciado e que o estado diferenciado é superior ao absoluto. Imaginam que no estado absoluto não pode haver qualidade; que deve ser insensato, monótono, sem vida; que somente esta vida pode ser desfrutada e, portanto, devemos apegar-nos a ela.

Em primeiro lugar, analisemos outras soluções sobre a vida. Havia uma velha solução que afirmava que o homem, após a morte, permanecia o mesmo, que todas as boas qualidades, exceto as más, permaneciam para sempre. Em termos lógicos, isto significa que o objetivo do homem é o mundo; esse mundo, levado a um estado superior e purificado de seus males é chamado céu. A teoria é absurda e pueril, porque tal estado não pode existir. Não pode haver bem sem mal ou mal sem bem. Um mundo onde só existe o bem é o que os lógicos hindus chamam “um castelo no ar.”

Outra teoria, nos tempos modernos, foi apresentada por várias escolas: que o destino do homem é continuar sempre a melhorar, esforçar-se sempre para a frente, jamais atingindo a meta. Essa afirmação, aparentemente muito bonita, é também absurda, porque não existe movimento em linha reta. Todo movimento é circular. Se apanharmos uma pedra, atirámo-la ao espaço, e vivermos bastante tempo, essa pedra, se não encontrar obstáculo algum, voltará exatamente à nossa mão. Uma linha reta, infinitamente projetada, termina num círculo. Portanto, a idéia que o destino do homem é progredir, sempre para a frente, sem jamais parar, é absurda. Ainda que este tema seja estranho a nosso assunto¹ posso remarcar que a idéia do movimento circular explica a teoria ética que não podemos odiar, mas somente amar. Da mesma forma que, de acordo com teoria atual, a corrente elétrica deixa o dínamo, completa o círculo e volta ao dínamo, assim também o ódio e o amor devem, ambos, voltar à fonte. Portanto não odieis ninguém, porque o ódio, projetado, deverá por fim voltar a vós. Se amais, também esse amor voltará, completando o círculo. É certo que todo ódio que sai do coração de um homem volta a ele com toda intensidade; nada pode refreá-lo. De forma similar, cada impulso de amor retorna a ele.

Em campos diferentes e mais práticos, vemos que a teoria da progressão eterna é insustentável, pois a destruição é o fim de tudo que é terreno. Todas nossas lutas, esperanças, medo, alegrias’ - onde nos levam? Acabaremos, todos, na morte. Nada é tão certo quanto isto. Onde, então, esse movimento em linha reta, essa progressão infinita? Significa somente sair até uma certa distância e volver ao centro de onde se partiu. Vede como, de nebulosas, o sol, a lua e as estrelas foram produzidos, Hão de se dissolver, depois, e voltarão à nebulosa de origem. Acontece o mesmo em toda parte. As plantas tiram sua subsistência da terra, decaem e a ela devolvem o que tiraram. Cada forma deste mundo é tirada dos átomos circundantes e volta a eles. A mesma lei não pode agir diferentemente em lugares diferentes. A lei é uniforme; nada mais certo. Se é essa a lei da natureza, aplica-se também à mente. A mente se dissolverá e voltará à sua origem. Queiramos ou não, teremos de voltar à nossa origem, chamada Deus, ou Absoluto. Viemos todos Dele e estamos destinados a voltar a Ele; chamemo-Lo pelo nome que for - Deus, Absoluto, ou natureza, o fato permanece o mesmo. “De Quem todo este universo emana, em Quem, tudo o que é, vive, e para Quem tudo retorna”. Eis um fato que é certo. A natureza trabalha segundo um plano uniforme; o que está sendo levado a efeito numa esfera repete-se em milhões de esferas. O que vemos nos planetas, veremos nesta terra, com os homens e com

tudo. A enorme onda consiste de ondas pequenas, talvez milhões delas. Similarmente, a vida do mundo inteiro é composta das vidas de milhões de pequenos seres, e a morte do mundo inteiro é composta das mortes desses milhões de pequenos seres.

Agora surge a pergunta: voltar a Deus é o estado superior ou não? Os filósofos da escola Yoga respondem enfaticamente que sim. Dizem que o presente estado do homem é uma degeneração; não há uma só religião na face da terra que diz que o homem seja o resultado de um aperfeiçoamento. A idéia é que o seu início é perfeito e puro, degenerando depois até não poder mais e, finalmente, chega o tempo que ele inicia a caminhada para cima novamente, até completar o círculo; o círculo tem que se descreto. O homem pode descer o máximo. Entretanto, em última análise, tomará a curva ascendente e voltará à fonte original, Deus. O homem, no começo, vem de Deus, no meio torna-se homem, e por fim volta a Deus. Esta é a forma de explicar o assunto de maneira dualista. A forma monista diz que o homem é Deus e se torna Deus outra vez. Se o nosso estado atual é o mais elevado, então por que tanto horror e miséria, e por que há um fim para isso? Se é este o estado mais elevado, por que termina? O que se corrompe e degenera não pode ser o estado mais elevado. Por que deve ser tão diabólico, tão insatisfatório? É somente desculpável enquanto, através dele, formos aptos para atingir um estágio mais elevado; devemos passar por ele, a fim de podermos nos regenerar. Jogai ao solo urna semente e ela se desintegra, dissolve-se depois de algum tempo; e dessa dissolução surge uma árvore esplêndida.. Toda alma deve se desintegrar para poder tornar-se Deus. Segue-se que quanto mais cedo sairmos deste estado chamado Humanidade, melhor para nós. Será que, cometendo suicídio, sairemos dele? Absolutamente, não, Seria piorar as coisas. Torturar-nos ou condenar o mundo não é a maneira de escapar. Temos que atravessar o lamaçal de desespero e quanto mais rápido o fizermos, melhor. Devemos nos lembrar sempre que a Humanidade não é o estado superior.

A parte realmente difícil de se compreender é que o Absoluto, que foi chamado o estado superior, não é, como alguns temem, o estado do zoófito ou da pedra. De acordo com esses temerosos há dois estágios de existência: uni, o da pedra, e o outro, do pensamento. Que direito têm eles de limitar a existência a/dois apenas? Não há algo infinitamente superior ao pensamento? As vibrações da luz, quando muito lentas, não são vistas por nós. Quando se tornam um pouco mais intensas, tornam-se luz. Quando ainda mais intensas, não as vemos; é escuridão Será esta escuridão a mesma escuridão anterior? Certamente que não; são diferentes como os pólos. a ausência de pensamento na pedra, a mesma ausência de pensamento em Deus? Não. Deus não pensa; não raciocina. Por que deveria fazê-lo? Existe algo que Lhe seja desconhecido, que ele tenha de raciocinar? A pedra não pode raciocinar; Deus não raciocina. Eis a diferença. Certos filósofos pensam que será algo terrível ultrapassar o pensamento; nada admitem além dele. Mas há um estado de existência muito superior ao do raciocínio. E' realmente além do intelecto onde se encontra o primeiro escalão da vida religiosa. Quando ultrapassarmos o pensamento, o intelecto e todo o raciocínio, teremos dado o primeiro passo em direção de Deus; é esse o começo da vida, O que se chama comumente vida, não passa de um estado embrionário.

A pergunta seguinte será: qual a prova de que existe um estado superior além do pensamento e do raciocínio? Em primeiro lugar, todos os grandes homens do mundo, muito maiores que aqueles que se limitam somente a falar, homens que movem o mundo, que jamais pensam em quaisquer fins egoístas, declaram que esta vida é apenas um diminuto estágio no caminho do Infinito, que está além. Em segundo lugar, não somente o afirmam, mas a todos mostram o caminho, explicam seus métodos, para que possam seguir suas pegadas. Em terceiro lugar, não nos resta outra saída, outra explicação. Admitindo-se que não haja estado superior, para onde iremos nesse círculo, todo o tempo? O que pode explicar a existência do mundo? Se não vamos mais longe, se não pedimos mais, nosso conhecimento será limitado ao mundo sensorio. E' o que se chama agnosticismo. Porém, qual a razão para se acreditar no testemunho dos sentidos? Chamariamos um homem de verdadeiro

agnóstico se ele permanecesse quieto na rua e morresse. Se a razão é o máximo, devemos então aceitar o niilismo e nada teremos para agarrar. Se um homem é agnóstico para tudo, menos para com dinheiro, fama e renome, será somente um trapaceiro. Emmanuel Kant disse, sem dúvida, que não podemos penetrar além dessa linha chamada razão. Mas que nós podemos ir além da razão é a idéia-mestra sobre a qual está apoiado todo o pensamento hindu, que ousa buscar e consegue encontrar algo superior à razão, ali onde jaz a explicação do estado presente. Este o valor do estudo da Yoga, que nos levará além do mundo. "Tu és nosso Pai, que nos conduzirá à outra margem deste oceano de ignorância." Este ir além da ignorância, e nada mais, é a meta da religião.

A Concentração: seu Uso Espiritual

1

Agora, explica-se a yoga.

2

Yoga é impedir que o estofo mental (chitta) tome formas variadas (vrittis).

Necessitamos explicar bem este aforismo. Temos que compreender o que é chitta e o que são vrittis. Tenho olhos. Os olhos, realmente, não vêm. Tiremos o centro nervoso situado no cérebro; conquanto os olhos continuem a existir, com a retina completa, ainda que também existam nelas as imagens dos objetos, todavia os olhos não poderão ver. Assim, os olhos apenas são instrumentos secundários, não o órgão da visão. Este está localizado num centro nervoso do cérebro. Os dois olhos não bastam. As vezes uma pessoa está adormecida, de olhos abertos. A luz está ali, a imagem também. Uma terceira coisa, porém, é necessária: a mente deve estar conectada ao órgão. Desta forma, o olho é simplesmente o instrumento externo; necessitamos também o centro no cérebro e a atuação da mente. Os veículos rodam pela rua, entretanto, não os escutamos. Por quê? Porque a nossa mente não está conectada ao órgão da audição. Em primeiro lugar vem o instrumento, em segundo o órgão, e em terceiro a ligação da mente a esses dois. A mente leva a impressão mais longe e a apresenta à faculdade determinativa, buddhi, que reage. Junto com essa reação, surge a idéia do ego. Depois, a mescla de ação e reação é levada ao Purusha, a Alma real, que percebe um objeto nessa mistura.

Os órgãos (indriyas), a mente (manas), a faculdade determinativa (buddhi), o sentido do eu (ahankâra) - juntos, constituem o grupo chamado de antahkarana, o instrumento interno. São somente vários processos no estofo mental, ou chitta. As ondas de pensamento em chitta são chamadas vrittis (literalmente, redemoinhos).

O que é o pensamento? É uma força, como a gravitação ou a repulsão. No infinito depósito de força da natureza, e instrumento chamado chitta toma certa força, absorve-a, enviando-a sob forma de pensamento. A força nos é suprida pelo alimento. Desse alimento, o corpo tira o poder de se mover e assim por diante. Outras, as forças mais finas, são enviadas como pensamento. Assim vemos que a mente não é inteligente; entretanto, aparenta ser. Por quê? Porque a Alma inteligente está detrás dela. A Alma é o ser senciente; a mente é mero instrumento pelo qual Aquela percebe o mundo externo, Tomemos este livro: como livro, ele não existe exteriormente; o que existe exteriormente é desconhecido e incognoscível, O incognoscível fornece a sugestão que golpeia a mente e a mente responde sob a forma de um livro, assim como uma pedra, atirada dentro d'água, faz com que a água se volte contra a pedra 'em forma de ondas. O universo real é a causa ocasional da reação da mente. A forma, de um livro, de um elefante, ou de um homem, não está fora; tudo que conhecemos é nossa reação mental à sugestão externa. "A matéria é a possibilidade permanente da sensação", disse John Stuart Mili. Só a sugestão é exterior. Tomemos por exemplo urna ostra. Sabemos como são produzidas as pérolas: um parasita se introduz na concha e causa irritação. A ostra emite lima secreção em volta dele e isto produz a pérola. O universo de experiência é nossa própria secreção, por assim dizer, e o universo 'real é o parasita que serve de núcleo. O homem comum jamais entenderá isso, porque ao tentar fazê-lo, emite a secreção e vê somente o que segregou.

Agora entendemos o que significam os vrittis. O homem real está por detrás da mente, que é um instrumento em suas mãos. Sua inteligência filtra-se através da mente. Só quando ficamos atrás da mente é que esta se torna inteligente. Quando a abandonamos, ela se despedaça e se torna em nada. Desta forma entendemos o que significa chitta. É o estofo mental, e os vrittis são as ondas e

crispações que ali se levantam quando as causas externas o go1peiarn. Esses vrittis são nosso universo.

Não podemos ver o fundo de um lago quando sua superfície está encrespada. E somente possível percebermos o fundo quando cessa a agitação e a água está calma. Se a água estiver barrenta, ou for continuamente agitada, o fundo não será visível. Se está clara e não há ondas, veremos o fundo. O fundo do lago é o nosso verdadeiro EU; o lago é chitta, e as ondas, vrittis. Da mesma forma, a mente tem três estados, um dos quais é escuridão, chamado, *tamas*, encontrada nos brutos e idiotas; leva somente à injúria. Nenhuma outra idéia surge nesse estado. Vem depois o estado, ativo, *rajas*, cujos motivos principais são o poder e o gozo: “Serei poderoso e governarei os outros.” Segue-se o estado chamado *sattva* serenidade, calma, onde as ondas cessam e a água do lago-mente se torna límpida. Não é inativo; antes, é intensamente ativo. A calma é a maior manifestação de poder. É fácil ser ativo. Soltemos. as rédeas e os cavalos dispararão. Todos podem fazê-lo; mas aquele que consegue refrear os cavalos em disparada é o homem forte. O que requer mais força, deixar ir ou fazer parar? O homem calmo. não é o homem entorpecido. Não se deve confundir *sattva* com torpeza ou preguiça. O homem calmo é aquele que controlou as ondas mentais. A atividade é a manifestação da força inferior; a, calma, da superior.

Chitta sempre está tentando voltar a seu estado natural e puro, mas é impedida pelos órgãos dos sentidos; evitar isso, refrear essa tendência para o exterior e iniciar a jornada de volta à Essência da Inteligência é o primeiro passo na yoga, porque u5mente assim, chitta pode assumir o seu estado adequado.

Ainda que chitta exista em todo animal, do inferior ao superior, é somente no ser humano que a encontramos como intelecto. Até que o estofo mental tome a forma de intelecto, não, lhe será possível voltar por todos esses passos e liberar a alma. A salvação imediata é impossível para a vaca ou para o cão, apesar de possuírem mentes, porque sua chitta não pode ainda assumir aquela forma que chamamos intelecto.

Chitta manifesta-se nas seguintes formas: dispersiva, obscurecedora, agregadora, unidirecional e concentrada. A forma “dispersiva” é atividade. Sua tendência é manifestar-se sob a forma de prazer ou dor. A “obscurecedora» é torpeza, que leva à injúria. O comentador diz que a primeira forma é natural aos devas, deuses, e a segunda, aos demônios. A “agregadora” funciona quando chitta luta para chegar ao centro; a “unidirecional”, quando ela tenta concentrar-se E a “concentrada” leva-nos ao *samadhi*.

3.

Nesse momento (isto é, no momento da concentração), o Vedor (*Purusha*.) permanece em Seu estado próprio (imodificado).

Logo que as ondas cessaram e o lago se acalmou, vemos-lhe o fundo. Assim também com a mente: quando está tranqüila, vemos nossa própria natureza como ela é; não nos misturamos com as modificações da mente, mas permanecemos5 nossos próprios eus.

4.

Em outros momentos (isto é, quando não nos concentrando) o Vedor está identificado com as modificações.

Por exemplo, alguém me culpa; isto produz modificação, *vritti*, cm minha mente; identifico-me com ela, e o resultado é sofrimento.

5.

Existem cinco espécies de modificações, (algumas) dolorosas e '(outras) não dolorosas.

6.

(Estas são) conhecimento reto, indiscriminação, delusão verbal, sono e memória.

7.

Percepção direta, inferência e evidência competente, constituem conhecimento certo, ou prova.

Quando duas de nossas percepções não se contradizem mutuamente, a isso chamamos prova. Ouço algo, e se isto contradiz alguma coisa já percebida, eu não o acredito e começo a lutar contra. Há três espécies de prova. Percepção direta, *pratyaksha*, tudo que vemos e sentimos é sua própria prova, se nada existe para deludir os sentidos. Vejo o mundo: prova suficiente que ele existe. Em segundo lugar, *anumāna*, inferência: vemos um sinal e dele chegamos à coisa significada. Em terceiro lugar, *āptavākya*, a percepção direta dos yoguis, dos que viram a Verdade. Todos estamos lutando para alcançar conhecimento. Vós e eu temos de batalhar fortemente para chegar ao conhecimento, através de um processo longo e tedioso de raciocínio; mas o yogui, o puro, foi além de tudo isso. Para ele, o passado, o presente e o futuro assemelham-se a um só livro, que sua mente lê. Ele não tem que passar pelo processo, monótono e cansativo, de obtenção de conhecimento pelo qual passamos; suas palavras são sua própria prova, porque ele vê o conhecimento em si mesmo. Eles são, por exemplo, os autores das escrituras sagradas; portanto as escrituras são sua própria prova. Se tais pessoas vivem agora, suas palavras serão sua própria prova. Outros filósofos perdem-se em longas discussões a respeito de *āptavākya* e perguntam: "Qual a prova de suas palavras?" A prova é sua percepção direta. Porque tudo que eu vir é sua própria prova e o que quer que virdes é sua própria prova, se não contradiz nenhum conhecimento anterior. Há conhecimento além dos sentidos e sempre que ele não contradiz a razão e a experiência humana passada, esse conhecimento é sua própria prova. Qualquer louco pode entrar neste quarto e dizer que vê anjos ao seu redor; isso não seria prova suficiente. Em primeiro lugar, tem de ser conhecimento verdadeiro, em segundo, não pode contradizer conhecimento anterior e, em terceiro, deve depender do caráter de quem o expressa. Ouço dizer que o caráter de uma pessoa não é de grande importância no que diz respeito às suas palavras; devemos primeiro ouvir o que ela diz. Isso pode ser verdadeiro em outras coisas: uma pessoa pode ser má, entretanto fazer uma grande descoberta em astronomia; mas em religião é diferente, porque nenhum homem impuro jamais terá o poder de alcançar as verdades da religião.

Portanto, em primeiro lugar devemos estudar o homem que se declara um *āpta* e verificar se é perfeitamente inegoísta e santo; em segundo lugar, se foi além dos sentidos; e em terceiro, se o que ele diz não entra em contradição com o conhecimento passado da Humanidade. Qualquer descoberta nova de verdade não deve contradizer a verdade passada, mas completá-la. Em quarto lugar devemos saber se aquela verdade é possível de ser verificada. um homem diz: "Tive uma visão", e, ao mesmo tempo, me afirma que não posso tê-la, não lhe darei crédito. Todos devem ter o poder de vê-la, por si mesmos. Além disso, ninguém que vende seu conhecimento é um *āpta*. Todas estas condições necessitam ser preenchidas: primeiro, que a pessoa seja pura e que não se deixe levar por nenhum motivo egoísta, que não tenha sede de ganho ou fama; segundo, mostrar que obteve a experiência superconsciente; terceiro., dar-nos algo que não podemos obter de nossos sentidos e que seja para benefício da Humanidade. E devemos observar que esse algo não contradiga outras verdades; se as contradiz, devemos rejeitá-lo imediatamente. Quarto, a pessoa jamais deve ser uma exceção; que represente somente aquilo que todos possam atingir. As três espécies de prova, portanto, são percepção sensorial direta, inferência, e as palavras de um *āpta*. Este vocábulo é difícil

de ser traduzido. Não é “aquele que é inspirado”, porque se crê que a inspiração venha de fora, ao passo que este conhecimento vem tia própria pessoa. O significado literal é “aquele que atingiu”.

8.

Indiscriminação é falso conhecimento, não-baseado na natureza real (de um objeto).

A espécie seguinte de vrittis que surge é tomar urna coisa por outra, como um pedaço de madrepérola por uma peça de prata.

9.

A delusão verbal deriva de palavras destituídas de realidade (correspondente).

Há outra espécie de vrittis que se chama vikalpa. Uma palavra é pronunciada e não nos detemos em considerar seu significado; saltamos imediatamente para a conclusão. É sinal de fraqueza de chitta. Agora podemos avaliar a importância da contenção, Quanto mais fraca a pessoa, menos tem contenção. Examinai-vos sempre por essa prova. Quando estiverdes a ponto de ceder à zanga ou à tristeza, raciocinai um pouco e vereis como algumas notícias chegadas a vós são capazes de lançar vossa mente em vrittis.

10.

O sono é um vritti que envolve o sentimento de vazio.

A classe seguinte de vrittis é chamada sono, compreendendo o sonho e o sono profundo. Quando nos despertamos, sabemos que estivemos dormindo; somente podemos ter lembrança da percepção. Do que não percebemos não podemos nos lembrar. Toda reação é uma onda no lago. Porém, se durante o sono, a mente não tiver ondas, não terá percepções, positivas ou negativas, e portanto não poderemos nos lembrar delas. A própria razão de nos lembrarmos do sono é que, durante ele, surgiram certas espécies de ondas na mente. A memória é outra espécie de vrittis; chama-se smriti.

11.

A memória surge quando (os vrittis dos) objetos percebidos não se esvaem (e, através das impressões, voltam à consciência).

A memória pode vir da percepção direta, falso conhecimento, delusão verbal e sono. Por exemplo, ouvimos uma palavra. Ela assemelha-se a uma pedra atirada no lago de chitta; causa uma crispação que por sua vez dá origem a uma série de crispações. Isto é memória. O mesmo se passa com o sono. Quando a espécie peculiar de crispação, denominada sono, lança chitta numa criação de memória, o resultado é chamado um sonho. Sonhar é outra forma da crispação que chamamos memória quando se produz durante o estado de vigília.

12.

Esses (vrittis) são controlados pela prática e desapego.

A mente, para não se apegada, deve ser clara, boa, e racional]. Por que devemos praticar? Porque as ações são como as vibrações tremulantes na superfície do lago. As vibrações vão desaparecendo, e o que resta? Os samskaras, as impressões. Quando um grande número dessas impressões subsiste na mente, aderem-se e se tornam um hábito. Diz-se que o hábito é uma segunda natureza. também primeira natureza, e a natureza inteira do homem; tudo o que somos é o resultado de hábitos. O que

nos traz consolação, pois tratando-se somente de hábitos, podemos criá-los e desfazer-nos deles, a qualquer momento. Os samskaras são deixados por essas vibrações que passam pela mente, cada qual deixando seu resultado. Nosso caráter é a soma total dessas impressões, e conforme uma onda particular predomina, tomamos esse aspecto. Se prevalece o bem, tornamo-nos bons; se maldade, tornamo-nos maus; se alegria, tornamo-nos felizes. O único remédio para os maus hábitos são os contra-hábitos; todos os maus hábitos, que deixaram suas impressões, devem ser controlados pelos bons hábitos. Continuai, sem cessar, a fazer o bem e pensar pensamentos santos; é a única maneira de suprimir as impressões de base. Nunca digais que um homem é sem esperança, pois ele apenas representa um caráter, um feixe de hábitos, que podem ser substituídos por novos e melhores. O caráter são hábitos repetidos e somente hábitos repetidos podem reformar o caráter.

13.

A luta incessante para mantê-los (os vrittis) perfeitamente sou controle, constitui a prática.

O que é a prática? É a tentativa de reprimir a mente, evitando que ela se desdobre em ondas.

14.

Ela se torna firmemente alicerçada pelos longos e constantes esforços, com grande amor (ao fim a ser atingido).

A contenção não chega num dia, mas pela prática longa e Ininterrupta.

15.

Subjugar a sede de objetos, vistos ou ouvidos, é desapego.

As forças motivadoras de nossas ações são duas: o que nós mesmos vemos e a experiência de outros. Essas duas forças lançam a mente, o lago, em várias ondas, Desapego é o poder de lutar contra tais forças e manter refreada a mente. Renunciá-las é o que desejamos. Caminho por uma rua, vem um homem e leva meu relógio. É esta minha própria experiência. Eu a vejo, com meus olhos.

Imediatamente minha chitta é lançada numa onda, que assume a forma de cólera. Não deveis permitir que isto aconteça. Se não puderdes fazê-lo, nada sereis; se puderdes, tereis vairagya. Da mesma forma, a experiência dos mundanos nos diz que os prazeres dos sentidos é o ideal mais elevado. Tais prazeres são tremenda tentação. Negá-los e não permitir que a mente se quebre em ondas, por efeito deles, é renúncia; controlar as duplas forças motrizes que surgem de minha própria experiência e da experiência de outros, e assim impedir que chitta seja governada por elas, é vairagya. Elas devem ser dirigidas por mim, e não eu por elas. Esta classe de fortaleza mental chama-se renúncia. Vairagya é o único caminho para a liberdade.

16.

Esse é extremo desapego, que abandona até a sede pelos gunas o que vem do conhecimento de (a real natureza do) Purusha.

A mais elevada manifestação do poder de vairagya ocorre quando ela nos tira até a atração pelos gunas. Temos primeiro de compreender o que é o Purusha, o EU, e que são os gunas. De acordo com a filosofia Yoga, a natureza está constituída de três gunas, isto é, fatores ou forças; uma, chama-se tamas, outra rajas e a terceira, sattva. Estes três gunas manifestam-se no mundo físico como escuridão ou inatividade, atração ou repulsão, e o equilíbrio dos dois. Tudo que existe na natureza, todas as manifestações, são combinações e recombinações destas três forças. A natureza foi dividida em várias categorias pela filosofia Samkhya; o EU do homem. está além delas, além da natureza. É

efulgente, puro, e perfeito. Toda e qualquer inteligência que vemos na natureza, é samente o reflexo desse EU sobre ela. A natureza, em si mesma, é insensível; deveis vos lembrar que a palavra natureza também inclui a mente. A mente está na natureza; o pensamento está na natureza; do pensamento, até à mais grosseira forma de matéria, tudo está na natureza, é sua manifestação. Essa natureza ocultou o EU do homem e quando a própria natureza descerra o véu, o EU aparece em toda Sua glória. O desaparego, descrito no aforismo 15 como a subjugação da sede pelos objetos, ou natureza, é o maior auxílio para a manifestação do EU. O aforismo seguinte define o samadhi, a concentração perfeita, que é a meta do yogui.

17.

O samadhi dotado de conhecimento reto é aquele que está acompanhado pelo raciocínio, discriminação, ventura e pelo ego não qualificado.

O samadhi é de duas espécies: um é chamado samprajnata, e o outro, asamprajnata. No samadhi samprajnata chegam todos os poderes de controlar a natureza. de quatro variedades. A primeira chama-se savitarka, quando a mente medita sobre um objeto várias vezes, isolando-o de outros. Há duas espécies de objetos de meditação, nas vinte e cinco categorias da filosofia Samkhya: as vinte e quatro categorias insensíveis da natureza e o Purusha sensível e único. Esta parte da Yoga está baseada totalmente na filosofia Samkhya, sobre a qual já discursamos. Como estareis lembrados, ego, vontade e mente têm uma base comum, chitta ou estofamento mental, do qual aqueles são produzidos. O estofamento mental absorve as forças da natureza e as projeta como pensamento. Deve haver algo, também, onde ambas, força e matéria, são uma só coisa. Esse algo é chamado avyakta, o estado imanifestado da natureza antes da criação, ao qual, após o término de um ciclo, toda a natureza retorna, e do qual ela surge novamente, ao tempo da criação seguinte. Além, está o Purusha, a Essência da Inteligência.

Conhecimento é poder, e logo que começamos a conhecer algo, obtemos poder sobre ele; da mesma forma, quando a mente começa a meditar sobre os diferentes elementos, adquire poder sobre eles. A espécie de meditação, onde os elementos externos grosseiros são os objetos, é chamada savitarka. Vitarka significa “pergunta”; savitarka, “com pergunta”. Este samadhi envolve pergunta aos elementos, por assim dizer, para que eles possam ceder seus poderes ao homem que medita sobre eles. Não há liberação no ganho de poderes. busca de gozos mundanos e não existe gozo real nesta vida. Toda busca de gozo é vã; é esta a antiga, velhíssima, lição que o homem encontra tão difícil de aprender. Quando aprende, sai do universo e se torna livre. A posse do que se chama poderes ocultos só faz intensificar a mundanidade, e, ao fim, o sofrimento. Ainda que Patanjali, como cientista, indica as possibilidades de sua ciência, jamais perde a oportunidade de nos prevenir contra tais poderes.

Também, na mesma meditação, o esforço para tirar os elementos fora do tempo e do espaço, pensando-se neles como são, é o que se chama nirvitarka samadhi, “samadhi sem pergunta”. Quando a meditação vai um passo acima e toma os tanmatras como objeto e pensa neles dentro do tempo e do espaço, temos o savichara samadhi, “samadhi com discriminação”; e a mesma meditação, eliminando-se o tempo e o espaço e pensando-se nos elementos finos como eles são, é chamada nivichara samadhi, “samadhi sem discriminação”.

No passo seguinte, os elementos, grossos e finos, são abandonados e o objeto da meditação passa a ser o órgão interior, o órgão pensante. Quando este é pensado como livre das qualidades de atividade e torpeza, segue-se o sananda, ou samadhi venturoso. Quando a própria mente, livre da impureza de rajas e tamas, é o objeto de meditação, quando a meditação amadurece e se concentra, quando as idéias de matérias, grossas e finas, são abandonadas, quando só o estado sattva do ego permanece, mas diferenciado de todos os outros objetos, temos o asmita samadhi. Até mesmo nesse

estado não se transcende completamente a mente. Aquele que o atingiu é chamado, nos Vedas, videha, ou “despojado do corpo”, pois pensa em si mesmo como livre do corpo grosseiro; mas terá de pensar em si mesmo como possuindo um corpo fino. Aqueles que, nesse estado, se fundem na natureza sem atingir a meta, são chamados prakritilinas; porém, os que não param, nem mesmo aí, atingem a meta, que é a liberdade.

18.

Há, outro samadhi, atingido pela prática constante da cessação de toda atividade mental, e no qual chitta retém somente as impressões imanifestadas.

Este é o asamprajnata samadhi, perfeito e superconsciente, o estado que nos dá a liberdade. O primeiro estado não nos dá liberdade, não libera a alma. Uma pessoa pode obter todos os poderes e todavia, cair outra vez. Não existe salvaguarda, enquanto a alma não ultrapassar a natureza. muito difícil fazer isso, ainda que o método pareça fácil. O método consiste em meditar sobre a própria mente, e sempre que qualquer pensamento surja, abatê-lo, não permitindo a nenhum levantar-se na mente, tornando-a assim um completo vazio. Quando realmente pudermos fazê-lo, nesse instante atingiremos a liberação. Quando, sem treino e preparação, tentamos esvaziar a mente, o único que obtemos é cobrir-nos de tamsas, a matéria de ignorância, que torna a mente torpe e estúpida, fazendo-nos crer que ela se está esvaziando. Estarmos aptos para realmente conseguir isso é manifestar grande força, o mais alto controle.

Ao ser atingido o estado asamprajnata, ou supraconsciência, o samadhi se torna sem semente. O que se quer dizer com isso? Numa concentração em que haja consciência, onde a mente só obtém êxito refreando as ondas em chitta e mantendo-as sob controle, elas permanecem sob a forma de tendências. Essas tendências, ou sementes, tornam-se em ondas outra vez, quando chega a oportunidade. Porém, quando tivermos destruído todas essas tendências, quase destruída a própria mente, então o samadhi se torna sem semente; não haverá mais sementes, das quais possa ser produzida, várias e várias vezes, essa planta da vida, esse incessante girar de nascimento e morte.

Podemos perguntar que estado seria esse onde não há mente, onde não existe conhecimento. O que chamamos conhecimento é um estado inferior àquele além do conhecimento. Devemos ter sempre em mente que os extremos se assemelham. Se uma vibração muito baixa do éter é tomada como escuridão e um estado intermediário como luz, uma vibração muito alta será novamente escuridão. Similarmente, a ignorância é o estado mais inferior, o conhecimento é o estado médio, e além-d-conhecimento é o estado superior; os dois extremos parecem o mesmo. O conhecimento em si mesmo é algo produzido, uma combinação; não é a Realidade.

Qual o resultado da prática constante dessa concentração superior? Todas as velhas tendências de inquietação e torpeza serão destruídas, como também as tendências de bondade. O caso é semelhante ao dos produtos químicos utilizados para remover as impurezas do minério de ouro. Quando o minério é fundido, as impurezas são queimadas juntamente com os produtos químicos. Assim, esse, constante poder controlador destruirá as más tendências anteriores, e, eventualmente, as boas. Ambas tendências se destruirão mutuamente, deixando só a Alma em toda Sua efulgência, livre, tanto do bem como do mal, onipresente, onipotente e onisciente. Então o homem saberá que nunca teve nascimento ou morte, nem necessidade de céu ou terra. Saberá que jamais veio ou foi; era a natureza que se movia e o movimento se refletia na Alma. A forma da luz, refletida por um espelho colocado na parede, move-se, e a parede, tola, pensa que é ela que se está movendo. O mesmo se passa com todos nós: chitta move-se constantemente, tomando várias formas, e pensamos que somos as várias formas. Todas essas ilusões desaparecerão. Quando aquela Alma livre comanda - não pedir ou implorar, mas comandar então tudo o que Ela deseja, será imediatamente executado; pode fazer tudo que quiser.

De acordo com a filosofia Samkhya, não existe Deus. Ela afirma que não pode existir Deus deste universo, porque, se houvesse um, ele seria urna alma e uma alma deve ser ligada ou livre. Como pode a alma, ligada pela natureza, ou controlada pela natureza, criar? Ela própria é escrava. De outro lado, por que deveria a Alma, que é livre, criar e manipular tudo? Ela não tem desejos; não tem, portanto, qualquer necessidade de criar. Em segundo lugar, afirmam os samkhyas que a teoria de Deus é desnecessária, pois a natureza explica tudo. Qual a vantagem de existir um Deus? Kapila, porém, ensina que muitas almas, ainda que quase atingindo a perfeição, fracassam porque não conseguem renunciar completamente todos os poderes. Suas mentes se fundem, por certo tempo, na natureza, para re-emergir como seus senhores. Essas almas são chamadas deuses. Tais deuses existem. Todos nos tornaremos deuses, e conforme a filosofia Samkhya, o Deus proclamado nos Vedas é realmente urna dessas almas liberadas. Além delas não há um criador do universo, eternamente livre e bendito.

De outro lado, os yoguis dizem: “Não é assim. Há um Deus, existe uma Alina, separada de todas as outras, e Ele é o Mestre eterno de toda a criação, o Sempre-Livre, o Instrutor de todos os instrutores”. Os yoguis admitem que aqueles a quem a filosofia Samkhya chama de “unidos com a natureza” também existem. São yoguis que resvalaram no caminho da perfeição; ainda que, por um tempo, impedidos de atingir a meta, permanecem como governadores de partes do Universo.

19

(Este samadhi, quando não seguido de extremo desapego), torna-se causa da re-manifestação dos deuses e daqueles que se tornaram unidos com a natureza.

Os deuses, nos sistemas hindus de filosofia, representam certos cargos elevados, ocupados sucessivamente por várias almas. Mas nenhuma delas é perfeita.

20

Outros atingem (este samadhi) pela fé, energia, memória, concentração e discriminação entre o real (e o irreal).

O aforismo se refere aos que não desejam a posição de deuses ou mesmo a de governadores de ciclos; eles atingem a liberação.

21

O sucesso é rápido para os extremamente enérgicos.

22

O sucesso dos yoguis difere, conforme sejam adotados meios suaves, médios, ou intensos.

23

Ou (este samadhi é alcançado) por devoção a Ishvara.

24

Ishvara (o Supremo Governador) é um Purusha especial, intocado pela miséria, ações e seus resultados, e desejos.

Devemos novamente nos lembrar que a filosofia Yoga de Patanjali baseia-se na filosofia Samkhya,

com a diferença que esta não tem lugar para Deus, enquanto que para os yoguis, Deus tem um lugar. Os yoguis, entretanto, não associam Deus à idéia de criar ou preservar o universo. Deus, como Criador do universo, não o mesmo que o Ishvara dos yoguis. De acordo com os Vedas, Ishvara é o Criador do Universo; pois, se o Universo é harmonioso, deve ser a manifestação de uma vontade. Os yoguis também desejam estabelecer um Deus, mas a Ele chegam de uma forma peculiar.

Dizem:

25

Nele se torna infinita aquela onisciência que nos outros é (somente) embrionária.

A mente sempre anda entre dois extremos. Podemos pensar um espaço limitado, mas essa mesma idéia nos dá também espaço ilimitado. Fechemos os olhos é pensemos um pequeno círculo; ao mesmo tempo que percebemos o pequeno círculo, percebemos um outro à volta dele, de dimensões ilimitadas, O mesmo se passa com o tempo. Tentemos pensar um segundo; teremos, com o mesmo ato de percepção, de pensar o tempo que é ilimitado. Também com o conhecimento, que no homem é samente um embrião; mas temos também de pensar o conhecimento infinito em volta dele. Assim, a constituição mesma de nossas mentes mostra-nos que há conhecimento ilimitado. Os yoguis declaram que esse conhecimento ilimitado pertence a Deus.

26

Ele é o Instrutor de todos os instrutores anteriores, o tempo jamais O limita.

É verdade que todo conhecimento está dentro de nós; porém, deve ser estimulado por outro conhecimento. Ainda que a capacidade de conhecer esteja em nosso interior, necessita ser despertada. O conhecimento interno pode ser despertado, afirma um yogui, somente por meio de outro conhecimento. A matéria morta, insensível, jamais pode despertar conhecimento; é o poder do conhecimento que faz emergir conhecimento. Os seres que sabem devem ajudar-nos a despertar o que está em nós; assim, esses instrutores são sempre necessários• O mundo nunca existiu sem eles, e nenhum conhecimento pode ser obtido sem sua ajuda. Deus é o Instrutor de todos os instrutores, porque estes, grandes que foram - até mesmo anjos ou deuses - estão todos ligados e limitados pelo tempo. enquanto que Deus não o está.

H duas deduções peculiares dos yoguis. A primeira é que pensando sobre o limitado, a mente deve também pensar o ilimitado, e que se uma parte dessa percepção é verdadeira, assim também deve ser a outra, pela razão que o valor de ambas, como percepções da mente, é igual. O fato de que um homem tenha pequeno conhecimento mostra que Deus tem conhecimento ilimitado. Se aceito? um, por que não o outro? A razão me força a aceitar ou rejeitar ambos. Se creio que existe um homem com pouco conhecimento devo admitir que há Alguém atrás dele com conhecimento ilimitado. A segunda dedução é que nenhum conhecimento pode vir seus um instrutor. É verdadeiro, como dizem os modernos filósofos, que há algo no homem que evolui de seu interior. Toco conhecimento está no homem; mas certos ambientes são necessários para despertá-lo. Não podemos encontrar conhecimento algum sem instrutores. Todavia, ainda que existam homens-instrutores, deuses-instrutores e anjos-instrutores, são todos limitados. Quem foi um instrutor, antes deles? Somos forçados a admitir, finalmente, um Instrutor que não seja limitado pelo tempo; esse Instrutor, de conhecimento infinito, sem começo e sem fim, chama-se Deus.

27.

A palavra que O manifesta é OM,

Todo pensamento na mente tem sua contraparte numa palavra: a palavra e o pensamento são inseparáveis. A parte externa de uma coisa é o que chamamos palavra, e a parte interna dessa mesma coisa é o que denominamos pensamento. Ninguém pode, pela análise, separar o pensamento da palavra. A idéia que a linguagem foi criada pelos homens, alguns reunidos e decidindo sobre as palavras, foi provada ser falsa. Desde que existiu o homem, houve palavras e linguagem.

Qual a conexão entre um pensamento e uma palavra? Ainda sabendo que deve sempre ter existido uma palavra com um pensamento, não é necessariamente verdadeiro que o mesmo pensamento requeira a mesma palavra. O pensamento pode ser o mesmo em vinte países diferentes, todavia a linguagem é diferente. Devemos ter uma palavra para expressar cada pensamento, mas estas palavras não devem, necessariamente, possuir o mesmo som. Os sons variam em diferentes nações. Um comentador diz: “Mesmo que a relação entre pensamento e palavra seja perfeitamente natural, todavia não significa conexão rígida entre um pensamento e um som”. Os sons variam, entretanto a relação entre os sons e os pensamentos é uma relação natural. A conexão entre pensamentos e sons somente é boa se houver conexão real entre a coisa significada e o símbolo; até então, esse símbolo nunca entrará em uso geral. O símbolo manifesta a coisa significada, e se a coisa significada já existe, e se, pela experiência, sabemos que o símbolo expressou aquela coisa muitas vezes, então estamos certos que há uma relação real entre eles. Mesmo se a coisa não estiver presente, haverá milhares de pessoas que a conhecerão pelo seu símbolo. Deve haver uma conexão natural entre o símbolo e a coisa significada; então, quando tal símbolo for pronunciado, evoca a coisa significada.

Patanjali diz que a palavra que manifesta Deus é OM. Por que ele dá ênfase a essa palavra? Há centenas de palavras para Deus. Um pensamento está conectado com muitas palavras; a idéia de Deus está conectada a centenas de palavras, e cada qual equivale a um símbolo para significá-lo. Muito bem. Entretanto, deve existir uma generalização entre todas essas palavras, algum substratum, uma base comum de todos esses símbolos; e o que for o símbolo comum será o mais adequado e realmente os representará a todos. Ao emitir um som, usamos o laringe e o palato como caixa de ressonância. Existe algum som articulado, de que todos os outros sejam manifestações, que seja o som mais natural? OM (AUM) é tal som, a base de todos os sons. A primeira letra, A, é o som raiz, a chave, pronunciada sem tocar nenhuma parte da língua ou do palato; M representa o último som da série, sendo produzido de lábios fechados, e o U surge da raiz mesma até o fim da caixa de ressonância da boca. Dessa forma OM representa toda a fenomenologia da produção sonora. Como tal, deve ser o símbolo natural, a matriz de todos os sons. Denota a extensão total e possibilidade de todas as palavras passíveis de serem pronunciadas.

Aparte essas especulações, vemos que ao redor da palavra OM estão centradas todas as idéias religiosas da Índia; todas as diversas idéias religiosas dos Vedas uniram-se em torno desta palavra. O que tem isso a ver com a América e com a Inglaterra, ou qualquer outro país? Apenas isto: que a palavra foi conservada, eia. cada estágio do crescimento religioso da Índia e tem sido manipulada para significar todas as diversas idéias a respeito de Deus. Os monistas, dualistas, monodualistas, separatistas e até os ateus, tomaram a palavra OM. Tornou-se ela o único símbolo para a aspiração religiosa da enorme maioria de seres humanos. Por exemplo tomemos a palavra Deus. Refere-se apenas a uma função limitada; se vamos além dela, temos de acrescentar adjetivos, para torná-la o Deus Pessoal, Impessoal ou Absoluto. O mesmo com as palavras para expressar Deus, em qualquer outra língua; seu significado é muito limitado. A palavra OM, entretanto, congrega em torno de si, todas as várias significações. Como tal, deveria ser aceita por todos.

28.

A repetição deste (OM) e a meditação sobre seu significado (é o caminho).

Por que deve haver repetição? Não nos esqueçamos da teoria dos samskaras: que a soma total de

impressões vive na mente» Podem tornar-se cada vez mais latentes, mas permanecem ali, o' logo que recebem o estímulo apropriado, exteriorizam-se. A vibração atômica jamais cessa. Ao ser destruído este universo, todas as vibrações densas desaparecerão; o sol, a lua, as estrelas e a terra,» serão fundidos; mas as vibrações permanecerão nos átomos. Cada átomo desempenha função idêntica à dos grandes mundos. Dessa» forma, mesmo que as vibrações de chitta desapareçam, suas vibrações atômicas continuam; e quando receberem o impulso apropriado, ressurgirão.

Podemos agora entender o significado da repetição. o maior estímulo aos samskaras espirituais. "Um instante na companhia. dos santos permite construir o navio para cruzar este oceano da vida" - tal o poder da associação. Assim, a repetição de OM e o pensar em seu significado equivalem a manter a boa companhia em vossa própria mente. Estudai e depois meditai sobre o. que haveis estudado. A luz virá; o EU manifestar-se-á. Devemos, porém, pensar em OM e em seu significado.

Evitemos as más companhias, porque trazemos conosco as cicatrizes de velhas feridas e as más companhias são justamente os elementos necessários para fazê-las reviver. Similarmente, sabemos que a boa companhia desperta as boas impressões que estão em nós, mas que se tornaram latentes. Nada no mundo é mais santo que manter boa companhia, porque as boas impressões terão a possibilidade ele surgir à tona.

29.

Disso obtêm-se introspecção e a destruição dos obstáculos.

O primeiro efeito da repetição e de pensar sobre OM é a manifestação cada vez maior do poder introspectivo; todos os obstáculos mentais e físicos começam a desvanecer. Quais os obstáculos, para o yogui?

30.

Enfermidade, preguiça mental, dúvida, falta de entusiasmo, letargia, apego ao gozo sensorial, falsa percepção, impossibilidade de concentração, dispersão da concentração quando obtida - são as distrações obstruidoras.

Enfermidade: nosso corpo é o barco que nos leva à outra margem do oceano da vida. Deve ser bem cuidado. Pessoas enfermiças não podem ser yoguis. A preguiça mental provoca em nós a perda de todo o interesse no tema, sem o que não haverá energia ou vontade de praticar. As dúvidas surgirão na mente sobre a verdade da Yoga, por mais forte que seja a convicção intelectual, até chegarem certas experiências psíquicas peculiares, como ouvir ou ver à distância. Tais lampejos fortalecem a mente e dão perseverança ao praticante. Dispersão da concentração quando obtida: às vezes, dias ou semanas, ao praticarmos, a mente se mostrará 'alma e facilmente concentrada e achamos que estamos progredindo rapidamente. De repente, certo dia, o progresso parece estancar e nos sentimos, por assim dizer, encalhados. Entretanto, perseveremos. Todo progresso se processa por ascensões e quedas.

31

Pesar, desalento mental, tremor do corpo, e respiração irregular acompanham a inconstância na concentração.

A concentração traz repouso perfeito à mente e ao corpo sempre que praticada. Quando a prática foi mal dirigida ou a mente não se achava sob perfeito controle, as perturbações aparecem. A repetição de OM e auto-entrega ao Senhor fortalecem a mente e trazem renovada energia. Os abalos nervosos podem suceder a quase todos os aspirantes. Não nos importemos absolutamente. continuemos a

praticar. A prática os curará e tornará firme a postura.

32.

Para remediar isto (deve-se) praticar sobre um só objeto.

Obrigar a mente a tomar a forma de um objeto por algum tempo, destruirá esses obstáculos. um conselho geral. Nos aforismos seguintes o conselho será expandido e particularizado. Como uma prática pode não convir a todos, vários métodos serão indicados, e todos, por experiência própria, descobrirão o que melhor lhes há de servir.

33.

Os sentimentos de amizade, misericórdia, alegria e indiferença, em referência a objetos felizes, infelizes, bons e maus, respectivamente, pacificam chitta.

Devemos cultivar essas quatro espécies de atitudes. Devemos ter amizade por todos; devemos ser misericordiosos para os que se encontram em miséria; quando as pessoas estão felizes, devemos estar felizes; e para com os maus, devemos ser indiferentes. Assim, também com todos os objetos que se colocam diante de nós. Se o objeto é bom, devemos manter uma atitude amigável para com ele; se o objeto de pensamento for miserável, devemos ser misericordiosos com ele. Se é bom, devemos estar alegres; e se é mau devemos ser indiferentes. Tais atitudes da mente para com os diferentes objetos que a ela se apresentam, a tornarão cheia de paz. A maior parte das dificuldades de nossa vida diária surge porque somos inaptos a controlar nossa mente dessa maneira. Por exemplo, se alguém nos faz mal, instantaneamente reagimos com mal. Cada reação sob a forma de mal mostra que não estamos aptos para dominar chitta; a reação surge em forma de ondas na direção do objeto e perdemos nosso poder mental. Cada reação sob a forma de ódio ou um mal, constitui desgaste para a mente, e cada mau pensamento ou ato de ódio, ou qualquer pensamento de reação, se controlado, será crédito para nós. Não que percamos algo assim procedendo; ganharemos infinitamente mais do que suspeitamos. Toda vez que suprimimos o ódio ou um sentimento de cólera, armazenamos muita energia em nosso favor; essa energia será convertida em poderes mais elevados.

34.

Expelindo e refreando o alento (chitta é pacificada).

A palavra utilizada é prana. Prana não é exatamente alento; é o nome da energia que interpenetra o universo. Tudo que vemos no universo, tudo o que se move, trabalha ou tem vida, é manifestação de prana. A soma total da energia espalhada pelo universo é chamada prana. Este prana, ao fim de um ciclo, permanece num estado quase imóvel e, quando o ciclo seguinte começa, gradualmente se manifesta. É prana que se manifesta como movimento, como movimento nervoso nos seres humanos e animais; o mesmo prana se manifesta também como pensamento e assim por diante. O universo inteiro é uma combinação de prana e akasa; também o corpo humano. De akasa, temos os diferentes materiais que sentimos e vemos, e de prana, todas as diferentes forças. Agora, o expelir e o refrear do prana é o que denominamos pranayama.

Patanjali, o pai da filosofia Yoga, não dá instruções detalhadas sobre pranayama; mas, posteriormente, outros yoguis descobriram várias coisas a respeito de pranayama e fizeram dele uma grande ciência. Com Patanjali, é somente um dos muitos caminhos; mas não lhe atribuí muita ênfase. Ele simplesmente diz que se deve expelir o ar, aspirá-lo e retê-lo por algum tempo – eis tudo; e com isso a mente se tornará um pouco mais calma. Descobriremos, porém, que mais tarde se

desenvolveu uma ciência particular chamada pranayama. Vamos estudar um pouco do que os yoguis posteriores têm a dizer. Algo já vós disse antes, um pouco de repetição servirá para fixá-lo em vossas mentes.

Em primeiro lugar, devemos nos lembrar que prana não é o alento, mas o que lhe causa o movimento, aquilo que é a vitalidade do alento. Também, a palavra prana é utilizada para os sentidos; eles são todos chamados pranas; e a mente é chamada uni prana. Vimos também que prana é força. Todavia não podemos chamá-lo força, porque força é somente a sua manifestação. É o que se manifesta como força e tudo o mais, em forma de movimento. Chitta, o estofamento mental, é um motor que bombeia para dentro o prana do meio ambiente e dele produz as várias forças vitais - as que mantêm o corpo - o pensamento, a vontade e todos os outros poderes. Pelo já mencionado processo de respiração podemos controlar todos os diversos movimentos do corpo e as várias correntes nervosas que fluem através dele. Primeiro começamos a reconhecê-los e depois, vagarosamente, a controlá-los.

De acordo com os yoguis posteriores, há três correntes principais de prana no corpo. A uma chamam Irha, outra Pingala, e a terceira Sushumna. Pingala, de acordo com eles, está situada do lado direito da coluna espinal, Irha à esquerda, e Sushumna, no canal oco no centro da coluna espinal. Irha e Pingala, de acordo com eles, são correntes agindo em cada homem, através das quais executamos todas as funções da vida. Ainda que Sushumna esteja presente em todos, não está ativo. Funciona somente no yogui. Lembremo-nos que a yoga transforma o corpo; à medida que se pratica, o corpo muda, não é o mesmo corpo que se tinha antes da prática. Isto é bastante racional e pode ser explicado. Cada pensamento novo que entretemos deve produzir, por assim dizer, um sulco através do cérebro. E isto explica o tremendo conservantismo da natureza humana, que se agrada em percorrer as trilhas já existentes, porque mais fácil. Se pensamos, só para exemplificar, que a mente é semelhante a uma agulha e a substância do cérebro uma massa branda à sua frente, então cada pensamento marca um sulco, como se o fosse, no cérebro. Este canal se fechará, exceto para a massa cinzenta, que entra e forma uma camada para mantê-lo aberto. Se não houvesse matéria cinzenta não haveria memória, porque memória significa tornar a passar por esses antigos canais, nas pegadas de um pensamento, por assim dizer. Agora, talvez tenhais notado que quando um homem discorre sobre assuntos onde toma algumas idéias familiares a todos, e combina e recombina tais idéias, é fácil segui-lo, pois aqueles canais estão presentes no cérebro de todos, sendo apenas necessário referir-se a eles. Sempre que surge um novo assunto, novos canais têm de ser feitos; de outra forma, não é entendido prontamente. por isso que o cérebro (cérebro, não as próprias pessoas), inconscientemente, recusa deixar-se levar por idéias novas. Resiste, O prana tenta fazer novos canais e o cérebro não permite. Este é o segredo do conservantismo. Quanto menos canais houver no cérebro e menos a agulha de prana tenha produzido aquelas trilhas, mais conservador será o cérebro e tanto mais lutará contra novos pensamentos. Mais pensativa é uma pessoa, mais complicados serão os canais em seu cérebro e mais facilmente tomará novas idéias e as compreenderá. Assim, com toda idéia nova, produzimos uma nova impressão no cérebro, abrimos novos canais através do estofamento cerebral; eis porque encontramos que, na prática de yoga - consistindo, como o é, de um esquema inteiramente novo de pensamentos e motivos - surja tanta resistência física, no começo. Também eis porque encontramos que a parte da religião que trata do lado externo da natureza é tão largamente aceita, enquanto que a outra parte, filosofia ou psicologia, que trata da natureza interna do homem, é tão freqüentemente negligenciada.

Devemos nos lembrar da definição deste nosso mundo: é samente a Existência Infinita projetada no plano da consciência. Uni pouco do Infinito se projeta em consciência e a isso chamamos nosso mundo. Assim, há um Além Infinito, e a religião deve lidar com ambos - com o pequeno pedaço chamado nosso mundo e com o Infinito Além. Qualquer religião que lidar com somente um dos dois, será defeituosa. Deve tratar de ambos. A parte da religião que trata da parte do Infinito que veio ao

plano da consciência, que se deixou apanhar, por assim dizer, no plano da consciência, na gaiola de tempo, espaço e causação, é bem familiar para nós, porque aí já nos encontramos, e as idéias a respeito desse plano estão conosco desde tempos imemoriais. A parte da religião que trata do Infinito Além, nos vem inteiramente nova, e nosso esforço para entendê-la produz novos canais no cérebro, perturbando todo o sistema. Eis porque encontramos que na prática de yoga, as pessoas comuns, a princípio, são tiradas de suas tendências habituais. A fim de diminuir essas perturbações, tanto quanto possível, todos esses métodos foram imaginados por Patanjali. Podemos praticar o que melhor nos convém.

35

Aquelas formas de concentração que geram percepções sensoriais extraordinárias, causam perseverança da mente.

Isto vem naturalmente com dharana, concentração. Os yoguis dizem que se a mente estiver concentrada na ponta do nariz, depois de alguns dias começa-se a sentir perfumes maravilhosos. Se na raiz da língua, começa-se a ouvir sons; na ponta da língua, começa-se a experimentar sabores deliciosos; no meio da língua, sente-se como se estivesse entrando em contato com algum objeto. Se concentrarmos a mente no palato, começaremos a ver coisas estranhas. Se um homem, cuja mente está perturbada, desejar praticar algo de yoga, duvidando, entretanto, da verdade que ela contém, terá suas dúvidas satisfeitas quando, após pequena prática, tais coisas lhe sucederem. Então perseverará.

36

Ou (chitta é pacificada por meditação sobre) a Luz Efulgente, que está muito além de toda tristeza.

Esta é outra espécie de concentração. Pensai no lótus do coração, com as pétalas para baixo e, percorrendo-o, o Sushumna. Inspirai, e enquanto expelindo o alento imaginai que as pétalas estão voltadas para cima e que dentro do lótus brilha luz radiosa. Meditai nisso.

37

Ou (pela meditação sobre) o coração que abandonou todo apego aos objetos dos sentidos.

Tomemos algumas pessoas santas, algumas pessoas grandes, que reverenciamos, algum santo que sabemos perfeitamente desapegado e pensemos em seu coração. Esse coração tornou-se não-apegado. Meditemos sobre ele e nossa mente se acalmará. Se não pudermos fazê-lo, há o caminho seguinte.

38.

Ou (pela meditação sobre) o conhecimento que chega em sonhos ou a felicidade experimentada no Sono profundo.

Às vezes uma pessoa sonha que vê anjos e conversa com eles, que está em estado extático e ouve música ecoando pelo ar. Tudo isso deixa profunda impressão nela, ao acordar. Que pense no sonho como real e medite sobre ele.

39

Ou pela meditação sobre algo que atrai uma pessoa como senda uni bem.

Não um tema nocivo, mas algo bom de que se goste: o lugar que se gosta mais, o cenário que mais agrada, a idéia que melhor compraz – algo que concentre a mente.

40

A mente do yogui, assim meditando, torna-se desobstruída, dG atômico ao infinito.

Com tal prática, a mente facilmente contempla o mais diminuto e o mais vasto. Suas ondas, assim, tornam-se mais atenuadas.

41.

O yogui, cujos vrittis assim se tornaram sem poder (isto é, controlados) obtém, no receptor (o instrumento de) recepção, e o receptáculo (isto é, a alma, a mente, e os abjetos externos), concentração e uniformidade, como um cristal (diante de objetos de cores diferentes).

O que resulta dessa constante meditação? Devemos nos lembrar como, num aforismo anterior, analisamos os vários estados de meditação: o primeiro, sobre objetos densos, o segundo sobre os finos, e destes aos mais finos. O resultado é que podemos meditar tão facilmente sobre os finos como sobre os grosseiros. Ao meditar assim, o yogui vê três coisas: o receptor, o receptáculo, e o instrumento de recepção, correspondendo à alma, objetos externos e a mente. Três objetos de meditação nos são dados: primeiro, coisas grosseiras, como corpos ou objetos materiais; segundo, coisas finas, como a mente, chitta; terceiro, o Purusha qualificado – não o Purusha em Si Mesmo, mas o ego. Pela prática, o yogui se estabelece em todas essas meditações. Sempre que medita, pode descartar-se de quaisquer outros pensamentos; torna-se identificado com aquilo sobre o que medita. Quando medita, assemelha-se a uma peça de cristal. Ante as flores, o cristal se torna quase identificado com elas: se vermelhas, o cristal parece vermelho, se azuis, o cristal parece azul.

42

(O samadhi, no qual) o som, o significado e o conhecimento resultante, estão misturados, é (chamado) “samadhi com pergunta”.

Som, aqui, significa vibração; significado, as correntes nervosas que o conduzem; e conhecimento, a reação. Todas as várias, meditações de que falamos até agora, são chamadas por Patanjali, savitarka, “com pergunta”. Mais tarde ele nos dá meditações cada vez mais elevadas. Nas que são chamadas “com pergunta”, conservamos a dualidade sujeito-objeto, que resulta da mistura da palavra, significado e conhecimento. Há, em primeiro lugar, a vibração externa, a palavra; esta, trazida para dentro pelas correntes nervosas, é o significado. Depois vem uma onda de reação em chitta, que é conhecimento; mas a mistura dos três constitui o que chamamos conhecimento. Em todas as meditações mencionadas até aqui, temos esta mistura como objetos de meditação. O samadhi seguinte é mais elevado.

43

O samadhi chamado “sem pergunta” (é atingido) quando a memória está purificada, ou se torna vazia de qualidades, expressando somente o significado (do objeto meditado).

Pela prática da meditação sobre esses três objetos, chegamos ao estado onde eles não estão misturados. Podemos nos livrar deles. Tentemos, em primeiro lugar, compreender o que são eles. Aqui está chitta. Devemos nos lembrar sempre a comparação que fizemos entre o estofo mental e um lago, e a vibração, a palavra, o som, a uma onda sobre ele. Tendes esse lago calmo em vós, e eu pronuncio a palavra “vaca”,. Assim que ela chega aos vossos ouvidos, produz-se uma onda em vossa

chitta. Essa onda representa a idéia da vaca - a forma ou o significado, como nós a chamamos. A vaca aparente que conheceis é realmente a onda no estofamento mental, surgida como reação às vibrações internas e externas do som. Com a onda vai morrendo; jamais pode existir sem uma palavra. Podeis perguntar o que acontece quando só pensamos na vaca e não ouvimos o som. Em tais ocasiões vós mesmos produzis o som. Dizeis “vaca” de modo inaudível, em vossa mente, e com isso surge a onda. Não pode existir onda sem esse impulso sonoro, quando não de fora, de dentro. E quando o som desaparece, a onda esvaece. O que subsiste? O resultado da reação - o conhecimento. Os três estão tão intimamente combinados em nossas mentes que não podemos separá-los. Quando surge o som, vibram os sentidos e a onda se eleva, como reação; seguem-se um ao outro, tão juntos, que não há possibilidade de distingui-los. Quando esta meditação tenha sido praticada por bastante tempo, a memória, receptáculo de todas as impressões, torna-se purificada. Então poderemos dissociá-los claramente uns dos outros. É o que se chama nirvitarka, “samadhi sem pergunta”.

44

Por esse processo (os samadhis) “com discriminação” e “sem discriminação”, cujos objetos são mais finos, são (também) explicados.

Um processo similar ao precedente aplica-se outra vez; porém, os objetos a serem tomados naquelas meditações, são grosseiros, ao passo que nesta são finos.

45

Os objetos mais finos terminam com pradhana.

Os objetos grosseiros são os elementos e o que deles se produz. Os objetos finos começam com os tanmatras, ou partículas finas. Os órgãos, a mente, o ego, o estofamento mental (a causa de toda manifestação), o estado de equilíbrio de sattva, rajas e tamas - chamados pradhana (o chefe), prakriti (natureza), ou avyakta (o imanifestado) - estão todos incluídos na categoria dos objetos finos, excetuando-se somente o Purusha (a Alma)

46

Estes samadhis são “com semente”

Eles não destroem a semente das ações passadas e portanto não nos podem liberar; mas aquilo que proporcionam aos yoguis está declarado no aforismo seguinte

47

Quando o yogui se estabelece no samadhi “sem discriminação”, sua chitta se torna firmemente fixa.

48

O conhecimento alcançado por meio dele é chamado “cheia de Verdade”.

O aforismo seguinte dará a explicação.

49

O conhecimento obtido do testemunho e da inferência, refere-se aos objetos comuns, O conhecimento obtido pelo samadhi mencionado acima é de ordem muito mais elevada, podendo penetrar onde não podem o testemunho e a inferência.

A idéia é que obtemos o conhecimento dos objetos ordinários pela percepção direta, pela inferência a partir dessa percepção, e através do testemunho de pessoas competentes. Por pessoas competentes os yoguis sempre se referem aos rishis, videntes dos pensamentos gravados nas escrituras, os Vedas. De acordo com eles, a única prova das escrituras é o fato de serem o testemunho de pessoas competentes; entretanto, afirmam que as escrituras não nos levam à realização. Podemos ler todos os Vedas e todavia nada realizar; porém, quando praticamos seus ensinamentos, então, alcançaremos aquele estado no qual realizamos o que dizem as escrituras, que penetra ali onde não vão nem a razão, nem a percepção, nem a inferência, e onde o testemunho de outros é inválido. Esse é o significado do aforismo. A realização é a religião real; todo o mais é somente preparação. O ouvir conferências, o ler livros, o raciocinar é, meramente, preparar o terreno; isso não é religião. O assentimento intelectual ou o dissentimento intelectual não são religião.

A idéia central dos yoguis é que da mesma forma que entramos em contato direto com os Objetos dos sentidos, também podemos perceber diretamente a religião mesma, ainda que num sentido muito mais intenso. As verdades da religião, como Deus ou a Alma, não podem ser percebidas pelos sentidos externos, Eu não posso ver Deus com meus próprios olhos, nem tocá-Lo com minhas mãos. Também sabemos que não podemos raciocinar além dos sentidos. A razão nos deixa num ponto bastante indeciso. Podemos raciocinar durante toda nossa vida, como o mundo o está fazendo há milhares de anos, porém o único resultado será o de nos encontrarmos incompetentes para provar ou refutar os fatos da religião. O que percebemos diretamente tomamos como base, e sobre ela raciocinamos. Assim é óbvio que o raciocínio tem de andar dentro dos limites da percepção; jamais pode ultrapassá-los, O escopo total da realização, portanto, está além da percepção sensorial. Dizem os yoguis que um homem pode ultrapassar sua percepção sensorial direta e sua razão. O homem traz consigo a faculdade, o poder, de transcender até o próprio intelecto - poder que está em todo ser, em toda criatura. Pela prática de yoga esse poder é despertado e então o homem transcende os limites ordinários da razão e percebe diretamente as coisas que estão além de todo raciocínio.

50

A impressão resultante desse samadhi obstrói todas as outras impressões.

Vimos no aforismo precedente que a única maneira de atingir a superconsciência é através do samadhi e que os samskaras passados, ou impressões, são os obstáculos que a mente encontra para alcançar o samadhi. Todos haveis observado que quando tentais concentrar a mente, os pensamentos perambulam. Quando pretendeis pensar em Deus, é esse o instante justo em que surgem os samskaras. Em outras ocasiões não surgem tão ativos, porém,, quando não quereis que eles apareçam, seguramente estarão presentes, tentando, ao máximo, turbilhonar a vossa mente. Por que deve ser assim? Por que são muito mais potentes ao tempo da concentração?] porque os estais reprimindo e reagem com todo seu poder. Em outras ocasiões não reagem. Quão incontáveis devem ser essas impressões passadas, localizadas em algum lugar de chitta, prontas, esperando, como tigres, para saltar! Têm de ser suprimidas para que a única idéia que desejamos possa levantar-se, com exclusão das outras. Ao invés, estão lutando todas para virem, ao mesmo tempo. Tal é o poder dos vários samskaras em obstaculizar a concentração da mente. Assim, o samadhi que acabou de ser mencionado, é o melhor para praticar-se, por seu poder de suprimir os samskaras. O samskara despertado por essa forma de concentração será tão poderoso que obstruirá a ação dos outros, deixando-os sob contenção.

51

Pela repressão também desta (impressão. que obstrói todas as outras impressões), todas reprimidas, vem o samadhi "sem semente".

Devemos nos lembrar que nossa meta é perceber a própria Alma.. Não A podemos perceber porque misturou-se com a natureza, com a mente, com o corpo, O homem ignorante pensa que seu corpo é a Alma. O homem instruído pensa que sua mente é a Alma. Ambos estão enganados. O que faz a Alma misturar-se assim? Ondas diferentes que se elevam em chitta e cobrem a Alma. Vemos samente um pequeno reflexo da Alma através de tais ondas. Se a onda é de cólera, pensamos que a Alma está zangada - estou zangado”, dizemos. Se é de amor, vemo-nos refletidos nessa onda e dizemos que amamos. Se é de fraqueza, e a Alma está refletida nela, pensamos que somos fracos. Essas várias idéias vêm daquelas impressões, os samskaras, que cobrem a Alma. Sua natureza real não é percebida enquanto houver uma única onda no lago de chitta; essa natureza real jamais será percebida enquanto subsistirem as ondas. Assim, Patanjali primeiro nos ensina o significado dessas ondas; segundo, a melhor forma de reprimi-las; e terceiro, como tornar uma certa onda, tão forte, que seja capaz de anular todas as outras, o fogo comendo fogo, por assim dizer. Quando só uma permanecer, será fácil suprimi-la também, e, feito isso, o samadhi, ou concentração, que se seguir, será chamado “sem. semente’. Nada mais resta e a Alma se manifesta como é, em. Sua própria glória. Só então saberemos que a Alma não é um composto; é a única substância eternamente simples no universo; como tal, não pode nascer, não pode morrer. E’ imortal, indestrutível,, a sempre-vivente essência da inteligência.

Concentração: sua Prática

1

A mortificação, o estudo, e a entrega do frutos do trabalho a Deus, são chamados kriya-yoga.

Os samadhis, com que terminamos o capítulo primeiro, são muito difíceis de serem alcançados; devemos portanto, abordá-los vagarosamente. O primeiro passo, o passo preliminar, é chamado kriya-yoga, que, literalmente, significa prática da yoga através do trabalho. Os órgãos são os cavalos, a mente são as rédeas, o intelecto é o cocheiro, a alma é o passageiro e o corpo é a carruagem. Se os cavalos são muito fortes e não obedecem às rédeas, e se o cocheiro não tem discriminação, então o passageiro sofre. Mas se os cavalos, os órgãos, estão bem controlados pelas rédeas, a mente, e o cocheiro possuir discriminação, então o passageiro, a alma, chega a seu destino.

O que significa, aqui, “mortificação”? Significa segurar firme mente as rédeas, ao guiar o corpo e os órgãos; não deixá-los fazer o que querem, mas conservá-los sob o devido controle.

O que significa “estudo”? Certamente não o estudo de romances ou livros de História, porém, o estudo das obras que tratam da liberação da alma. Também, esse estudo não significa estudos controversos. O yogui deve ter terminado o seu período de controvérsias. Teve bastante disso e se tornou satisfeito. Seus estudos são feitos somente para intensificar suas convicções. Vada e siddhanta são as duas espécies de conhecimento das escrituras: vada, o argumentativo, e siddhanta, o decisivo. Quando um homem é inteiramente ignorante, aborda o primeiro, o argumentativo, discutindo e raciocinando pró e contra; e quando terminou, toma o siddhanta o decisivo, e chega a uma conclusão. Simplesmente chegar a uma conclusão não basta. preciso realizá-la. Os livros são infinitos em número, e o tempo é curto; portanto, o segredo do conhecimento é tomar somente aquilo que é essencial. Tomar e tentar viver de acordo. Diz uma antiga lenda hindu que colocando-se uma taça de leite e água ante um raja-hansa, um cisne real, ele tomará todo o leite e deixará a água. Da mesma forma, no conhecimento, devemos tomar aquilo que possui valor e deixar a impureza. A ginástica intelectual é necessária, ao início; nada façamos, cegamente. Mas o yogui passou o estágio argumentativo e chegou a uma conclusão, que é inamovível, como as rochas. A única coisa que agora busca é intensificar aquela conclusão. Não discutais, diz ele, se alguém forçar argumentos convosco, permaneçei em silêncio. Não respondais a nenhum argumento, mas retirai-vos calmamente, porque os argumentos só fazem perturbar a mente. A única utilidade da argumentação é treinar o intelecto. Quando isso é conseguido, ‘qual a vantagem de perturbá-lo mais? O intelecto é um instrumento frágil e só pode dar-nos o conhecimento limitado pelos sentidos, O yogui deseja ultrapassar os sentidos; portanto o intelecto não lhe será de nenhuma utilidade final. Ele está certo disso, portanto, permanece silencioso e não discute. Cada argumento tira sua mente do equilíbrio, faz surgir perturbação em chitta; e uma perturbação é um passo atrás. A argumentação e o raciocínio são estágios preliminares; há algo mais, além deles. A vida toda não é para lutas escolares e sociedades de debate.

A “entrega dos frutos do trabalho a Deus” significa não reivindicar nem crédito nem culpa, mas entregá-los, ambos, ao Senhor e permanecer em paz.

2

(Kriya-Yoga conduz ao) samadhi e atenua as dificuldades que causam sofrimento.

A maioria de nós assemelha-se a crianças mimadas, que permite à mente fazer tudo o que ela deseja.

É necessário, portanto, -que se pratique constantemente a kriya-yoga, para se obter o controle da mente e sujeitá-la. As obstruções à yoga nascem da falta -de controle e nos causam sofrimento. Só podem ser removidas pelo controle da mente, mantendo-a sob repressão através de kriya-yoga.

3

As dificuldades que causam sofrimento são ignorância, consciência intrínseca do “eu”, ligadura, apego, aversão e o agarrar-se à vida.

São estas as cinco espécies de sofrimento, o quádruplo laço que nos prende. Delas, ignorância é a causa e as outras quatro, os efeitos. Ela é a única causa de toda nossa infelicidade. Que mais pode tornar-nos infelizes? A natureza da Alma é eterna ventura. O que pode torná-La angustiada, exceto a ignorância, a alucinação, a delusão? Toda dor da Alma é simplesmente a delusão.

4

A ignorância é o campo produtivo de todos aqueles sofrimentos que se seguem, estejam dormentes, atenuados, subjugados ou ativos.

A ignorância é a causa da consciência intrínseca do “eu”, apego, aversão, e amor à vida. Essas impressões existem em diferentes estágios. As vezes, estão adormecidas. Frequentemente ouvimos a expressão “inocente como uma criança”; todavia, na criança, pode existir a natureza de um demônio, que se manifesta gradualmente. No yogui, essas impressões, os samskaras deixados pelas ações passadas, estão “atenuadas”, isto é, seu poder está bastante enfraquecido; e ele pode controlá-las, não permitindo que se manifestem. “Vencidas” significa que, por vezes, um conjunto de impressões é mantido sob controle por aqueles que são mais fortes; porém, manifestam-se quando a causa repressiva é afastada. O último estado é o “ativo”, quando os samskaras, tendo ambiente propício, atingem atividade mais intensa como bem ou como mal,

5

Ignorância é tomar o não-eterno, impuro, doloroso, e o não-EU, pelo eterno, puro e feliz Atman ou o EU, (respectivamente).

Todas as várias espécies de impressões têm uma única fonte: a ignorância. Devemos primeiramente saber o que é a ignorância. Cada um de nós pensa: “Eu sou o corpo, não o EU, o puro, o efulgente, o sempre-venturoso” - isso é ignorância. Pensamos no EU e o vemos como o corpo. Eis a grande delusão.

6

A consciência intrínseca do “eu” é a identificação do Vedor com o instrumento da visão.

O Vedor é, em realidade, o EU, o Puro Uno, o Sempre Santo, o Infinito, o Imortal. este é o EU do homem. E quais são seus. instrumentos? Chitta, o estofamento mental, buddhi, ou faculdade determinativa, manas, ou mente, e indryas, ou órgãos dos sentidos. São. estes Seus instrumentos, para ver o mundo externo; e a identificação do EU com os instrumentos é chamada consciência intrínseca. do “eu”, resultado da ignorância. Dizemos: “Sou a mente”, “Estou infeliz”, “Estou zangado”, ou “Estou feliz”. Como podemos estar zangados e como podemos odiar? Devemos identificar-nos com o EU; esse não pode mudar. Se Ele é imutável como pode ser um momento feliz e outro momento, infeliz? E’ sem forma, infinito, onipresente, O que pode transformá-Lo? Está além de toda lei, o que pode afetá-Lo? Nada no universo pode produzir efeito sobre Ele; todavia, pela ignorância, identificamo-nos com o estofamento mental e pensamos sentir prazer ou dor.

7

Apego é aquilo que reside no prazer.

Achamos prazer em certas coisas, e a mente, como uma corrente, flui para elas; este seguir o centro do prazer, por assim dizer, é o que chamamos apego. Nunca nos ligamos ao que nos desagrada. Encontramos prazer em coisas muito esquisitas, às vezes, mas o princípio permanece: todo objeto que nos causa prazer, a ele nos ligamos.

8

Aversão é aquilo que reside na dor.

Do que nos causa dor, imediatamente procuramos nos afastar.

9

Permanecendo em sua própria natureza (devido à experiência passada da morte), e estabelecido at nos instruídos, está o agarrar-se à vida.

Este agarramento à vida, vemo-lo manifestado em todo ser vivente. Sobre ele foram feitas várias tentativas para construir-se a teoria de uma vida futura, porquanto os homens amam tanto a vida que desejam também uma vida futura. Naturalmente, não é necessário dizer que o argumento não tem muito valor; mas a parte mais curiosa dele é que, nos países ocidentais, a idéia que o apego à vida indica uma possibilidade de vida futura, aplica-se somente aos homens, não incluindo os animais.

Na Índia, a sede pela vida tem sido um dos argumentos para provar a experiência e a existência passadas. Por exemplo, se é verdade que todo nosso conhecimento proveio da experiência, então é certo que o que jamais experimentamos não pode ser imaginado ou entendido por nós. Logo que os pintos saem do ovo, começam a buscar alimento. Muitas vezes viu-se que, quando patos são chocados por uma galinha, correm para a água, logo que saem dos ovos, e a mãe-galinha pensa que vão se afogar. Se a experiência é a única fonte de conhecimento, onde os pintinhos aprendem a buscar alimento, ou os patinhos aprendem que a água é o seu elemento natural? Se dizeis que é instinto, não dizeis nada; dais apenas uma palavra, não uma explicação. O que é esse instinto? Temos muitos, em nós. Por exemplo, aqueles de vós que toquem piano podem lembrar-se, quando aprendiam, quão cuidadosamente tinham que colocar os dedos sobre as teclas, brancas e pretas, uma após a outra; mas agora, depois de longos anos de prática, podeis conversar com amigos enquanto vossos dedos tocam, mecanicamente. Vosso toque tornou-se instintivo. Assim com todo trabalho: pela prática ele se torna instintivo e automático, e tanto quanto sabemos, todos os casos que agora olhamos como automáticos, são raciocínio degenerado. Na linguagem dos yoguis, instinto é razão involuída. A discriminação se torna involuída é passa a ser samskaras automáticos. Portanto, é perfeitamente lógico pensar que tudo que chamamos instinto neste mundo é simplesmente raciocínio involuído. Como a razão não pode surgir sem experiência, todo instinto é, portanto, o resultado da experiência passada. Os pintinhos temem o gavião e os patinhos amam a água; ambos são resultados da experiência passada

Então a pergunta é se aquela experiência pertence a uma alma particular ou simplesmente ao corpo, se essa experiência que vem ao pato é a experiência de seus ancestrais ou sua própria. Os modernos homens de ciência afirmam que pertence ao corpo; luas os yoguis afirmam que é a experiência da mente, transmitida através do corpo. Isto é o que se chama teoria da reencarnação. Vimos que todo nosso conhecimento, chamemo-lo percepção, razão, instinto, deve vir através daquele único canal

chamado experiência, e que tudo que chamamos, agora, instinto, é o resultado da experiência passada degenerada em instinto, e que o instinto se regenera novamente em razão. E é assim por todo o universo. Sobre isto, na Índia, construiu-se um dos maiores argumentos em favor da reencarnação.

A repetida experiência de vários temores produz, no passar dos tempos, esse apego à vida. Essa a causa do medo, instintivo, da criança; a experiência passada de dor está presente. Até os homens mais cultos, que sabem que este corpo morrerá e que dizem: “Não importa. Tivemos centenas de corpos; a Alma não pode morrer” – até neles, com toda a sua convicção intelectual, encontramos esse aferrar-se à vida. Por quê? Vimos que ele se tornou instintivo. Na linguagem psicológica dos yoguis, tornou-se um samskara. Os samskaras, finos e ocultos, estão adormecidos em chitta. Todas as experiências passadas de morte, tudo o que chamamos instinto, são experiências tornadas subconscientes. Vivem em chuta; não são inativas, mas agem sutilmente.

Os chitta-vrittis, as ondas da mente, que são densas, podemos apreciar e sentir; podem ser controladas mais facilmente; mas o que dizer dos instintos mais finos? Quando estou zangado, toda minha mente se torna em enorme onda de cólera. Eu a sinto, manejo-a, manipulo-a com facilidade, luto com ela; mas não terei sucesso algum na luta a menos que vá às suas causas. Alguém me diz algo muito áspero e começo a sentir que estou ficando esquentado; ele continua até que eu fique totalmente colérico, a ponto de me esquecer completamente e identificar-me com a cólera. Quando esse alguém começou a abusar, pensei: “Vou ficar zangado”; a cólera era uma coisa e eu, outra. Mas quando me tornei colérico, eu era a cólera. Estes sentimentos devem ser controlados quando em germe, na raiz, em suas formas finas, mesmo antes de nos tornarmos conscientes que estão agindo sobre nós. Para a maioria da Humanidade, os estados finos dessas paixões são completamente desconhecidos – os estados abaixo da consciência, dos quais elas vagarosamente emergem. Quando uma borbulha está surgindo do fundo do lago, não a vemos, nem mesmo quando quase chegou à superfície. Somente quando arrebenta e provoca uma ondulação, é que sabemos que eia está ali. Somente teremos sucesso em lidar com as ondas quando pudermos segurá-las em suas formas finas; até euf o, e quando as tivermos subjugado antes que se tornem densas, não há esperança de conquistar qualquer paixão, totalmente. Para controlar nossas paixões, devemos fazê-lo em sua própria raiz; só então estaremos aptos para queimar suas sementes. Assim como sementes cozidas semeadas no solo jamais hão de brotar, assim também aquelas paixões. Nunca mais surgirão.

10

Os samskaras finos devem ser conquistados, resolvendo-os a sou eu estado causal.

Os samskaras são as impressões sutis que permanecem, mesmo quando as ondas mentais são destruídas pela meditação. Como podemos controlar os samskaras? Pela resolução do efeito na causa. Quando chitta, que é um efeito, for resolvida, através do samadhi, em sua causa, asmita ou “consciência do EU”, somente então as impressões finas desaparecerão com ela.

11

Pela meditação, suas modificações (grosseiras) serão rejeitadas.

A meditação é um dos meios efetivos para controlar o surgimento dessas ondas. Pela meditação poderemos subjugá-las; e se continuarmos a praticar meditação por dias, meses, anos, até tornar-se um hábito, até que ela venha, apesar de nós mesmos – a cólera e o ódio serão completamente controlados e reprimidos.

12

O “receptáculo de trabalhos” tem suas raízes nas já menciona - das obstruções que causam sofrimento, e a experiência destas vem durante a vida visível (presente) ou na. invisível (próxima).

Por “receptáculo de trabalhos”, queremos significar a soma total dos samskaras. Qualquer trabalho que façamos, lança a mente numa onda; e depois que o trabalho está terminado pensamos que a onda se foi. Não é assim; a onda se tornou fina, mas está ainda ali. Quando tentamos nos lembrar do trabalho, ela surge e se torna uma onda outra vez, pois estava presente; se não estivesse, não haveria memória. Assim toda ação, todo pensamento, bom ou mau, vai ao mais profundo nível da mente, torna-se fino e ali permanece armazenado. Tanto os pensamentos alegres como os tristes são chamados “obstruções causadoras de dor”, porque, de acordo com os yoguis, ao fim ambos trazem sofrimento. Toda a felicidade que deriva dos sentidos, eventualmente provoca dor. Todo gozo fará com que desejemos mais, o que nos traz dor como resultado. Não há limites aos desejos do homem; continua desejando e quando o desejo não pode ser satisfeito, o resultado é dor. Portanto, os yoguis olham a soma total das impressões, boas ou más, como obstruções causadoras de dor; impedem o caminho para a liberdade da Alma.

Os samskaras, as raízes finas de todos nossos trabalhos, devem ser olhados como causas que produzem efeitos, seja nesta ou nas vidas futuras. Em casos excepcionais, quando os samskaras são muito fortes, o fruto aparece rapidamente; atos excepcionais de maldade ou de bondade trazem seus frutos, ainda nesta vida. Dizem os yoguis: aqueles que, enquanto vivendo, conseguem adquirir tremenda força de bons samskaras, não morrem, mas nesta mesma vida podem transmutar seus corpos em corpos de deuses. Há diversos casos assim que estão mencionados pelos yoguis, em seus livros. Tais homens transformam realmente o material de seus corpos; rearranjam as moléculas de tal forma, que não têm mais doença, e o que chamamos morte não chega para eles. Por que não? Fisiologicamente, alimentar-se significa assimilar a energia do sol. A energia primeiro entra na planta, a planta é comida pelo animal e o animal, pelo homem. Isto quer dizer, em linguagem de ciência, que tomamos uma quantidade de energia do sol e tornamo-la parte de nós mesmos. Se é assim, por que deveria existir apenas uma maneira de assimilar energia? A maneira da planta não é a mesma que a nossa; o processo da terra, de assimilação de energia, difere do nosso. Mas, todos, assimilamos energia de uma forma ou de outra. Os yoguis afirmam que estão aptos a assimilar energia apenas pelo poder da mente e que podem absorver tanto dela quanto desejam, sem recurso aos métodos ordinários. Como uma aranha faz a teia de sua própria substância e fica ligada por ela, não podendo ir a nenhuma parte exceto ao longo das linhas daquela teia, assim também projetamos, do material de nossos corpos, essa rede chamada nervos, e agora não podemos trabalhar, a não ser pelos canais desses nervos. Os yoguis, entretanto, dizem que não há necessidade de continuarmos ligados a eles.

Para dar outro exemplo, podemos enviar eletricidade a qualquer parte do mundo, mas temos de fazê-lo por meio de fios. A natureza pode enviar vasta massa de eletricidade sem quaisquer fios. Por que não podemos fazer o mesmo? Podemos enviar eletricidade mental a todas as partes. O que chamamos mente asse- molha-se à eletricidade. Está claro que o fluido nervoso tem ai- guina quantidade de eletricidade, porque é polarizado e tem todas características da eletricidade, Podemos, agora, enviar nossa eletricidade somente através dos canais nervosos. Por que não, podemos enviar a eletricidade mental sem utilizarmos esses canais? Os yoguis dizem que isso é perfeitamente possível e praticável, e, quando pudermos fazê-lo, trabalharemos em todo o universo. Estaremos aptos para trabalhar com qualquer corpo, em qualquer lugar, sem o auxílio do sistema nervoso. Quando a Alma atua através dos canais nervosos, dizemos que o homem vive, e quando ela cessa de agir através deles, diz-se que está morto. Mas quando o homem pode agir com ou sem esses canais, nascimento e morte perdem o significado para ele. Todos os corpos do universo são constituídos de tanmatras, e diferem pela maneira como estes últimos estão dispostos. Se sois os arranjadores, podeis arranjar um corpo como quiserdes. Quem faz este corpo senão vós mesmos?

Quem come o alimento? Se outro comesse o alimento por vós, não viveríeis muito. Quem produz o sangue do alimento? Vós, certamente. Quem purifica o sangue e o envia através das veias? Vós. Somos Os amos do corpo e vivemos nele. Somente, perdemos o conhecimento de como rejuvenescê-lo; tornamo-nos automáticos, degenerados; olvidamo-nos do processo de arranjar suas moléculas. Assim pois, o que é feito automaticamente deve ser feito conscientemente. Somos os senhores e devemos regular esse arranjo, e assim que possamos fazê-lo, estaremos aptos para rejuvenescer como desejamos. Então, não estaremos sujeitos nem a nascimento, doença, morte.

13

As raízes estando ali, a fruição vem (na forma de) espécie, longevidade, e experiência de prazer e dor.

As raízes, as causas, os samskaras, estando presentes, na mente, manifestam-se e produzem os efeitos. A causa, desaparecendo, torna-se o efeito; o efeito, mais sutil, torna-se causa do efeito seguinte. Uma árvore produz uma semente, que se torna a causa de outra árvore e assim por diante. Todos nossos trabalhos atuais são os efeitos dos samskaras passados; também tais trabalhos, tornando-se samskaras, serão as causas de futuras ações. E assim continuamos. Portanto, este aforismo diz que as causas, estando ali, o fruto deve chegar na forma de espécie de seres: um será homem, outro, ajo, outro, animal, outro, um demônio. Além disso há efeitos diferentes de karma sobre a longevidade: uma pessoa vive cinqüenta anos, outra, cem, outra morre em dois anos e nunca atinge a maturidade. Todas essas diferenças de longevidade são reguladas pelo karma passado. Um homem nasce, por assim dizer, para o prazer; poderá internar-se numa floresta, o prazer o seguirá até lá. Outro homem, onde vai, é seguido pela dor; tudo lhe resulta doloroso. Esse é o resultado de seus passados karmas. De acordo com a filosofia dos yoguis, toda ação virtuosa traz 'prazer e toda ação viciosa gera dor. Aquele que comete atos maus, com certeza colherão o fruto sob forma de dor.

14

Elas (as ações) produzem fruto como prazer ou dor, causados pela virtude ou vício.

15

Para aquele que discrimina, tudo é, por assim dizer, doloroso, porque nada existe que não provoque dor, seria como conseqüência ou como antecipação da perda de felicidade, seja como novo desejo derivante de impressões de felicidade e também porque os gunas agem uns contra os outros.

Os yoguis dizem que o homem que possui poder de discriminação, o homem de bom senso, vê através de tudo que é chamado prazer ou dor e sabe que estes chegam para todos e que um segue e funde-se no outro. Vê que os homens perseguem um fogo fátuo durante toda a vida, jamais conseguindo satisfazer seus desejos. O grande rei Yudhishtira disse certa vez que a coisa mais maravilhosa na vida é que a cada momento vemos as pessoas morrendo em nossa volta e todavia cremos que nunca havemos de morrer. Pensamos, mesmo cercados de tolos por todos os lados, que somos a única exceção, os únicos instruídos. Ainda que por toda parte exista inconstância, pensamos que nosso amor é o único duradouro. Como pode ser assim? Até o amor é egoísta; e, os yoguis afirmam que, ao final, descobriremos que até o amor de maridos e esposas e filhos e amigos, vagorosamente desvanece. A decadência assalta tudo nesta vida. Só quando todas as coisas, o amor, falham, é que, num lampejo, o homem descobre quão vaio, quão fugaz, é este mundo. Obtém então um vislumbre de vairagya, renúncia, e um clarão do Além. Somente abandonando este mundo que o outro é visto - jamais através de apego a este. Nunca existiu uma grande alma que não tivesse de rejeitar os prazeres dos sentidos e o gozo, para adquirir sua grandeza. A causa da infelicidade é o choque entre as diferentes forças (gunas) da natureza, cada qual puxando para seu lado e

transformando em quimera a felicidade permanente.

16

A infelicidade que todavia não chegou deve ser evitada.

Algum karma já esgotamos, algum estamos esgotando em nossa vida atual e algum está à espera de produzir fruto numa vida futura. A primeira espécie é passada e ida. A segunda, temos de esgotar. Somente aquela que aguarda produzir fruto no futuro é que temos que conquistar e controlar; e para a consecução desse objetivo todas nossas forças devem ser convocadas. É o que Patanjali quer dizer quando afirma (II. 10.) que os samskaras devem ser controlados pela resolução em seu estado causal.

17

A causa dessa (infelicidade) que deve ser evitada é a união do Vedor com a cousa vista.

Quem é o Vedor? O EU do homem, o Purusha. O que é a coisa vista? Toda a natureza, desde a mente à matéria densa. Todo prazer e dor surgem da junção do Purusha e da mente. O Purusha, deveis recordar, de acordo com esta filosofia, é puro; quando unido à natureza, e nela refletido., aparece como sentindo prazer ou dor.

18

O visto, composto de elementos e órgãos e' caracterizado pela Siumhiação, ação' e inércia existe para o propósito de experiência e libertação (do Vedor).

A natureza, ou o visto, está composta de elementos grossos e finos -- isto é, os órgãos dos sentidos, a mente e assim por diante - e está caracterizada pela iluminação (sattva), ação (rajas), e Inércia (tamas) . Qual o propósito cabal do visto, ou natureza? É de proporcionar ao Purusha, experiência. O Purusha tem, por assim dizer, esquecida, Sua poderosa e divina natureza. Há a história que o rei dos deuses, Indra, tornou-se certa vez um porco, chafurdando-se na lama; tinha uma porca e uma porção de porquinhos e vivia muito contente. Alguns deuses viram sua triste situação o chegaram até ele, dizendo: "Tu és o rei dos deuses; tens sob teu comando todos os deuses; por que estás aqui?" Indra respondeu: "Não importa. Estou bem aqui; não me importo com o céu enquanto ten1a esta porca e estes porquinhos." Os pobres deuses ficaram perplexos. Depois de certo tempo decidiram matar todos os porcos, um após outro. Quando todos estavam mortos, Indra começou a chorar e a se lastimar. Então os deuses rasgaram seu corpo suíno, de alto a baixo. Dele saiu Indra e começou a dar gargalhadas quando compreendeu que sonho terrível tinha tido - ele, o rei dos deuses, ter-se tornado porco e ter pensado que a vida de porco era a única vida! Não somente isso, mas ter desejava que todo o universo se juntasse a ele na vida suína!

Da mesma forma, o Purusha, quando identificado com a natureza, esquece que é puro e infinito. O Purusha não ama; é o próprio amor. Não existe; é a própria existência. A Alma não cabe; é o próprio conhecimento. um erro dizer que a Alma ama, existe, ou sabe. O amor, a existência, e o conhecimento não são qualidades do Purusha, mas Sua essência. Quando se refletem sobre algo, podemos chamá-las qualidades daquele algo. Não são as qualidades, mas a essência do Purusha, o grande Atman, o Ser Infinito, sem nascimento nem morte, estabelecido em Sua própria glória. Ele aparece como tão degenerado que se Lhe dissermos: "Tu não és um porco", ele começa a esbravejar e a morder

O mesmo se passa com todos nós nesta maya, este mundo de sonho, onde tudo é miséria, choro, lamentação, onde algumas bolas de ouro são jogadas e todo mundo se acotovela, atrás delas: Nunca

fostes atados por leis; a natureza jamais vos agrilhoou. isso o que os yoguis vos dizem. Sede pacientes em aprendê-lo. E os yoguis mostram como, pela junção com a natureza, por sua identificação com a mente e com o mundo, o Purusha se crê infeliz. Então os yoguis prosseguem mostrando que a forma de fugir é pela. experiência. Tendes de obter toda essa experiência; mas, apressai-vos. Vós vos colocastes nesta rede e tendes de sair. Fomos apanhados na armadilha e temos de sair dela, para a liberdade. Assim, obtende a experiência de maridos e esposas e amigos e pequenas afeições; passareis por elas, a salvo, se nunca vos esquecerdes quem realmente sois. Jamais vos olvideis que este é um. estado momentâneo e que tendes que passar por ele. A experiência. é o maior instrutor. - a experiência de prazer e dor - mas sabeis que é somente momentânea. Passo a passo leva ao estado onde todas as coisas se tornam diminutas, e o Purusha, tão imenso, que- o universo inteiro parece ser uma gota no oceano e desaparece por sua própria insignificância. Temos de passar por diferentes experiências. Que nunca olvidemos o ideal.

19.

Os estados dos gunas são os definidos (os elementos grosseiros), os indefinidos (os elementos sutis), os simplesmente indicados (a inteligência cósmica), e os sem-sinal (prakriti).

O sistema Yoga está inteiramente construído sobre a filosofia Samkhya, como vos disse; e aqui novamente, devo recordar-vos a cosmologia Samkhya. De acordo com ela, a natureza é a causa material e eficiente do universo. Na natureza estão os três gunas, ou elementos sattva, rajas e tamas. Tamas é tudo o que é obscuro, tudo o que é ignorante e pesado; rajas é atividade; e sattva é calma, luz. A natureza, antes da criação, é chamada avyakta, indefinida ou indiscreta - isto é, o estado no qual não existe distinção de forma ou nome, onde os três gunas se mantêm em perfeito equilíbrio. Então esse equilíbrio é rompido, os três gunas principiam a misturar-se de várias maneiras e o resultado é o universo.

Em todo homem, também, existem os três gunas. Quando prevalece sattva, surge o conhecimento; quando rajas, a atividade; e quando tamas, a escuridão, a lassidão, a preguiça e a ignorância. De acordo com a teoria Samkhya, a mais elevada manifestação da natureza, consistindo desses três gunas, chama-se mahat, ou inteligência, inteligência universal, da qual é parte o intelecto humano. Na psicologia Samkhya há distinção definida entre a função de manas, ou mente, e a função de buddhi, o intelecto. A função, da mente é simplesmente de coletar as impressões externas e apresentá-las a buddhi, ou mahat individual, que decide. De mahat; provém o sentimento do "eu" do qual, por sua vez, procedem os elementos sutis. Estes se combinam e tornam-se em materiais grosseiros o universo exterior. A tese da filosofia Samkhya é que, do intelecto a um bloco de pedra, tudo é o produto de uma substância, diferindo somente como estados mais finos ou mais grosseiros de existência. Os mais finos são as causas e os mais grosseiros os efeitos. Além de toda a natureza está o Purusha, que não é, absoluta- mente, material. Não é semelhante a coisa alguma, seja buddhi, mente, tanmatras ou os materiais grosseiros. Não é afim de nenhum destes está inteiramente separado, é inteiramente diferente em Sua natureza; e mais ainda, argumenta-se que o Purusha deve ser imortal, porque não é o resultado de combinação. O que não é resultante de combinação, não perece. De acordo com a Samkhya, os Purushas são infinitos em número.

Agora podemos compreender o aforismo, quando ele diz que os estados dos gunas são os definidos, os indefinidos, os simplesmente indicados e os sem-sinal. Por "definidos", entendem-se os elementos grosseiros, que podemos experimentar pelos sentidos. Por "Indefinidos", são significados os materiais muito finos, tanmatras, que não podem ser experimentados pelos sentidos de pessoas comuns. Entretanto, se praticais yoga, diz Patanjali, depois de um certo tempo vossas percepções se tornarão tão finas que vereis realmente os tanmatras. Por exemplo, ouvistes que todo homem irradia urna certa luz à sua volta; todo ser vivo emite urna certa luz que, segundo os yoguis, pode ser vista por eles. Nem todos vemos, mas todos enviamos esses tanmatras para fora, como urna flor

continuamente emite partículas finas que nos permitem sentir-lhe o perfume. Cada dia de nossas vidas emitimos n'a massa -de bem ou mal, e aonde formos, a atmosfera está cheia desses -materiais. Foi assim que veio à mente humana, inconscientemente, a idéia de construir templos e igrejas. Por que constroem os homens igrejas onde Deus é adorado? Por que não adorá-Lo por toda parte? Mesmo se não soubessem a razão, os homens encontrariam que um lugar onde as pessoas adoram Deus se tornaria cheio de bons tanmatras. Cada dia as pessoas vão ali, e quanto mais santas se tornem, mais sagrado aquele lugar. Se qualquer homem que não -possua muito - sattva, vai ali, o lugar o influenciará e despertará suas qualidades sattvicas. Eis, portanto, o significado de todos os templos e lugares santos; recordareis que sua santidade depende -da congregação de pessoas santas nesses lugares. A dificuldade é que o homem se esquece do significado original e põe o carro adiante dos bois. Foram os próprios homens que tornaram tais lugares santificados e depois o efeito tornou-se a causa e fez com que aqueles se santificassem. Se somente gente má freqüentasse esses lugares, eles se tornariam tão daninhos como outros quaisquer. Não é o edifício, mas as pessoas, que fazem uma igreja; e isso é o que sempre esquecemos. Eis porque sábios e santos, que possuem muito dessa qualidade sattva, podem irradiá-la e exercem tremenda influência, dia e noite, a seu redor. Uma pessoa pode ser tão pura que sua pureza se tornará tangível. Todos os que entram em contato com ela também se tornarão puros.

A seguir, os “meramente indicados” significam a buddhi cósmica, o intelecto cósmico. É a primeira manifestação da natureza; -dela provêm todas as outras manifestações.

Por fim, os “sem-sinal”, ou natureza. Parece existir grande -diferença entre a ciência moderna e as religiões, sobre este ponto. Toda religião diz que o universo vem da inteligência. A teoria de Deus, tomando a palavra no seu significado psicológico, aparte todas -as idéias de personalidade, é que a inteligência vem primeira na ordem da criação e que da inteligência procede o que chamamos matéria grosseira. Os filósofos modernos afirmam que a inteligência é-- a última a surgir. Dizem que as coisas não inteligentes vagarosamente evoluem em animais, os animais em homens. Afirmam que, ao invés de tudo provir da inteligência, é esta última a aparecer. Tanto as afirmativas religiosas, como as científicas, ainda que pareçam diametralmente opostas umas às outras, são verdadeiras. Tomai urna série infinita AB-A-B-A-B e assim por diante. pergunta é: qual vem primeiro, A ou B? Se tomais a série como A-B, direis que A vem primeiro mas se tomais a série E-A, afirmareis que E vem primeiro. Depende do modo de se considerar a série. A inteligência sofre modificação e se torna matéria grosseira; esta por sua vez funde-se em inteligência; e assim o processo continua. Os seguidores da Samkhya, e outras pessoas religiosas, colocam a inteligência em primeiro lugar, e a série se torna inteligência C depois matéria. O homem científico coloca o dedo sobre a matéria e diz que primeiro vem matéria e depois inteligência. Ambos indicam a mesma cadeia. A filosofia hindu, entre- tanto, vai além da inteligência e da matéria, e descobre um Purusha, o EU, que está além da inteligência, e do qual a inteligência é somente a luz emprestada.

20

O Vedor é somente inteligência, e, embora puro, vê através do colorido do intelecto.

Temos novamente aqui a filosofia Samkhya. Vimos dessa mesma filosofia, que, da forma mais baixa á inteligência, tudo é natureza; além dela estão os Purushas, que não possuem qualidades. Então, como um Purusha parece estar feliz ou infeliz? Por reflexo. Se uma flor vermelha for colocada perto de urna peça de puro cristal, o cristal parecerá vermelho. Da mesma forma, a aparência de felicidade OU infelicidade na Alma é samente um reflexo; a Alma, em Si, não tem colorido. A Alma está separada da natureza; a natureza é urna coisa, a Alma outra, eternamente separadas. A filosofia Samkhya diz que a inteligência é um composto, que cresce e murcha, que se modifica, assim como o corpo, e que sua natureza quase a mesma que a do corpo. Assim como a unha está para o corpo, assim o corpo está para a inteligência. A unha é uma parte do corpo, mas pode ser aparada centenas

de vezes e o corpo todavia permanece. Similarmente, a inteligência dura eons, enquanto este corpo pode ser aparado, atirado fora. Todavia a inteligência não pode ser imortal, porque muda, crescendo e fenecendo. Aquilo que se transforma não pode ser imortal. Certamente a inteligência é produzida; e esse fato mostra-nos que algo deve existir além dela. Ela não pode ser livre; tudo conectado com matéria está na natureza, e portanto, ligado para sempre. Quem é livre? Os livres certamente devem estar além de causa e efeito.

Se dizeis que a idéia de liberdade é uma ilusão, eu direi que a idéia de servidão também o é. Dois fatos chegam à nossa consciência e permanecem ou desaparecem juntos. Estes são nossos conceitos de servidão e liberdade, Se desejamos atravessar o muro e batemos a cabeça contra ele, vemos que estamos limitados por esse muro. Ao mesmo tempo, encontramos que temos uma força 'de vontade e pensamos que podemos dirigi-la a todas as partes. A cada passo, essas idéias contraditórias surgem. Temos de crer que somos livres, todavia, a cada momento descobrimos que não o somos. Se uma idéia é ilusão, a outra também o é, e se uma é verdadeira a outra também, porque ambas se firmam sobre a mesma base: a experiência.

O yogui diz que ambas são verdadeiras - que estamos escravizados até onde vai a inteligência, mas que somos livres no que concerne à Alma. A natureza real da Alma, ou Purusha, está além da lei de causação. Sua liberdade filtra-se através de camadas de matéria em várias formas, através da inteligência, mente, e assim por diante. Sua luz a que brilha através de tudo. A inteligência não tem luz própria. Cada órgão tem um centro particular no cérebro. Não há um único centro para todos os órgãos; cada órgão é separado. Por que todas as percepções se harmonizam? Onde conseguem sua unidade? Se fosse no cérebro, seria necessário que todos os órgãos - os olhos, o nariz, os ouvidos, etc. - possuíssem somente um centro; entretanto, sabemos com certeza que há diferentes centros para cada. Mas uma pessoa pode ver e ouvir ao mesmo tempo; portanto, deve haver uma unidade atrás da inteligência. A inteligência está ligada com o cérebro, mas por detrás, até da inteligência, está o Purusha, a unidade, onde todas as diversas sensações e percepções se juntam e se tornam uma só. A própria Alma é o centro para onde todas as diferentes percepções convergem e se unificam. Essa Alma é livre e é Sua liberdade que nos diz a cada momento que somos livres, não-ligados. Mas erroneamente, identificamos essa liberdade com a inteligência e com a mente. Tentamos atribuí-la ao intelecto e imediatamente encontramos que o Intelecto não é livre; a atribuímos ao corpo e imediatamente a natureza nos afirma que estamos enganados. Eis porque existe esse sentido misto de liberdade e escravidão ao mesmo tempo. O yogui analisa ambos, o que é livre e o que é ligado, e sua ignorância desaparece. Descobre que o Purusha é livre, é a essência daquele conhecimento que, vindo através de buddhi, torna-se inteligência e, como tal, fica ligado.

21

A (transformação que ocorre na) natureza do visto (isto é, prakriti) é para Ele (isto é, o Purusha).

Prakriti não tem poder próprio. Estando o Purusha cerca, ela aparenta possuir poder; mas esse poder é emprestado, assim como a luz da lua. De acordo com os yoguis, o universo manifestado procedeu inteiramente da própria prakriti; mas a prakriti não tem propósito, a não ser libertar o Purusha.

22.

Apesar de destruída para aquele cujo objetivo foi alcançado, prakriti, todavia, não é destruída para outros, sendo comum a eles.

Toda a atividade da natureza é fazer saber à Alma que Ela está inteiramente separada da natureza. Quando a Alma o descobre, a natureza perde seus encantos para Ela. Mas a natureza inteira

somente desaparece para aquele que se tornou livre. Um número infinito sempre permanecerá, daqueles outros, para quem a natureza continua a trabalhar.

23

A junção (de prakriti e do Purusha) é a causa da realização da natureza dos poderes, tanto do visto como de seu Senhor.

De acordo com este aforismo, os poderes, tanto da Alma, como da natureza (isto é, que um é o experimentador, e o outro, o experimentado), tornam-se manifestos quando eles (isto é, a Alma e a natureza) estão em conjunção. então que a manifestação do universo fenomenal tem lugar. A ignorância é a causa dessa conjunção. Vemos, cada dia, que a causa de nossa dor ou prazer sempre está em nos identificarmos com o corpo. Se estivesse perfeitamente certo que não sou este corpo, não sentiria o calor e o frio, ou algo semelhante. Este corpo é uma combinação. É pura ficção dizer que tenho um corpo, vós outro, e o sol, outro. O uni.- verso inteiro é um oceano de matéria, e sois o nome de uma pequena partícula, eu de outra, o sol de uma terceira. Sabemos que,; a matéria está continuamente em mudança. O que forma o sol um dia, no dia seguinte pode formar o material de novos corpos.

24

A ignorância é sua causa.

Devido à ignorância é que nos juntamos com corpos particulares e assim nos tornamos vulneráveis à infelicidade. Essa idéia do corpo é simplesmente uma superstição. É superstição que nos torna felizes ou infelizes. É superstição causada pela ignorância que nos faz sentir o calor e o frio, dor e prazer. É nosso dever superarmos essa superstição; e o yogui mostra-nos como fazê-lo. Foi demonstrado que sob certas condições mentais um homem pode ser queimado e todavia não sentir dor. Mas essa súbita exaltação da mente vem como um redemoinho, num minuto, e desaparece no outro. Se, entretanto, ela for obtida pela yoga, permanentemente alcançaremos a separação entre EU e o corpo.

25

Havendo ausência daquela (a ignorância), haverá ausência de junção. Isto é a destruição da ignorância e a. h4éiiéndêúci' dó Vedor.

De acordo com a filosofia Yoga é pela ignorância que a alma foi juntada a natureza O objetivo é liberarmos-nos do controle que a natureza exerce sobre nós. Essa é a meta de todas as religiões Toda alma é potencialmente divina O objetivo é manifestar essa divindade interior pelo controle da natureza externa e interna Fazei-o, seja pelo trabalho, adoração, controle psíquico, ou filosofia - por um, mais, ou todos - e sede livres. Eis toda a religião. As doutrinas, os dogmas, os rituais, os livros, os templos, as formas, são somente detalhes secundários:

O yogui procura alcançar esse objetivo pelo controle psíquico. Enquanto não pudermos nos livrar da natureza, somos escravos; como ela ordena, assim devemos fazer, O yogui afirma que quem controla a mente também controla a matéria A natureza interna é muito mais sutil que a externa, muito mais difícil de ser manejada, muito mais trabalhosa de ser controlada. Portanto, aquele que conquistou a natureza interna controla todo o universo; este se torna seu servo.' Raja-Yoga propõe o método de obter tal controle. Forças mais sutis que quaisquer outras que conhecemos na natureza física devem ser subjugadas Este corpo é somente a crosta externa da mente. Não são duas coisas diferentes; são como a ostra e sua concha. São dois aspectos de uma só coisa. A substância interna da ostra tira

matéria do exterior e manufatura a concha Da mesma forma, as forças finas internas que constituem a mente tiram matéria grosseira do exterior e dela manufaturam essa concha externa o corpo Se então controlarmos as internas é muito fácil ter também o controle das externas Também, essas forças não são diferentes Não são algumas físicas e algumas mentais, as físicas são apenas as manifestações grosseiras das finas da mesma forma que o mundo físico é a manifestação grosseira do fino.

26

Os meios de destruição da, ignorância são prática ininterrupta de discriminação,

É esta a meta real de toda prática: discriminação entre o real e o irreal, sabendo que o Purusha não é a natureza, não é nem matéria nem mente, e porque ele não é a natureza, não pode possivelmente mudar, Somente a natureza muda, combinando e recombinao, dissolvendo-se continuamente. Quando, pela prática constante, começamos a discriminar, a ignorância desaparecerá e o Purusha brilhará em Sua natureza real, onisciente, onipotente, Onipresente

27.

Seu conhecimento é alcançado em sete passes supremos,

Quando esse conhecimento vem, chega, por assim dizer, em sete passos, um após o outro; e à medida que atingimos cada um deles, sabemos que estamos obtendo conhecimento, O primeiro passo nos fará sentir que tomamos conhecimento do que deve ser conhecido. A mente cessará de sentir-se insatisfeita. Logo que temos consciência de uma sede de conhecimento, buscamos-lo aqui e ali, onde pensamos poder obter alguma verdade, e falhando em encontrá-la, tornamo-nos insatisfeitos e saímos para nova busca. Toda a pesquisa é vã até que começamos a perceber que o conhecimento está dentro de nós mesmos, que ninguém pode nos ajudar, que devemos ajudar-nos, nós mesmos. Ao começarmos a desenvolver o poder de discriminação, o primeiro sinal que estamos nos aproximando da verdade será o desaparecimento daquele estado de insatisfação. Sentimo-nos realmente certos que encontramos a verdade e que ela não é nada mais do que a verdade. Saberemos, então, que o sol está nascendo, que a manhã surge para nós; e tomando coragem, devemos perseverar até alcançar a meta.

O segundo passo será a ausência de toda dor. Impossível, qualquer coisa do universo, externo ou interno, causar-nos dor. O terceiro será a consecução de pleno conhecimento. A onisciência será nossa. O quarto será o atingirmos, através da discriminação, o fim de todos os deveres. A seguir virá o que é chamado liberdade de chitta. Realizaremos que todas as dificuldades e lutas, todas as vacilações da mente, caíram, assim como uma pedra rola do alto da montanha para o vale, nunca mais voltando. No passo seguinte chitta realizará que pode fundir-se em suas causas sempre que desejarmos.

Por fim, encontraremos que estamos estabelecidos em nosso EU verdadeiro, que o EU em nós tem estado só, por todo o universo, e que nem corpo nem mente, alguma vez, estiveram ligados, muito menos juntados, a Ele. Caminhavam sua própria rota e nós, pela ignorância, juntamos-lhes o EU. Mas estivemos sós, onipotentes, onipresentes, sempre-benditos; nosso EU era tão puro e tão perfeito que não requeríamos mais ninguém. Não necessitávamos de mais ninguém para nos tornar felizes, pois somos a própria felicidade. Encontraremos que esse conhecimento não depende de mais nada. Por todo o universo nada existe que não se torne efulgente ante esse conhecimento. Será o último passo e o yogui se tornará cheio de paz e calmo, jamais sentirá dor, jamais será desiludido, nunca mais será tocado pela infelicidade. Saberá que é eternamente abençoado, eternamente perfeito, todo-poderoso.

28.

Através da prática das diferentes partes da yoga, são destruídas as impurezas e o conhecimento é atizado, levando à discriminação.

Agora vêm as disciplinas práticas. Tudo de que falamos até agora é muito difícil, está muito acima de nossas cabeças. Mas é o ideal. A primeira coisa necessária de obter-se é o controle da corpo e da mente. Então a realização do ideal se tornará firme. Uma vez conhecido o ideal, resta-nos praticar o método para alcançá-lo.

29.

Yama, niyama, asana, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana, e samadhi são os oito membros da yoga.

30

Não matar, veracidade, não roubar, continência e não receber presentes são chamados yama.

Aquele que deseja ser um perfeito yogui deve abandonar a idéia de sexo. A Alma não tem sexo; por que se degradaria a Si Mesma com idéias de sexo? Mais tarde entenderemos melhor porque devem tais idéias ser abandonadas. A mente do homem que recebe presentes e influenciada pela mente do que da assim o recebedor provavelmente se tornara degenerado. A recepção de presentes leva a destruição da independência da mente e nos torna escravos. Portanto, não deveis receber presentes.

31

Estes, não interrompidos por tempo, local, propósito, ou regras de casta, são votos, grandes e universais.

Tais disciplinas - não matar, veracidade, não roubar, castidade e não receber - devem ser praticadas por todo yogui - homem, mulher, criança; por todos, irrespectivamente de nação, país, ou posição.

32

A purificação externa e interna, o contentamento, a mortificação, o estudo e a adoração de Deus são os niyamas.

Purificação externa significa manter o corpo puro; um homem não-limpo nunca será yogui. Deve haver também purificação interna, obtida através da prática das virtudes mencionadas em

1.33. Naturalmente, a pureza interna é de maior valor que a externa; mas são ambas necessárias e a pureza externa, sem a interna, não tem valor.

33

Quando surgem pensamentos obstrutivos à yoga, deve-se utilizar pensamentos contrários.

É essa a forma de praticar as virtudes que mencionamos. Por exemplo, quando uma enorme onda de cólera surgiu na mente, como a controlar? Levantando uma onda contrária. Pensai no amor. As vezes uma mãe está muito zangada com seu marido, e enquanto está nesse estado, o filhinho chega, e ela o beija; a velha onda morre e uma nova surge - amor pela criança. Uma eclipsa a outra. O amor é o oposto da cólera. Similarmente quando a idéia de roubo chega não-roubar deve ser tentado quando a

idéia de receber da- clivas surge deveis substituí-la por um pensamento contrario

34

As obstruções à yoga são, matar, falsidade, assim por diante - se cometidas, causadas, ou aprovadas; seja pela avareza, cólera, ou ignorância; se leves, médias, ou grandes. Resultam em ignorância infinita e infelicidade - isto é (o método de) pensar o contrário.

Dizer mentira, induzir alguém a fazê-lo, ou aprovar que alguém o faça - é igualmente pecaminoso. A mentira leve é todavia mentira. Todo pensamento vicioso retornará, cada pensamento de ódio que se tenha tido, até numa caverna, fica armazenado e um dia voltará com tremendo poder, sob forma de alguma infelicidade, aqui. Se projetais ódio e ciúme esses sentimentos voltar-se-ão sobre vos com redobrada Intensidade. Nenhum poder poderá impedi-los e urna vez colocados em movimento tereis de suportar seu fruto Lembrai- vos disso. Evitareis praticar atos maus.

35.

Quando o yogui está estabelecido em não-matar, todas as inimizades (em outros) cessam em sua presença.

Se uma pessoa realiza o ideal de não injuriar os outros, antes ela até os animais, por natureza ferozes, se tornarão mansos. O tigre e o cordeiro brincarão juntos ante o yogui .Quando tiverdes alcançado esse estado, samente então compreenderdes que vos tomastes firmemente estabelecidos na não-injúria.

36

Por estabelecer-se na veracidade, o yogui adquire o poder de atingir para si e para os outros os frutos cio trabalho sem o trabalho.

Quando esse poder de verdade se estabelece dentro de vós, jamais direis uma inverdade, mesmo em sonho. Sereis verdadeiros em. pensamento, palavra e obra. Tudo o que disserdes será verdade. Direis a um homem: "Eu te abençoô", e aquele homem será abençoado. Se um homem está enfermo e disserdes: "que fiques curado", ele se curará imediatamente.

31

Por estabelecer-se em não-roubar, o yogui obtém toda a riqueza.

Quanto mais fugirdes da natureza, mais ela vos segue; e se não vos importardes absolutamente com ela, tornar-se-á vossa escrava.

38

Por estabelecer-se na continência, o yogui obtém energia.

A pessoa casta tem tremenda energia e gigantesca força de vontade. Sem castidade não pode existir fortaleza espiritual. A continência proporciona maravilhoso controle sobre a Humanidade. Os líderes espirituais de homens foram continentes e isso lhes deu poder. O yogui, portanto, deve ser continente.

39

Quando o yogui está estabelecido em não-receber, obtém a memória da vida passada.

Quando um homem não recebe presentes, não fica obrigado a outros, mas permanece independente e livre. Sua mente se torna pura. Com cada presente, corre o risco de receber os males daquele que dá. Se não recebe presentes sua mente é purificada e o primeiro poder que ela obtém. é a memória da vida passada. Então somente, o yogui se torna perfeitamente fixo em seu ideal. Ele vê que veio e foi muitas vezes; assim propõe-se a si mesmo que desta vez será livre; não mais ir e vir; não mais será escravo da natureza.

40

Quando ele está estabelecido na limpeza interna e externa, surge nele o desgosto por seu próprio corpo e o desejo de não-contato com outros.

Quando há real purificação do corpo, externa e interna, surge a negligência pelo corpo; a idéia de tê-lo belo, desaparece. Um rosto que os outros chamam de muito bonito aparecerá ao yogui como um rosto meramente animal se o Espírito não estiver por trás dele. O que o mundo chama um rosto vulgar será por ele olhado como celestial se brilha o Espírito atrás dele. A sede em pós do corpo é o grande veneno da vida humana. Assim, o primeiro signo de obtenção de pureza é não pensar que somos um corpo. Somente quando a pureza chega é que nos liberamos da idéia de corpo.

41

Também surgem purificação do sattva, alegria da mente, concentração, conquista dos órgãos e aptidão para realizar o EU.

Pela prática de limpeza, O material sattva prevalece e a mente se torna concentrada e alegre. o primeiro sinal de que estais vos tornando religiosos serdes alegres. Taciturnidade pode ser um sinal de dispepsia, mas certamente não é religião. Um sentimento agradável é a natureza de sattva. Tudo é agradável ao homem sattvico e quando isto chega, sabeis que estais progredindo na yoga. Toda dor é causada por tamas deveis vos livrar dela. A morosidade é uma, as conseqüências de tamas. Os fortes, os bem-moldados os jovens os saudáveis os ousados somente esses são aptos a serem yoguis Para o yogui tudo e ventura cada rosto humano que vê lhe traz alegria E esse o sinal do homem virtuoso A infelicidade e causada pelo pecado e por mais nada Que tendes a ver com rostos sombrios. É terrível. Se tiverdes um rosto sombrio não vos ausenteis nesse dia; fechai-vos em vosso quarto. Que direito tendes de levar essa enfermidade para o mundo? Quando vossa mente tornou-se controlada tereis controle sobre todo o corpo; ao invés de serdes escravos dessa máquina, fareis dela vossa escrava. Ao invés de degradar a alma, será sua maior ajuda.

42

Do contentamento surge superlativa felicidade.

43

A mortificação dos órgãos e do corpo, pela destruição de Sua impurezas, traz-lhes poderes

Os resultados da mortificação são imediatamente vistos, à vezes por exaltados poderes de visão, de audição de coisas a distância, e assim por diante.

44

Pela repetição do mantra vem a realização da Deidade Escolhida.

Quanto mais elevado o ser que desejais realizar, mais dura a prática.

45

Pelo sacrifício de tudo a Ishvara vem o samadhi.

Pela resignação ao Senhor, o samadhi se torna perfeito.

46

Postura é aquela que é firme e agradável.

Agora vem asana, postura. A menos que adquiramos firme postura não poderemos praticar a respiração e outros exercícios. Firmeza de postura significa que não se sente o corpo absolutamente. Falando de uma maneira geral, encontrareis, logo ao sentar por alguns minutos, que sentis toda espécie de perturbações corporais. Mas quando tiverdes ultrapassado a idéia de corpo grosseiro, físico, perdereis todo o sentido do corpo. Nem sentireis prazer, nem dor. E quando novamente tiverdes consciência dele, vos sentireis completamente descansados. Este é o unido descanso real que podeis dar ao corpo. Quando tiverdes obtido êxito ao controlar o corpo e conservá-lo firme, vossa prática também será firme; mas enquanto estiverdes perturbados pelo corpo, vossos nervos também estarão em desequilíbrio e não podereis concentrar a mente

47

Pela diminuição da tendência natural (para a atividade, causada pela identificação com o corpo), e pela meditação sobre o Infinito, (a postura se torna firme e agradável)

Podemos tomarmos a postura firme pensando no Infinito. Não podemos realmente pensar no Infinito transcendental mas podemos pensar no céu infinito.

48

A postura, sendo conquistada, as dualidades não obstruirão.

As dualidades - bem e mal, calor e frio e todos os pares de opostos - não vos perturbarão

49

O controle do movimento de exalação e inalação vem em seguida.

Quando a postura foi conquistada, o movimento do prana será então dominado e controlado. Assim chegamos a pranayama, o controle das forças vitais do corpo. Prana não é o alento, ainda que assim seja traduzido usualmente. É a soma total da energia cósmica. É também a energia que existe em cada corpo e sua mais aparente manifestação é o movimento dos pulmões. Esse movimento é causado por prana, levando para dentro o alento e é o que buscamos controlar por pranayama. Começamos controlando o alento como a maneira mais fácil de obter controle do prana.

50

Suas modificações são triplas, a saber, externas, internas, e sem movimento; são reguladas pelo lugar, tempo, e número; e além disso, são longas ou curtas.

As três espécies de movimento em pranayama são: uma, pela qual inalamos, outra, pela qual expelimos o alento, e uma terceira, quando o alento é conservado nos pulmões ou impedido de ali entrar. Também variam de acordo com o local e tempo. "Reguladas pelo local", significa que o prana é conservado em alguma parte específica do corpo. "Reguladas pelo tempo", refere-se ao tempo que

o prana deve estar confinado a um certo lugar; e assim sabemos quantos segundos devemos manter uni movimento e quantos, uni outro, O resultado de pranayama é udghata, ou o despertar da Kundalini.

51

A quarta é a retenção do prana, dirigindo-o, seja a objetos externos, seja a objetos internos,

Esta é a quarta espécie de pranayama. O prana pode ser dirigido para dentro ou para fora.

(O aforismo acima foi também traduzido e interpretado da seguinte maneira: “O quarto pranayama é aquele que rejeita tanto o movimento externo, como o movimento interno do prana”.

Quando o alento externo e o interno, regulados pelo lugar, tempo, número, etc., como descrito no aforismo anterior, foram deixados de lado segue-se então a quarta espécie de pranayama. Consiste na parada gradual do curso, tanto da exalação, como da inalação; a diferença entre o que foi descrito no aforismo precedente e no atual é que, neste último, a parada da exalação e da inalação é afetada por objetos e alcançada em estágios. Caracteriza-se pela ausência de todo movimento do alento, seguindo a completa cessação da inalação e da exalação. Não há necessidade de dizer que estes exercícios, como todos os outros em raja-yoga devem ser praticados sob a orientação de um instrutor).

52

Por esse, atenua-se a cobertura da luz de chitta.

Chitta, por sua própria natureza, é dotada de todo conhecimento. É feita de partículas de sattva, mas está coberta por partículas de rajas e tamas; e por pranayama, essa cobertura é removida.

53

A mente torna-se apta para dharana.

Após a remoção dessa cobertura, estamos aptos para concentrar a mente.

54

Pratyahara, ou trazer os órgãos para dentro, é efetuado quando eles abandonam seus próprios objetos, tornando, por assim dizer, a forma do estofo mental.

Os órgãos são estados separados do estofo mental. Vejo um livro: a forma não está no livro; está na mente. Algo do lado de fora evoca aquela forma; mas a forma real está em chitta. Os órgãos se identificam e tomam a forma de tudo que entra em contato com eles Se puderdes impedir que o estofo mental tome essas formas, a mente permanecerá calma. Isto é chamado pratyahara.

55

De onde surge o supremo controle dos órgãos.

Quando o yogui foi bem sucedido em impedir que os órgãos tomassem a forma dos objetos externos e fazer que eles permanecessem unos com o estofo mental vem o perfeito controle dos órgãos. Estes, sob perfeito controle, cada músculo e nervo também o estarão, porque os órgãos são os centros de todas as sensações e de todas as ações sses órgãos estão divididos em órgãos de ação e órgãos de sensação. Quando os órgãos estão controlados, o yogui pode controlar todo o sentir e o agir; o corpo

inteiro fica sob seu domínio, Só então começamos a sentir alegria em haver nascido. Somente então verdadeiramente poderemos dizer: “Bem-aventurado sou que nasci Quando esse controle dos órgãos for alcançado sentiremos quão maravilhoso este corpo e realmente.

Os Poderes

Chegamos agora ao capítulo onde são explicados os poderes de yoga.

1

Dharana é pousar a mente em algum objeto particular.

Quando a mente se aferra a um objeto, seja no corpo, ou fora dele, e conserva-se nesse estado, atingiu dharana, concentração.

2

Um fluir ininterrupto de conhecimento a respeito daquele objeto é dhyana.

Quando a mente procura pensar em algum objeto, aferrar-se a algum lugar determinado, como o alto da cabeça, ou o coração, e consegue receber sensações somente através dessa parte do corpo, e de nenhuma outra, atingiu dharana; e quando a mente pode conservar-se nesse estado por algum tempo, alcançou dhyana, meditação.

3

Quando isso (isto é, dhyana), abandonando todas as formas, revela somente o significado, é samadhi.

Isto chega quando, em meditação, a forma ou a parte externa é abandonada. Suponho que estou meditando sobre um livro; gradualmente consigo concentrar a mente sobre ele, e depois perceber somente as sensações Internas, o significado, não-expresso em nenhuma forma, esse estado de dhyana é chamado samadhi

4.

(Esses) três, (quando praticados) com respeito a algum objeto, constituem samyama.

Quando uma pessoa dirige a mente a algum objeto particular, fixando-a ali e conservando-a por algum tempo nele, separando o objeto da parte interna, eis samyama - isto é, dharana, dhyana, e samadhi, uni seguindo-se ao outro e os três diretamente dirigidos a um só objeto. A forma da coisa desaparece e só o seu significado permanece na mente

5

Pela obtenção disso (isto é, samyama) chega luz do conheci-

Quando se consegue praticar samyama, todos os poderes ficam dominados. Este é o grande instrumento do yogui. Os objetos de conhecimento são infinitos e estão divididos em grosseiros, mais grosseiros, os mais grosseiros, e finos, mais finos, os mais finos, e assim sucessivamente. Samyama deve ser primeiro aplicado às coisas grosseiras, e quando se começa a obter conhecimento das grosseiras, vagarosamente, por estágios, ele deve ser levado às mais finas.

6

Isso (isto é, samyama) deve ser praticado por etapas.

Essa é uma nota de preocupação para não se andar depressa demais.

7

Essas três disciplinas são mais internas que aquelas que precedem.

Descrevemos pratyahara, pranayama, asana, yama e niyama, antes; são mais externas que dharana, dhyana e samadhi. Quando uma pessoa atingiu estas últimas, obtém poderes como Onisciência e onipotência, mas isso não é salvação. As três não tornam a mente nirvikalpa, livre de modificações, mas deixam as sementes de futura incorporação. Só quando as sementes estão, como diz o yogui, cozinhadas, perdem a capacidade de produzir mais plantas. poderes não podem cozinhar as sementes.

8

Mas até elas (isto é, dharana, dhyana, e samadhi) são externas ao sem-semente (samadhi)

Comparadas com o samadhi sem-semente, entretanto, até aquelas disciplinas são externas. Não atingimos todavia o samadhi real, o mais elevado; estamos num estágio inferior, onde o universo ainda existe como o vemos e no qual estão todos os poderes descritos no presente capítulo.

9

Pela supressão das impressões perturbadoras da mente e pelo eclodir de impressões de controle, diz-se que a mente, persistindo nesse estado de controle, deve atingir as modificações controladoras.

Isto é, no primeiro estágio de samadhi, as modificações da mente foram controladas, mas não perfeitamente, porque se o fossem, não haveria modificações. Se há modificação que impele a mente a atirar-se através dos sentidos, e o yogui a tenta controlar, esse mesmo controle será outra modificação. Uma onda será estancada por outra; assim não haverá samadhi real, no qual desaparecem todas as vagas, desde que o controle também permaneça como uma onda. Todavia este samadhi inferior está muito mais próximo do superior, que quando a mente borbulhá-lo.

10

Seu fluir se torna firme pelo hábito.

O fluir desse contínuo controle da mente torna-se firme quando praticado dia após dia e a mente obtém a faculdade de constante concentração.

11

Acolher todas as espécies de objetos e concentrar-se sobre um só objeto, são duas modificações da mente. Quando a primeira é suprimida e a outra manifestada, chitta adquire a modificação chamada samadhi.

A mente geralmente toma vários objetos, corre atrás de todas as espécies de coisas esse e o estado inferior. Há um estado superior da mente, quando ela toma um só objeto e exclui todos os outros. O resultado disto é samadhi.

12

A modificação chamada unidirecionalidade de chitta é adquirida quando a impressão que é passada e a que é presente são similares.

Como podemos saber que a mente se tornou concentrada? A idéia de tempo desaparecerá. Quanto

maior a quantidade de tempo que passa sem ser notada, tanto mais profundamente concentrados estaremos. Na vida cotidiana vemos que quando estamos interessados num livro, não notamos, absolutamente, o tempo, e quando deixamos o livro, ficamos freqüentemente surpreendidos ao notar quantas horas se passaram. Todo tempo tem uma tendência a ser unificado no presente único. Assim, a definição é dada: quando o passado e o presente se tornaram um, diz-se que a mente está concentrada (1).

13

Assim (isto , pelas três modificações mencionadas. acima) fica explicada a tripla transformação quanto à forma, tempo e estado, na matéria e nos órgãos.

Os aforismos 9, 11 e 12 explicaram a tripla transformação do estofo mental, ou chitta. Da mesma forma é explicada a transformação na matéria e nos órgãos. Suponhamos um pedaço de terra transformado numa vasilha, abandona a forma primitiva e toma a da vasilha, Isto é chamado “transformação quanto à forma”. A respeito da “transformação quanto ao tempo”, há três aspectos de tempo: presente, passado e futuro. Pode-se observar a vasilha sob quaisquer desses três aspectos. Por fim, a vasilha pode ser pensada como nova, velha ou como será. Isto é chamado “transformação quanto ao estado”. Agora, referindo-nos aos aforismos 9, 11 e 12, o estofo mental transforma-se em vrittis. Isto é transformação quanto à forma. Quando passa através dos momentos passados, presentes e futuros, do tempo, trata-se de transformação quanto ao tempo. E finalmente, quando as impressões perturbadoras do estofo mental são fortes e as impressões controladoras são débeis (vide aforismo 9) e vice-versa, temos transformação quanto ao estado. Desde que a mente é um órgão, assim é explicada a transformação dos órgãos quanto à forma, tempo e estado, como mencionado no texto. A transformação similar de matéria foi explicada acima. As concentrações ensinadas nos aforismos precedentes, dão ao yogui um controle voluntário sobre as transformações de seu estofo mental, que sozinhas, permitem que ele pratique samyama, conforme descrito em 111.4. Deve-se notar que todas as entidades, exceto o Purusha, ou EU, estão sujeitas à tripla transformação mencionada no texto.

14

Aquilo que sofre a ação das transformações, sejam passadas, presentes ou por serem manifestadas, é a substância qualificada.

Isto é, a “substância qualificada” é a substância que está sofrendo a ação do tempo e dos sxiSkāras, sempre se modificando e sendo manifestada.

15

A sucessão de transformações e a causa de evolução múltipla

16.

Pela prática de samyama sobre as três espécies de modificações surge o conhecimento do passado e do futuro.

Não devemos perder de vista a definição de samyama. Quando a mente atingiu aquele estado no qual se identifica com as impressões internas do objeto, deixando as externas, e quando, por longa prática, este é retido pela mente e a mente pode entrar naquele estado num momento, isto é samyama. Se uma pessoa nesse estado deseja conhecer o passado e o futuro, deve praticar samyama sobre as mudanças nos samskaras (III.13). Algumas estão se desenvolvendo atualmente, algumas já surgiram e outras estão aguardando para atuar; assim, praticando samyama sobre elas, a pessoa

descobre o passado e o futuro.

17

Através de samyama sobre a palavra, significado e conhecimento, que são ordinariamente confusos, surge o conhecimento de todos os sons animais.

“Palavra” representa a causa externa; “significado” representa a vibração interna, que vai ao cérebro através dos canais dos indriyas, levando a impressão externa à mente; e “conhecimento” representa a reação da mente, com a qual vem a percepção. Estes três, confusos, constituem os objetos dos nossos sentidos. Suponha- mos que eu ouça uma palavra. Há primeiro a vibração externa, em seguida a sensação interna levada à mente pelo órgão da audição; então a mente reage e eu conheço a palavra . A palavra que eu conheço é uma mistura das três: vibração, sensação e reação. Comumente, são inseparáveis; mas, pela prática o yogui pode separá-las. Quando alguém conseguiu fazê-lo, se praticar samyama sobre qualquer som, entenderá o significado que aquele som devia expressar, se emitido por ser humano ou por qualquer animal.

18

Através da percepção das impressões (surge) o conhecimento da vida passada.

Cada experiência que fazemos chega na forma de uma onda em chitta; essa onda vai esmaecendo e se torna cada vez mais fina; mas nunca se perde. Permanece ali, numa forma diminuta, e se pudermos revivê-la, torna-se uma lembrança. Assim, se o yogui puder praticar samyama sobre essas impressões. na mente, começará a lembrar-se de todas suas passadas existências.

19

Pela prática de samyama sobre Os sinais no corpo de outrem, surge o conhecimento de sua mente.

Cada pessoa tem signos particulares em seu corpo, que a diferenciam das outras; quando o yogui pratica samyama sobre esses sinais em alguém, ele conhece a natureza da mente daquela pessoa.

20

Mas não seu conteúdo, não sendo esse objeto de samyama.

Praticando samyama sobre o corpo, o yogui não conhece o conteúdo da mente. Isso requer um duplo samyama: primeiro, sobre os sinais do corpo, e segundo, sobre a própria mente. Só assim o yogui conhecerá tudo daquela mente.

21

Através da pratica de samyama sobre a forma do corpo, obstruído o poder de perceber formas, e separado (da forma) o poder de manifestação no olho, o corpo do yogui se torna invisível.

Um yogui, no meio deste aposento, pode aparentemente desaparecer. Na realidade, não desaparece, mas não será visto por ninguém. A forma e o corpo estão, por assim dizer, separados. Deveis vos lembrar que isto somente pode ser feito quando o yogui atingiu aquele poder de concentração onde a forma e a coisa formada estão separadas. Então ele pratica samyama sobre aquela forma, e o poder de perceber formas é obstruído, porque o poder de perceber formas surge da junção das formas com as coisas formadas.

22

Dessa maneira o desaparecimento ou a ocultação de palavras que estão sendo pronunciadas, e outras coisas como tal, são também explicadas.

23

Karma é de duas espécies: uma que deve produzir frutos logo, e a outra, que deve frutificar mais tarde. Praticando samyama sobre ambas, ou sobre os sinais chamados arishta, presságios, os yoguis conhecem o exato momento de sua separação com os seus corpos.

Quando um yogui pratica samyama sobre seu próprio karma, sobre aquelas impressões de sua mente que agora estão surgindo e as que estão esperando para surgir, ele conhece, pelas que estão esperando, exatamente quando seu corpo cairá. Sabe quando morrerá, em que hora, até em que minuto. Os hindus pensam muito alto desse conhecimento ou consciência da proximidade da morte, porque no Guita está indicado que os pensamentos no momento da partida têm grande influência para determinar a vida futura.

24

Praticando samyama sobre a amizade, o perdão, e assim por diante (I 33), o yogui sobressai nessas respectivas qualidades

25

Através de samyama sobre a força do elefante e de outras criaturas, a sua respectiva força chega para o yogui.

Quando um yogui atingiu samyama e deseja força, pratica samyama sobre a força do elefante e tem-na. Energia infinita está à disposição de todos, basta dispor-se a consegui-la. O yogui descobriu a ciência de como obtê-la.

26

Através de samyama sobre a luz efulgente (1.36.) vem o conhecimento do fino, do obstruído e do remoto.

Quando o yogui pratica samyama sobre a luz efulgente em seu coração, vê coisas que estão muito remotas, coisas, por exemplo, que ocorrem num lugar distante, coisas obstruídas por barreiras montanhosas, e também coisas que são muito finas.

27

Através de samyama sobre o sol (chega) conhecimento do mundo..

28

Sobre a lua, conhecimento do mistério das estrelas.

29

Sobre a estrela polar, conhecimento do movimento das estrelas

30

(Através de samyama) sobre o círculo do umbigo (surge) conhecimento da constituição do corpo.

31

Sobre a cavidade da garganta, cessação da fome.

Se um homem estiver muito faminto, praticando samyama sobre cavidade da garganta, a fome cessa.

32

Sobre o nervo chamado kurma, fixidez do corpo.

Quando ele está praticando disciplinas, o corpo não é per turbado.

33

Sobre a luz que emana do topo da cabeça, visão dos siddhas.

Os siddhas são seres um pouco acima dos fantasmas. Quando o yogui concentra a mente sobre o topo da cabeça, vê os siddhas. A palavra siddhas não significa aqui, aqueles homens que se tornaram livres, sentido no qual é freqüentemente utilizada.

34

Ou pelo poder de pratibha (surge) todo o conhecimento.

Todos esses podem vir, sem qualquer samyama, ao homem que tem o poder de pratibha, iluminação espontânea através da pureza. Quando um homem se levantou ao elevado estado de pratibha, ele tem aquela grande luz. Todas as coisas se tornam aparentes para ele. Tudo lhe vem naturalmente, sem necessidade de praticar samyama.

35

(Através de samyama) sobre o coração (surge) o conhecimento das mentes.

36

O gozo chega através da não-discriminação entre a Alma e o sattva (buddhi) que são totalmente diferentes. Este gozo é para a Alma. Há um outro estado de sattva, chamado svartha (seu estado puro). A prática de samyama sobre esse estado dá o conhecimento do Purusha.

O Purusha e o sattva, ou buddhi, que é uma modificação de prakriti, são totalmente diferentes entre si. Mas o Purusha está refletido em buddhi e identifica-se com os diferentes estados de buddhi, tais como felicidade ou infelicidade, e assim se considera feliz ou infeliz. Essas experiências de buddhi não são por causa própria, mas pela de outra, isto é, da Alma. Há, entretanto, outro estado de buddhi que serve seu próprio fim. Nesse estado esta livre do sentimento de "eu" e "meu". Livre de Impurezas, buddhi se torna penetrada pela luz do Purusha e reflete só o Purusha. Tornando-se introspectiva, liga-se somente ao Purusha e se torna independente de todas as outras relações. Quando nos concentramos sobre esse aspecto de buddhi, atingimos o conhecimento do Purusha. A razão de praticar samyama sobre a buddhi purificada é que o Purusha jamais pode ser objeto de conhecimento, de vez que é o conhecedor

37

Disso surge o conhecimento de (sobrenatural) audição, visão, tato, paladar e olfato, que pertencem a pratibha.

38

Estes são obstáculos ao samadhi, mas são poderes no estado mundano.

Para o yogui, o conhecimento dos gozos do mundo surge pela junção do Purusha com a mente. Se quiser praticar samyama Sobre o conhecimento de que eles são duas coisas diferentes, a natureza e o EU, o yogui alcança o conhecimento do Purusha. Disso surge a discriminação. Quando obteve discriminação, ele alcança pratibha, a luz do supremo conhecimento. Os poderes que o yogui obtém, entretanto, são obstáculos á consecução do mais alto fim, o conhecimento do EU Puro, ou Uberdade. Tais poderes serão encontrados pelo caminho e se o yogui os rejeitar atingirá o mais elevado. Se deixar-se atrair por sua obtenção, seu progresso ulterior será obstaculizado.

39

Afrouxando os laços de escravidão, por seu conhecimento dos canais de atividade de chitta (isto é, os nervos), o yogui entra no Corpo de outrem.

O yogui pode entrar num corpo morto e fazer com que se levante e se mova ainda que agindo, ele mesmo, em seu próprio corpo. Ou pode entrar num corpo vivo, conter-lhe a mente e os órgãos e durante esse tempo, agir através desse corpo. Isto, o yogui Obtém pela discriminação entre Purusha e a natureza. Se deseja entrar no corpo de outrem, pratica samyama sobre esse corpo e entra nele, porque não somente O seu EU é onipresente, mas também sua mente como ensina a Yoga é apenas uma partícula da mente universal. Inicialmente, entretanto, o yogui só pode agir

através das correntes nervosas de seu próprio corpo; mas quando se libertou dessas correntes nervosas, está apto a agir através de outros corpos.

40

Conquistada a corrente chamada udana, o yogui não afunda na água ou em pântanos, pode caminhar sobre espinhos e assim por diante, e pode morrer quando o desejar.

Udana é a corrente nervosa que governa os pulmões e as partes superiores do corpo. Tendo-a dominado, o yogui se torna leve em peso. Não afunda na água, pode caminhar sobre espinhos e lâminas de espadas, ficar no meio do fogo e deixar esta vida no momento em que o desejar.

41

Pela conquista da corrente chamada samana, o yogui cerca-se de fulgurante luz.

Sempre que o deseja, faz jorrar luz de seu corpo.

42

Através de samyama sobre a relação entre o ouvido e akasa, surge audição divina.

Há o akasa, éter, e também o instrumento, o ouvido. Praticando samyama sobre eles, o yogui obtém audição supernormal; ouvirá o que quiser. Ouvirá sons emitidos a quilômetros de distância.

43

Praticando samyama sobre a relação entre akasa e o corpo e considerando-se leve como o algodão e assim por diante o yogui pode atravessar os céus.

Akasa é o material deste corpo; o corpo é samente akasa numa certa forma. Se o yogui praticar samyama sobre o material de seu corpo, adquire a leveza de akasa e pode ir a qualquer lugar através do ar

44

Através de samyama sobre as modificações reais da mente fora do corpo chamadas grandes desincorporações, surge o desaparecimento daquilo que ocultava a luz.

A mente, em seu estouvamento, pensa que está agindo num. corpo. Por que devo estar ligado por um sistema de nervos e limitar o ego a um corpo somente, se a mente é onipresente? Não há razão porque deva, O yogui quer sentir o ego onde mais lhe agrada. As ondas mentais, surgidas no corpo na ausência de consciência. intrínseca do "eu", são chamadas "modificações reais" ou "grandes desincorporações". Quando o yogui conseguir praticar samyama sobre essas modificações, tudo o que ocultava a luz desvanece e toda escuridão e ignorância desaparecem. Tudo lhe surge como pleno de conhecimento.

45.

Através de samyama sobre as formas finas e grosseiras dos elementos, seus traços essenciais, a inerência dos gunas neles, e sua contribuição para a experiência da Alma, chega o domínio dos elementos

O yogui pratica samyama sobre os elementos, primeiro sobre os grosseiros e depois sobre os finos. Este samyama é praticado principalmente por uma seita de budistas. Tomam um pedaço de argila e praticam samyama sobre ele. Gradualmente começam a ver as matérias finas de que ele está composto; e quando conheceram os materiais finos, obtêm poder sobre eles. Assim também com todos os elementos, O yogui pode conquistá-los, a todos.

46

Disso surge a pequenez e o restante dos poderes, glorificação do corpo, e indestrutibilidade das qualidades corporais.

Isto significa que o yogui atingiu os oito poderes sobrenaturais. Pode tornar-se tão diminuto como um átomo, tão grande quanto uma montanha, tão pesado como a terra ou tão leve como o ar; pode atingir tudo aquilo que gostar, pode governar o que desejar, conquistar tudo que quiser, e assim por diante. Um leão sentar-se-á a seu pés como um cordeiro Todos os seus desejos serão cumpridos quando queira.

47

"Glorificação do corpo" significa beleza, compleição, fortaleza,. dureza adamantina.

O corpo torna-se indestrutível. Nada poderá prejudicá-lo. Nada poderá destruí-lo, a menos que o yogui o deseje. "Quebrando a vara do tempo, ele vive neste universo em seu corpo". Nos Vedas está escrito que para tal pessoa já não mais existe enfermidade,. morte ou sofrimento.

48

Através de samyama sobre a percepção, por parte dos órgãos, de objetos externos, o conhecimento que se segue, a “consciência do eu” que acompanha esse conhecimento, a inerência dos gunas em todos eles, e sua contribuição à experiência da Alma, sobrevêm a conquista. dos órgãos.

Na percepção de objetos externos, os órgãos deixam seus lugares na mente e dirigem-se aos objetos; esse processo é seguido de. conhecimento. O ego também está presente no ato. Quando o yogui pratica samyama sobre este e sobre os outros dois, gradualmente, éie conquista os órgãos. Tomai algo que vedes ou sentis - um livro, por exemplo: primeiro concentraí a mente sobre ele,, a seguir sobre o conhecimento que está na forma de um livro, então sobre o ego que vê o livro, e assim por diante. Com essa. prática, todos os órgãos serão conquistados.

49

Disso chega ao corpo o poder de movimento rápido como o da mente, poder dos órgãos independentemente do corpo, e a conquista da natureza.

Justamente como pela conquista dos elementos surge um corpo glorificado, assim também, da conquista dos órgãos, chegam os poderes mencionados acima.

50

Através de samyama sobre a discriminação entre o sattva e o Purusha, sobrevêm a onipotência e a onisciência.

Quando foi conquistada a natureza e realizada a diferença entre ela e o Purusha - que o Purusha é indestrutível, puro e perfeito, e que a natureza é Seu oposto, então vêm a onipotência e a onisciência.

51

Pela rejeição até desses poderes vem a destruição da própria semente do mal,e isto conduz a kaivalya (isolamento).

O yogui atinge a solidão e se torna livre. Quando até mesmo as idéias de onipotência e onisciência forem abandonadas, chega a total rejeição de gozo, das tentações de seres celestiais. Quando o yogui viu todos esses poderes maravilhosos e os rejeitou, atinge a meta, O que são todos esses poderes? Simplesmente manifestações. Não passam de sonhos. A própria onipotência é um sonho, pois depende da mente. Enquanto existe uma mente, ela pode ser onipotente; contudo, a meta está além da própria mente.

52

O yogui não deve deixar-se atrair ou seduzir pelas propostas de seres celestiais, por medo de mal outra vez.

Há outro perigo também: deuses e outros seres vêm tentar o yogui. Não querem ninguém perfeitamente livre. São ciumentos, como nós, e às vezes piores. Temem perder suas posições. Os yoguis -que não alcançam perfeição, tornam-se deuses, depois da morte; deixando a estrada real, internam-se pelos atalhos e obtêm poderes. Então têm de nascer outra vez. Mas aquele que é bastante forte para resistir as tentações e vai direito à meta, torna-se livre.

53

Através de sumi ama sobre urna partícula de tempo e o que prece. de e sucede essa partícula, sobrevém discriminação.

Como devemos evitar tudo isso - 'devas, céus, poderes? - Pela discriminação, conhecendo o bem do mal.. Portanto, samyama é prescrito, pelo qual o poder de discriminação pode ser fortalecido. Isto é feito por samyama sobre uma partícula de tempo e o tempo que a precede e que a segue,

54

Aquilo que não pode ser diferenciado pela espécie, sinal, ou lugar - até isso será diferenciado pelo samyama acima.

A infelicidade que sofremos vem da ignorância, da não-discriminação entre o real e o irreal. Tomamos o mal pelo bem, o sonho pela realidade. O EU é a única realidade, porém nos olvidamos. O corpo é um sonho irreal, e todos pensamos que somos corpos. Essa não-discriminação, causa do sofrimento, é produzida pela ignorância. Quando a discriminação chega traz a força. Então somente poderemos evitar todas as diversas idéias de corpo, sinal, e lugar. Por exemplo, a vaca é diferenciada do cão pela espécie. Mesmo entre vacas, como efetuar a distinção entre uma e outra? Pelos sinais. Se dois objetos são exatamente similares, podem ser distinguidos estando em diferentes lugares. Quando os objetos estão tão misturados que mesmo essas diferenças não nos ajudam, o poder de discriminação adquirido pela prática acima nos capacitará a distingui-los. A mais alta filosofia do yogui está baseada sobre este fato: que o Purusha é puro e perfeito e é a única substância simples que existe neste universo. O corpo e a mente são compostos, e todavia estamos sempre nos identificando com eles. Este é o grande erro - a distinção perdeu-se. Alcançado o poder de discriminação o homem vê que tudo neste mundo, mental e físico, é um composto. Logo, não pode ser o Purusha.

55

O conhecimento que salva é aquele conhecimento de discriminação que cobre simultaneamente todos os objetos, em todas as suas variações.

Este conhecimento é chamado "que salva", porque leva o yogui através do oceano de nascimento e morte. Toda a prakriti, em todos seus estados, sutis e densos, está dentro do alcance desse conhecimento, Não há sucessão na percepção dele; leva a todas as coisas, simultaneamente, num relance.

56

Pela semelhança de pureza entre o sattva e Purusha surge kaivalya.

Quando o Purusha realiza que de nada depende neste universo, dos deuses aos ínfimos átomos, Ele atinge o estado de kaivalya, ou perfeição. Kaivalya é a meta. Quando o EU atinge esse estado, realiza que sempre esteve só e "isolado", e que de nada necessitava para se tornar feliz. Enquanto precisamos de alguém ou de algo para a nossa felicidade, somos escravos. Quando o Purusha descobre que a liberdade é Sua própria natureza e que ele não necessita absolutamente nada para alcançar a perfeição, quando sabe que a natureza é transitória e realmente sem significado, nesse mesmo instante o Purusha atinge a liberação e Se torna "isolado" da natureza. esse estado é alcançado quando a mistura de pureza e impureza chamada o sattva, isto é, o intelecto, foi tornada tão pura quanto o próprio Purusha; então o sattva reflete somente ;a essência inqualificada da pureza, que é o Purusha.

Independência

1

Os siddhis, ou poderes, são alcançados pelo nascimento, meios químicos, o poder das palavras, mortificação, ou concentração.

Às vezes um homem nasce com os siddhis, ou poderes; naturalmente os obteve em sua encarnação anterior. Desta vez ele nasceu, por assim dizer, para gozar seus frutos. Diz-se de Kapila, o grande pai da filosofia Samkhya, que ele nasceu um siddha, que literalmente significa aquele que atingiu o sucesso.

Os yoguis afirmam que esses poderes também podem ser obtidos por meios químicos. Todos sabem que a química originalmente começou com a alquimia; os homens começaram a buscar a pedra filosofal e os elixires da vida, e assim por diante. Na Índia havia uma seita chamada os Rasayanas. De acordo com eles, as teorias sutis, o conhecimento, a espiritualidade e a religião eram muito bons, mas o corpo era o único instrumento pelo qual se poderia atingi-los. Se o corpo terminasse, de vez em quando, levaria muito mais tempo para atingir o objetivo. Por exemplo, um homem deseja praticar yoga ou tornar-se espiritual. Antes que se tenha adiantado muito, morre. Toma então outro corpo e recomeça, e morre, e assim sucessivamente. Dessa forma perde-se muito tempo em morrer e nascer. Se o corpo pudesse ser conservado forte e perfeito, de modo a libertar-se do nascimento e da morte, teríamos muito mais tempo para nos tornarmos espirituais.

Assim os Rasayanas diziam que primeiro devemos tornar o corpo bem forte. Afirmavam que este corpo pode ser feito imortal. Sua idéia era que se a mente produzia o corpo, e se era verdade que cada mente é apenas um escape da energia infinita, não devia haver limite a que cada ponto de escape buscasse poder de fora. Portanto, por que seria impossível conservar nossos corpos vivos para sempre? Devemos fabricar todos os corpos que tivermos. Logo que este corpo morre temos que produzir outro. Se pudermos fazê-lo, porque não aqui e agora, sem sair do corpo atual? A teoria é perfeitamente correta. Se é possível vivermos depois da morte e fabricarmos outros corpos, por que será impossível fazermos corpos aqui, sem dissolver inteiramente este corpo - apenas mudando-o continuamente? Também pensavam eles que no mercúrio e no enxofre jazia oculto um poder maravilhoso, por cujos determinados preparos um homem podia conservar o corpo vivo tanto tempo quanto quisesse. Outros acreditavam que certas drogas podiam trazer poderes, como voar através do ar. Muitos dos mais eficientes remédios dos dias atuais, devemos-os aos Rasayanas, notavelmente o uso dos metais em medicina. Certas seitas de yoguis afirmam que muitos dos seus principais instrutores estão todavia vivendo em seus velhos corpos. Patanjali, a grande autoridade de Yoga, não nega isso.

O poder das palavras; Há certas palavras sagradas, chamadas mantras, que, quando repetidas sob condições adequadas, podem produzir esses poderes extraordinários. Estamos vivendo no meio de uma massa de milagres, dia e noite, de que não nos apercebemos. Não há limite ao poder do homem: o poder das palavras e o poder da mente.

Mortificação: Encontrareis que cada religião prescreve tais disciplinas como mortificação e ascetismo. Em assuntos como esses os Hindus sempre vão a extremos. Encontrareis homens com as mãos levantadas durante toda a vida, até que, afinal, elas secam e morrem. Homens em pé, dia e noite, até que seus pés se incham. Se vivem, as pernas se tornam tão duras nessa posição que eles não conseguem mais fletí-las, mas têm de permanecer de pé pelo resto da vida. Certa vez, vi um homem que tinha as mãos levantadas dessa forma e perguntei-lhe como havia se sentido no início. Respondeu-me que havia sido uma tortura terrível. Tamanha tortura, que ele tinha que ir ao rio e

atirar-se n'água, o que aliviava a dor por algum tempo. Depois de um mês já não sofria muito. Através de tais praticas, os poderes, ou siddhis, podem ser atingidos.

Concentração: Esta é a yoga propriamente dita; é o principal tema dessa ciência e sua mais alta disciplina. As precedentes são apenas secundárias e não podemos, através delas, atingir a meta. O samadhi é o meio pelo qual podemos obter tudo - mental, moral e espiritual.

2.

A mudança em outra espécie é efetuada pelo preenchimento da natureza,

Patanjali adiantou a proposição que esses poderes surgem pelo nascimento, por meios químicos ou através de mortificação. Disse também que o corpo pode ser conservado vivo por qualquer espaço de tempo. Agora, ele continua e afirma qual a causa da mudança do corpo em outra espécie. Diz que isso é feito pelo preenchimento da natureza, o que explica no aforismo seguinte.

3

Atos bons e maus não são as causas diretas das transformações da natureza, mas atuam como destrutores de obstáculos à sua evolução - como o fazendeiro afasta os obstáculos ao curso da água, que então flui por sua própria natureza.

A água para irrigar os campos já está no canal, sustada só- mente pelas portinholas. O fazendeiro abre as comportas e a água flui por si mesma, pelas leis da gravitação. Da mesma forma todo progresso e poder já existem no homem. A perfeição é a sua própria natureza; somente que ela está embargada e assim não pode tomar o seu curso normal. Se alguém pode afastar o empecilho, surge a natureza. Então o homem atinge os poderes que já são seus. Os que chamamos maus tornam-se santos. Tão logo removido o empecilho, a natureza flui livremente. É a natureza que nos dirige para a perfeição e eventualmente levará todos até lá. Todas essas práticas e lutas para nos tornarmos religiosos são somente trabalho negativo, para remover os obstáculos e abrir as portas àquela perfeição que é nosso direito de nascimento, nossa natureza.

Hoje, a teoria da evolução dos antigos yoguis será melhor compreendida à luz da moderna pesquisa. Mas a teoria dos yoguis é uma explicação melhor. As duas causas da evolução admitidas pelos modernos, a saber, a seleção sexual e a sobrevivência do mais apto, são inadequadas. Suponhamos que o conhecimento humano tenha avançado tanto que eliminou a competição como um fator na aquisição tanto do sustento físico, como de uni companheiro; então, de acordo com os modernos, cessará o progresso humano e perecerá a raça. O resultado dessa teoria é proporcionar a todo opressor um argumento para acalmar as lutas de consciência. Não faltam homens que, com atitude de filósofos, matem os fracos incompetentes - são, naturalmente, os únicos juizes da competência - e assim preservam a raça humana. Mas o grande evolucionista antigo, Patanjali, declara que o verdadeiro segredo da evolução é a manifestação da perfeição que já existe em todo ser; que essa perfeição tem sido obstaculizada, e a maré infinita debate-se na ânsia de se expressar. Toda essa luta de competição é apenas o resultado de nossa ignorância, porque não descobrimos o caminho adequado para tirar as grades das comportas e deixar a água fluir. Essa maré infinita subjacente, deve tomar expressão; ela é a causa de toda a manifestação. A competição pela sobrevivência ou a gratificação do sexo é somente um fator alienígena, momentâneo, desnecessário, causado pela ignorância. Mesmo quando tenha cessado toda a competição, essa natureza perfeita em nós forçar-nos-á para a frente até que todos tenham atingido a perfeição. Portanto, não há razão para acreditar que a competição seja necessária ao progresso. No animal, o homem foi reprimido, mas logo que a porta se abriu, para fora lançou-se o homem. Da mesma forma, também, no homem existe o deus potencial, aprisionado pelas barras e cadeados da ignorância. Quando o conhecimento rompe os

obstáculos, o deus se manifesta.

4

Um yogui pode, de seu sentimento do “eu”, criar muitas mentes.

A teoria de karma é que experimentamos os resultados de nossos bons e maus atos, e o escopo total da filosofia é ajudar-nos a realizar a glória do homem. Todas as escrituras entoam a glória do homem, da Alma, e ao mesmo tempo, no mesmo alento, pregam o karma. Uma ação boa traz um resultado, e a má ação, outro. Mas se a Alma pode ser influenciada por uma ação boa ou má, Ela de nada vale. Más ações simplesmente colocam uma trava manifestação da natureza do Purusha; os bons feitos removem os obstáculos, e a glória do Purusha se torna evidente. O Purusha Em Si Mesmo nunca muda. Tudo o que fazeis jamais destrói vossa própria glória, vossa própria natureza, porque a Alma não pode ser influenciada por nada; somente um véu é atirado sobre Ela, ocultando Sua perfeição.

Com a intenção de desgastar seu Karma rapidamente, os yoguis criam kaya-vyuha, ou grupos de corpos, nos quais podem desgastá-lo completamente. Para todos esses corpos, criam mentes, do sentimento do “eu”. Estas são chamadas “mentes criadas”, em contra-distinção com suas mentes originais.

5

Ainda que as atividades das diferentes mentes criadas sejam várias, a única mente original é a controladora em todas elas.

Essas mentes diferentes, que agem nos diferentes corpos, são chamadas “mentes criadas”, e os corpos “corpos criados” - isto é, corpos e mentes produzidas. A matéria e mente são como dois armazéns inesgotáveis. Quando vos tomardes yoguis, aprendereis o segredo de seu controle. Era vosso todo o tempo, mas vós o havíeis esquecido. Quando vos fizerdes yoguis, lembrar-vos-eis dele. Então podereis fazer com ele o que quiserdes, manipulando-o à vontade. O material do qual é feita a mente criada é o mesmo material usado para o macrocosmos. Não que mente seja uma coisa e matéria outra; são diferentes aspectos da mesma coisa. Asmita, consciência intrínseca do “eu”, é o material, o estado fino de existência, do qual são manufaturadas as “mentes criadas” e os “corpos criados” do yogui. Portanto, quando o yogui descobriu o segredo dessas energias da natureza, ele pode manufaturar qualquer número de corpos ou mentes, da substância conhecida como consciência intrínseca do “eu”.

6

Entre as várias mentes, aquela atingida pelo samadhi é sem desejos.

Entre as várias mentes que vemos nos vários homens, a mente que atingiu o samadhi, perfeita concentração, é a mais elevada. Um homem que atingiu certos poderes através de drogas, através de mantras, ou através de mortificações, todavia possui desejos; mas aquele que atingiu o samadhi pela concentração, está livre de todos os desejos.

7

As obras não são nem pretas nem brancas para os yoguis; para outros são triplas: pretas, brancas e mescladas.

Quando o yogui atingiu a perfeição, suas ações e os resultados produzidos por elas, não o ligam,

porque ele está livre de desejos. Apenas trabalha. Trabalha para fazer o bem, e o faz; mas não se preocupa pelos resultados, que não chegam até ele. Mas para os homens comuns, que não atingiram aquele estado mais elevado, os trabalhos são de três espécies: pretos ou maus, brancos ou bons, e misturados.

8

Desses triplos trabalhos são manifestados, em cada estado, somente os desejos (que são) adaptados àquele único estado. (OS outros são mantidos em expectativa durante esse tempo).

Suponhamos que eu tenha executado as três espécies de karma - bom, mau e misturado - e suponhamos que eu morra e me torne um deus, no céu. Os desejos de meu corpo divino não são os mesmos que num corpo humano, O corpo divino não come nem bebe. O que acontece com os meus karmas passados não desgastados, que devem produzir como efeito o desejo de comer e beber? Para onde vão, quando me torne um deus? A resposta é que desejos somente podem se manifestar sob condições adequadas. Os desejos só são ativos quando existe ambiente propício; o restante permanecerá armazenado. Nesta vida temos muitos desejos divinos, muitos desejos humanos e muitos desejos animais. Se eu, tomar um corpo divino, somente funcionarão os bons desejos, porque para eles o ambiente é propício. E se eu tomar um corpo animal, só os desejos animais se tornarão ativos, esperando a oportunidade os bons desejos. O que nos mostra isso? Mostra-nos que por meio do ambiente podemos sustar desejos. Somente aquele karma que está adaptado e adequado para um determinado ambiente, surgirá. Isto mostra que o poder do ambiente é uma grande barreira para controlar até o próprio karma.

9

Há consecutividade em desejos, até naqueles separados pela espécie, espaço, tempo, havendo identificação da lembrança e impressões.

As experiências tornando-se finas, transformam-se em impressões; as impressões revivificadas, mudam em memória. A palavra memória aqui, inclui coordenação inconsciente de experiências passadas, reduzidas a impressões, com a ação consciente atual. Em cada corpo, somente o grupo de impressões adquiridas num corpo similar, torna-se a causa de ação naquele corpo. As experiências de um corpo dissimilar são mantidas em expectativa. Cada corpo age como se fosse o descendente de uma série de corpos daquela única espécie; assim a consecutividade de desejos não é interrompida.

10

A sede pela felicidade sendo eterna, os desejos não têm princípio.

Toda experiência é precedida pelo desejo de felicidade. Não há começo de experiência, uma vez que cada nova experiência é construída sobre a tendência gerada pela passada experiência; portanto o desejo não tem começo.

11

(O desejo) sendo unido pela causa, efeito, apoio e objetos, na ausência desses, está ausente.

Os desejos são mantidos juntos por causa e efeito; se um desejo foi levantado, não morre sem produzir seu efeito. Também, o estofo mental é o grande armazém, o receptáculo de todos os desejos passados reduzidos à forma de samskara; até que se tenham esgotado completamente, não morrem. Além disso, enquanto os sentidos recebem os objetos externos, novos desejos se levantarão. Se é

possível livrar-se da causa, efeito, apoio e objetos, somente então ele desaparecerá.

12

O passado e o futuro existem em sua própria natureza, sua diferença sendo devida às diferenças nos gunas.

A idéia é que a existência nunca procede da não-existência. O passado e o futuro, ainda que não-existentes em forma manifestada, existem em forma fina.

13

São manifestados ou finos, os gunas sendo sua mais íntima natureza.

Os gunas são as três substâncias - sattva, rajas e tamas - cujo estado denso é o universo tangível. O passado e o futuro surgem dos diferentes modos de manifestação dos três gunas.

14

A unidade nas coisas deriva da unidade nas mudanças (dos gunas).

Ainda que haja três substâncias, suas mudanças sendo coordenadas todos os objetos manifestam uma unidade.

15

Desde que a percepção e o desejo variam com respeito ao mesmo objeto, mente e o objeto são de natureza diferente.

Isto é, há um mundo objetivo independente de nossas mentes. Esta é uma refutação do idealismo Budista. Desde que pessoas diferentes olhem a mesma coisa diferentemente, não pode ela ser uma simples imaginação de qualquer individuo particular (2).

16

As coisas são conhecidas ou desconhecidas para a mente, dependendo do colorido que lhe dem.

17

Os estados da mente são sempre conhecidos, porque o Senhor da mente, o Purusha, é imutável.

A essência total desta teoria é que o universo é tanto mental como material. Tanto matéria como mente estão num estado de fluxo. O que é este livro? E' uma combinação de moléculas em câmbio contínuo: um lote sai, um outro entra. É como um redemoinho. Mas o que causa a unidade? O que faz dele o mesmo livro? As mudanças são rítmicas; em ordem harmoniosa, enviam Impressões à minha mente, e estas, juntadas entre si, fazei um quadro contínuo, ainda que as partes estejam continuamente mudando. Também a mente, está sempre em câmbio. Mente e corpo são como duas camadas na mesma substância, movendo-se em velocidades diferentes. Uma sendo mais lenta e a outra mais rápida, podemos distinguir os dois movimentos. Por exemplo, um trem está em movimento, e uma carruagem se move a seu lado. É possível determinar o movimento de ambos, até um certo limite. Mas todavia, algo mais é necessário. O movimento somente pode ser percebido quando existe algo que não se move. Mas quando duas ou três coisas estão se movimentando uma relativamente à outra, primeiro percebemos o movimento da mais rápida e depois o das mais vagarosas. Como pode a mente perceber? Ela também está em fluxo. Daí que outra coisa seja

necessária., que se mova mais vagarosamente; então deveis pensar em algo no qual o movimento é ainda mais vagaroso, e assim por diante; e não há fim. Portanto, a lógica nos compele a parar em algum lugar. Devemos completar a série, conhecendo algo que nunca muda. Atrás dessa cadeia interminável de movimento está o Purusha, imutável, incolor, puro. Todas essas impressões estão meramente refletidas sobre Ele, como uma lanterna mágica projeta imagens sobre uma tela, sem, de forma alguma, manchá-la.

18

A mente não é auto-luminosa, sendo um objeto.

Um poder tremendo está manifestado por toda a parte na natureza, mas não é auto-luminoso, não essencialmente inteligente. Só o Purusha é auto-luminoso, e empresta Sua luz a tudo. Seu poder se filtra através de toda a matéria e energia

19

Por causa de ser inapta a conhecer ambos ao mesmo tempo, (a mente não é auto-luminosa).

Se a mente fosse auto-luminosa, seria apta a se conhecer e seus objetos, ao mesmo tempo, o que não pode. Quando ela conhece os objetos não pode refletir-se sobre si mesma. Portanto, o Purusha é auto-luminoso e a mente não o é.

20

Outra mente cognoscente sendo admitida, não haverá fim a tais suposições e o resultado será a confusão da memória.

Suponhamos que haja uma outra mente que conheça a mente ordinária; então deveria existir outra para conhecer a primeira e não haveria fim, O resultado seria a confusão da memória; não haveria armazenagem de memória.

21

A Essência do Conhecimento (o Purusha) é imutável; quando a mente toma Sua forma, torna-se consciente.

Patanjali diz isto para tornar mais claro que o conhecimento não é uma qualidade do Purusha. Quando a mente se aproxima do Purusha, este é refletido, por assim dizer, sobre ela, que então, se torna cognoscente e aparenta ser o Purusha.

22

Colorida pelo Vedor e pelo visto, a mente está, apta a entender tudo.

Sobre uma parte da mente, o mundo externo, o visto, reflete-se, e sobre a outra, o Vedor; assim chega à mente o poder de conhecer tudo.

23

A mente, ainda que variegada por causa de desejos inumeráveis age para outro (isto é, o Purusha), porque age em combinação.

A mente é um composto de várias coisas e portanto não pode agir por si mesma. Tudo que é uma

combinação, neste mundo, serve o propósito de outra entidade para a qual aquela combinação foi feita. Assim, esta combinação da mente é para o Purusha.

24

Para aquele que discrimina, a percepção da mente como Atman, cessa.

Através da discriminação o yogui descobre que o Purusha não é a mente.

25

Então, inclinada à discriminação, a mente atinge o estado preliminar a kaivalya, isolamento.

(Há outra forma: “então a mente se torna profunda em discriminação e gravita em direção de kaivalya”).

Dessa forma a prática de yoga conduz ao poder de discriminação, a clareza de visão. O véu cai dos olhos e vemos as coisas como elas são. Encontramos que a natureza é um composto e está mostrando seu panorama para a satisfação do Purusha que a testemunha; que a natureza não é o Senhor, que todas as combinações da natureza são simplesmente para mostrar esses fenômenos ao Purusha, o Rei entronado internamente. Quando surge a discriminação por longa prática, cessa o medo. e a mente atinge Isolamento.

26

Os pensamentos que surgem (de quando em quando) como obstrução a isso, vêm das impressões.

Todas as várias idéias que surgem, fazendo-nos crer que necessitamos algo externo para nos tornar felizes, são obstruções àquela perfeição. O Purusha é felicidade e bênção por Sua própria natureza. Mas esse conhecimento está coberto pelas passadas impressões. Essas impressões têm que desgastar-se.

27

Sua destruição é da mesma forma que a da ignorância, consciência intrínseca do “eu” e assim por diante, como dito antes (II.10.).

28

Mesmo quando chegando ao correto conhecimento discriminativo das essências, aquele que abandona seus frutos - a ele chega, como resultado de perfeita discriminação, o samadhi chamado “a nuvem de virtude”.

Quando o yogui atingiu discriminação, todos os poderes mencionados no último capítulo chegarão para ele; mas o verdadeiro yogui os rejeita a todos. Para ele chega um conhecimento peculiar, uma luz particular, chamada a dharmamegha, “a nuvem de virtude”. Todos os grandes profetas do mundo cuja história foi gravada, tinham essa virtude. Haviam descoberto os alicerces do conhecimento dentro de si mesmos. A verdade, para eles havia se tornado real. A paz e a tranqüilidade e a perfeita pureza tornaram-se em sua própria natureza, depois que abandonaram a vacuidade dos poderes.

29

Disso surge a cessação da dor e das obras.

Quando chegou aquela “nuvem de virtude”, então não mais existe o medo de cair; nada mais pode arrastar o yogui. Não mais haverá mal para ele; não mais existirá dor.

30

Então o conhecimento, isento de cobertura e impurezas, torna-se infinito e o cognoscível insignificante.

O próprio conhecimento está ali; sua capa desapareceu. Uma das escrituras Budistas define o Buda – que o nome de um estado – como conhecimento infinito, infinito como o firmamento. Jesus o alcançou e tornou-se o Cristo. Todos nós alcançá-lo-emos. O conhecimento, tornando-se infinito, o cognoscível se torna diminuto, O universo inteiro, com todos os seus objetos de conhecimento, torna-se um nada ante o Purusha. O homem comum julga-se muito pequeno, porque, para ele, o cognoscível parece infinito,

31

Então têm fim as sucessivas transformações dos gunas, que atingiram seu fim.

Todas as várias transformações dos gunas, que mudam de espécie a espécie, cessam então para sempre.

32

As mudanças que existem em relação a momentos, e que são percebidas no outro fim (isto é, ao fim de uma série), é o que se quer significar por sucessão.

Patanjali aqui define a palavra sucessão: as mudanças que existem em relação a momentos. Enquanto penso, passam muitos momentos, e com cada momento há uma mudança de idéia; mas somente percebo aquelas mudanças ao fim de uma série. Isto se chama sucessão. Mas para a mente que realizou a onipresença não há sucessão. Tudo se tornou presente para ela. Só o presente ‘existe; perderam-se o passado e o futuro. O tempo permanece controlado; todo conhecimento está ali num segundo. Tudo é conhecido num relance.

33

A resolução dos gunas em ordem inversa, quando estão isentos de quaisquer motivos de ação para o Purusha, é kaivalya (isolamento ou liberdade); ou kaivalya é o estabelecimento do Poder de Conhecimento em Sua própria natureza.

A tarefa da natureza está cumprida, essa tarefa inegoísta que nossa doce ama, a natureza, impôs a si mesma. Gentilmente ela toma pela mão a alma esquecida, e, por assim dizer, mostra-lhe todas as experiências do universo, todas as manifestações, levando-a cada vez mais alto pelos vários corpos, até que sua glória perdida retorna e ela se lembra de sua própria natureza. Então a mãe gentil volta como veio, para outros que também perderam seu caminho no deserto sem trilhas da vida. Assim ela trabalha sem princípio e sem fim; e assim, através do prazer e da dor, através do mal e do bem, o rio infinito de almas está continuamente fluindo para o oceano da perfeição, da auto-realização.

Glória a aqueles que realizaram sua própria natureza! Que suas bênçãos se derramem sobre todos nós!

Apêndice - Referências à Yoga

Svetasvatara Upanishad

CAPÍTULO II

6

Onde o fogo está atizado pela fricção, onde o ar está controlado, onde o soma flui, ali uma mente (perfeita) foi criada.

8

Colocando o corpo numa postura reta, com o peito, o pescoço, e a cabeça eretos, fazendo os órgãos e a mente entrarem no coração, o sábio cruza todas as temíveis correntes na jangada de Brahman.

9

O homem de esforços bem regulados controla o prana, e quando este se aquietou, respira através das narinas. O sábio mantém sua mente sem dispersão, como o cocheiro refreia os cavalos inquietos.

10

Em (solitários) locais, como as cavernas das montanhas, onde o solo é igual, livre de seixos ou areia, livre de fogo, onde não existem ruídos perturbadores de homens ou cachoeiras, em locais agradáveis à mente e não incômodos à vista, a yoga deve ser praticada.

11

Quando a yoga é praticada, as formas que aparecem primeiro e que gradualmente manifestam Brahman são as dos flocos de neve, fumaça, sol, vento, fogo, vaga-lumes, relâmpago, cristal, e a lua.

12

Quando as percepções do olfato, paladar, tato, forma, e som, surgindo da terra, da água, do fogo, e de akasa, como descrito na. yoga, tiverem ocorrido, então a yoga começou. Para ele não existe enfermidade, nem velhice, nem morte, aquele que conseguiu um corpo purificado pelo fogo da yoga.

13

Os primeiros signos de iniciação na yoga são leveza, saúde, ausência de desejo, boa compleição, voz bela, odor agradável do corpo e excreções reduzidas.

14

Como um pedaço de ouro ou prata coberto de terra brilha fortemente quando bem limpo, assim também o homem incorporado, realizando a verdade do Atman, atinge a Não-Dualidade e se torna sem tristeza e bendito.

Yajnavalkya, citado por Sankara

“Depois de praticar as posturas como desejado, de acordo com as regras, ó Gargi, o homem que

conquistou as posturas praticará pranayama

“Sentado numa postura cômoda, sobre uma pele (de veado ou tigre) colocada sobre relva Kusa, adorando Ganapati, com frutos e guloseimas, colocando a palma direita sobre a esquerda, mantendo a cabeça e o pescoço na mesma linha, os lábios fechados e firmes, olhando leste ou norte, olhos fixos na ponta do nariz, evitando muito alimento ou excessivo jejum, os nadis devem ser purificados, sem o que a prática será infrutífera. Pensando em HUM (a palavra-semente), na junção de Pingala e Irha (as narinas direita e esquerda), Irha deve ser enchida com ar externo em doze segundos; então o yogui medita sobre o fogo no mesmo lugar, com a palavra Rung, e enquanto assim meditando, vagorosamente ex- pele o ar através de Pingala. Novamente inspirando, através de Pingala, o ar deve ser vagorosamente expelido através de Irha, da mesma forma. Isto deve ser praticado por três ou quatro anos, ou três ou quatro meses, de acordo com a orientação de um guru, em segredo (a sós num aposento), de manhã bem cedinho, ao meio- dia, ao cair da tarde e à meia-noite (até que) os nervos se tornem purificados. Leveza do corpo, compleição clara, bom apetite e audição do Nada, são os signos da purificação dos nervos. Então deve ser praticado pranayama, composto de rechaka (exalação), kumbhaka (retenção), e puraka (inalação). A junção do prana com o apana é pranayama.

“Depois de encher o corpo da cabeça aos pés em dezesseis segundos, o prana deve ser expelido em trinta e dois segundos, e por sessenta e quatro deve ser praticado kumbhaka.

“Há outro pranayama, no qual kumbhaka deve primeiro ser feito por sessenta e quatro segundos, e então o prana deve ser expelido em dezesseis, e a seguir, o corpo enchido em dezesseis segundos.

“Pelo pranayama as impurezas do corpo são expelidas; por dharana, as impurezas da mente; por pratyahara, as impurezas do apego; e por samadhi é removido tudo que esconde a divindade da Alma”.

Filosofia Samkhya

LIVRO III.

29

Pela intensidade de meditação chegam ao Purusha todos os poderes da natureza.

30

A meditação é o aniquilamento do apego

31

É aperfeiçoada pela supressão das modificações.

32

É aperfeiçoada por dharana, postura e cumprimento dos deveres.

33

Controle do prana efetua-se por meio da expulsão e retenção.

34

A postura é aquela que é firme e cômoda.

36

A meditação também é aperfeiçoada pelo desapego e prática.

74

Pela reflexão sobre os princípios da natureza e pelo abandono deles como “isto não, isto não”, a discriminação e aperfeiçoada.

LIVRO IV

3

O estudante deve repetidamente ouvir instrução (das escritura e do instrutor)

5.

Como o gavião sente-se infeliz se seu alimento é tirado dele e feliz se ele mesmo o deixa (assim aquele que abandona tudo, voluntariamente, é feliz)

6

Como a serpente é feliz em largar sua velha pele (assim aquele que abandona tudo, voluntariamente, é feliz).

8

Aquilo que não é meio de liberação não deve ser pensado; torna-se causa de servidão, como no caso de Bharata.

9

A associação com muita gente cria paixão, aversão, e assim por diante, e é um obstáculo para a meditação, como os braceletes de concha nas mãos da virgem.

10

Dá-se o mesmo até entre duas (pessoas).

11

Os renunciadores da esperança são felizes, como a jovem Pingala.

13

Ainda que um aspirante deva mostrar devoção a muitas escrituras e instrutores, deve tomar deles somente a essência, como a abelha suga a essência de muitas flores.

14

Aquele cuja mente se tornou concentrada como o fazedor de setas, não é perturbado em seu

samadhi.

15

Assim como grande dano é feito numa empresa mundana quando as regras prescritas são violadas, dá-se o mesmo com a meditação.

19

Pela continência, reverência e devoção ao guru, o sucesso é alcançado depois de um longo tempo (como no caso de Indra).

20

Não há lei quanto ao tempo, como no caso de Vamadeva.

24

Ou (sucesso é obtido) pela associação com quem atingiu a per feição.

27

Como o sábio Sauvari (que praticou yoga por muito tempo), não podia apaziguar seus desejos pelos gozos, assim também ocorre com os outros.

LIVRO V

128

Como a convalescença pelos medicamentos e assim por diante, não pode ser negada, também não o podem ser os siddhis alcançados pela yoga.

LIVRO VI

24

Toda postura que é fácil e firme é uma asana; não há injunção (sobre nenhum postura particular).

Sutras de Vyasa

CAPÍTULO IV, SEÇÃO I

7

A adoração é possível quando se está sentado. (Portanto deve-se estar assentado enquanto adorando).

8

Por causa da meditação.

9

Porque a pessoa que medita é comparada à terra inamovível.

Também porque assim afirmam os Smritis.

Não há lei de lugar (para meditação); onde a mente está concentrada, deve a meditação ser praticada.

Esses vários extratos dão uma idéia do que os outros sistemas de filosofia Hindu dizem a respeito da Yoga.

SEIS LIÇÕES DE RAJA-YOGA

A Raja-Yoga é uma ciência. como qualquer outra do mundo. É uma análise da mente, um conjunto dos fatos do mundo supra-sensório e uma construção do mundo espiritual. Todos os grandes instrutores espirituais que o mundo conheceu até hoje, disseram: “Vejo e sei”. Jesus, Paulo e Pedro, todos proclamaram percepção real das verdades espirituais que ensinaram.

Essa percepção é obtida pela Yoga.

Nem a memória, nem a consciência, podem ser a limitação da existência. Há um estado superconsciente. Ambos, o estado super- consciente e o estado inconsciente são desprovidos de sensação. Entretanto, entre eles existe enorme diferença – como entre ignorância e conhecimento. Esta Yoga, como um chamado à razão, é uma ciência.

A concentração da mente é a fonte de todo o conhecimento.

A Yoga ensina-nos a fazer da matéria, nossa escrava, como deve ser. Yoga significa “jungir”, “unir”, isto é, unir a alma do homem à Alma suprema ou Deus.

A mente atua na consciência e sob ela. O que chamamos consciência representa somente um elo na cadeia infinita que é a nossa natureza.

Este nosso “Eu” abarca apenas uma pequena porção da consciência e grande quantidade da inconsciência, enquanto que sobre ele e quase desconhecido para ele, jaz o plano superconsciente.

Pela prática fiel, camada pós camada da mente abre-se ante nós, cada uma revelando-nos novos fatos. Vemos como se novos mundos fossem criados à nossa vista, novos poderes são colocados em nossas mãos, mas não devemos parar pelo caminho ou deixar- nos confundir por essas “contas de vidro” quando a mina de diamante está logo adiante de nós.

Deus somente é nossa meta. Se falharmos em alcançá-Lo, pereceremos.

Para o aspirante que deseja obter sucesso, três coisas são necessárias.

Primeira. Abandonai todas as idéias de gozos neste e no mundo, preocupai-vos só com Deus e com a Verdade. Estamos para conhecer a verdade, não para prazeres. Que estes fiquem os animais que gozam como nunca poderemos fazer, O homem é um ser pensante e deve continuar esforçando-se até conquistar a morte, até ver a luz. Não gastar-se em vãs conversas que nenhum fruto produzem. A adoração da sociedade e da opinião popular é idolatria. A alma não tem sexo, país, lugar ou tempo.

Segunda. Intenso desejo de conhecer a Verdade e Deus. Ansiar por eles, anelar por eles, como o

homem que está se afogando anseia por respirar. Querei somente Deus, nada mais tomai, não vos deixeis iludir mais pelo “aparente”. Abandonai tudo e buscai somente Deus.

Terceira. Os seis treinos: Primeiro - Impedir que a mente se dirija para fora. Segundo - Dominar os sentidos. Terceiro - Fazer a mente dirigir-se para dentro. Quarto - Sofrer tudo sem reclamar. Quinto - Ligar a mente a uma só idéia. Tomar o assunto e pensar tudo sobre ele; não abandoná-lo nunca. Não se preocupar com o tempo. Sexto - Pensar constantemente em vossa natureza real. Livrar-se da superstição. Não vos deixeis suggestionar por qualquer pensamento de inferioridade. Dia e noite deveis repetir a vós mesmos o que realmente sois, até realizá-lo, - na verdade realizar - vossa unidade com Deus.

Sem essas disciplinas, nenhum resultado advirá.

Podemos ser conscientes do absoluto, jamais poderemos expressá-lo. Ao tentar, limitamo-lo e ele cessa de ser absoluto.

Devemos ultrapassar o limite dos sentidos e transcender até mesmo a razão. Temos poder para consegui-lo.

(Após praticar a primeira lição de respiração durante uma semana, o discípulo deverá reportar-se ao instrutor)

PRIMEIRA LIÇÃO

“A imaginação é a porta da inspiração e a base de todo pensamento”

A explicação da natureza está era nós; a pedra cai do lado de fora, mas a gravitação está em nós, não fora.

Os que comem demais, os que passam fome, os que dormem demais, os que dormem de menos, não podem ser Yoguis.

Ignorância, inconstância, ciúme, preguiça e apego excessivo são os grandes inimigos ao sucesso na prática de Yoga. Os três grandes requisitos são:

Primeiro. Pureza, física e mental; toda falta de limpeza, tudo e que atrai a mente para baixo, deve ser abandonado.

Segundo. Paciência. Ao começo surgirão manifestações maravilhosas, mas cessarão, todas. Este é o período mais árduo, mas permaneci firmes; ao fim, o ganho é certo, se tiverdes paciência.

Terceiro. Perseverança. Perseverai através o bom e o mau, doença e saúde, nunca percais, um dia que for, de prática.

A melhor época para a prática é a junção do dia com a noite, tempo mais calmo nas marés de nossos corpos, o ponto zero entre dois estados. Se isso não puder ser feito, praticai ao despertar e quando vos deitardes. Grande asseio pessoal é necessário - um banho diário.

Após o banho, sentai-vos e que o assento seja firme, isto é, imaginai estar sentados firmes como rocha, que nada vos possa abalar. Mantende a cabeça, os ombros e os quadris em linha reta, deixando livre a coluna espinal; toda ação se processa ao longo da coluna e ela não deve ser prejudicada.

Começai com os artelhos e pensai em cada parte de vosso corpo como sendo perfeita, - figurai-o tanto em vossa mente, tocando cada parte, se o preferirdes. Continuai subindo pouco a pouco, até alcançar a cabeça, pensando-a como perfeita, nada lhe faltando. A seguir pensai no conjunto como perfeito, um instrumento que vos foi dado por Deus para permitir-vos alcançar a Verdade, o barco no qual cruzareis o oceano e chegareis às margens da verdade eterna. Isso feito, respirai uma vez profundamente, por ambas narinas, expeli o alento e deixai-o fora tanto tempo quanto vos for possível, confortavelmente. Fazei isso quatro vezes, depois respirai naturalmente e oral por iluminação. Cada individualidade deve ser cultivada. Todas se encontrarão no centro.

“Medito na glória daquele Ser que criou este universo; que Ele ilumine minha mente”. Sentai-vos e meditai sobre isso dez ou quinze minutos. Não faleis de vossas manifestações a ninguém, exceto vosso Guru.

Falai o menos possível.

Conservai vosso pensamento sobre a virtude; o que pensamos tenderemos a nos tornar.

Meditação santa ajuda a queimar todas as impurezas mentais. Todos os que não são Yoguis são escravos; ligadura após ligadura devem ser rompidas para nos tornarmos livres.

Todos poderão encontrar a realidade além. Se Deus é verdadeiro, devemos senti-lo como um fato e se existe uma alma devemos ser capazes de vê-la e senti-la.

A única maneira de saber se há a alma é ser algo que não o corpo.

Os Yoguis classificam nossos órgãos sob dois títulos principais - órgãos de sentido e órgãos de movimento, ou conhecimento e ação.

O órgão interno, ou mente, tem quatro aspectos. Primeiro - Manas, a faculdade cogitante ou pensante, usualmente desperdiçada, porque incontrolada; convenientemente dirigida é um poder maravilhoso. Segundo - Buddhi, a vontade (às vezes chamada intelecto) . Terceiro - Ahamkara, o sentimento do “eu”, o sentido de autoconsciência (de Aham). Quarto Chitta, a substância na qual e pela qual atuam todas as faculdades, o chão da mente, por assim dizer, ou o mar onde as várias faculdades são ondas.

Yoga é a ciência pela qual impedimos Chitta de tornar-se ou transformar-se nas diversas faculdades. Como a reflexão da lua, no mar é quebrada ou desfeita pelas ondas, assim é o reflexo da Atman, o Eu verdadeiro, quebrado pelas ondas mentais. Só quando o mar está calmo como um espelho, a reflexão da lua pode ser vista e só quando o estofo mental, Chitta, está controlado em absoluta calma, o Eu pode ser reconhecido.

A mente não é o corpo, ainda que seja matéria em forma maia fina. Não está eternamente presa ao corpo. Isto está provado por- que ocasionalmente nos desligamos dele. . Podemos aprender a fazê-lo á vontade, controlando os sentidos.

Quando pudermos fazer isso completamente, controlaremos o universo, porque nosso mundo é aquilo que os sentidos nos trazem. A liberdade é a prova do ser mais elevado. A vida espiritual começa quando nos libertamos do jugo dos sentidos. Aquele cujos sentidos o governam é mundano - é um escravo.

Se pudermos totalmente impedir que nosso estofo mental se quebre em vagas, isso dará fim a nossos corpos. Por milhões de anos trabalhamos duramente para fabricar esses corpos, que, na luta, esquecemos nosso propósito real de obtê-los, que era o de tornar-nos perfeitos. Chegamos a pensar

que o fabricar corpos era a meta de nossos esforços. Isto é Maya. Devemos romper essa delusão e volver ao propósito original, realizando que não somos o corpo, ele é nosso servo.

Aprendei a tirar a mente e ver que ela é separada do corpo. Dotamos o corpo com sensação e vida e depois pensamos que ele está vivo e é real. Usamo-lo tanto tempo que esquecemos que ele não é idêntico a nós. A Yoga deve ajudar-nos a nos despojar do corpo a nosso bel-prazer e vê-lo como nosso servo, nosso instrumento, não nosso amo. Controlar os poderes mentais é a primeira grande meta nas práticas de Yoga. A segunda é concentrá-los em toda força sobre qualquer assunto.

Não podeis ser Yoguis se falais muito.

SEGUNDA LIÇÃO

Esta Yoga é conhecida como Yoga óctupla, porque está dividida em oito partes principais. São: Primeira - Yama. Esta é a mais importante e tem de governar a vida inteira; tem cinco divisões

1ª - Não ofender nenhum ser por pensamento, palavra ou ação

2ª - Não cobiçar, seja por pensamento, palavra ou ação.

3ª - Perfeita castidade em pensamento, palavra ou ação.

4ª - Perfeita veracidade em pensamento, palavra ou ação.

5ª - Não receber dádivas.

Segunda - Niyama. Cuidado corporal, banho diário, dieta, etc..

Terceira - Asana. Postura. Quadris, ombro e cabeça devem ser mantidos em linha reta, deixando livre a espinha.

Quarta - Pranayama. Controle do alento (a fim de obter o controle do Prana ou força vital).

Quinta -- Pratyahara. Dirigir a mente para dentro e impedi-la de sair para fora, revolvendo o assunto na mente a fim de entendê-lo.

Sexta - Dharana. Concentração em um só assunto.

Sétima - Dhyana. Meditação.

Oitava - Samadhi. Iluminação, a meta de todos nossos esforços.

Yama e Niyama são prática para toda a vida; quanto às outras, façamos como a lesma, não deixar uma folhinha de grama antes de agarrar outra firmemente. Em outras palavras, temos de inteiramente compreender e praticar cada passo antes de dar o seguinte.

O assunto desta lição é Pranayama, ou controle do Prana. Em Raja-Yoga a respiração entra no plano psíquico e leva-nos ao espiritual. li o volante de todo o sistema corporal. Primeiro atua sobre os pulmões, estes sobre o coração, este sobre a circulação, esta, por sua vez, sobre o cérebro e o cérebro sobre a mente. A vontade pode produzir uma sensação externa e a sensação externa pode levantar a vontade. Nossas vontades são débeis; não avaliamos seu poder, estamos tão ligados à matéria. A maior parte de nossa ação é de [ora para dentro. A natureza exterior joga-nos fora de nosso equilíbrio e não podemos (como devíamos), tirar a natureza de seu equilíbrio. Tudo isso está errado; o poder mais forte está realmente dentro.

Os grandes santos e instrutores foram aqueles que conquistaram esse mundo de pensamento dentro de si mesmos, assim, falaram com poder. A história do ministro confinado em uma alta torre, solto pelos esforços de sua esposa que lhe trouxe um escaravelho, mel, fio de seda, barbante e uma corda, ilustra a maneira de obtermos controle de nossa mente utilizando primeiro a regulação física do alento como o fio de seda. Isso capacita-nos a agarrar um poder após o outro até que a corda da concentração nos liberte da prisão do corpo e estamos livres. Alcançando a liberdade, podemos nos descartar dos meios que utilizamos para chegar até ela.

Pranayama tem três partes:

Puraka - inalar.

Kumbhaka - reter.

Rechaka - exalar.

Há duas correntes passando pelo cérebro e circulando espinha. abaixo pelos lados, cruzando-se na base e retornando ao cérebro. Uma destas correntes, chamada "sol" (Pingala) começa no hemisfério esquerdo do cérebro, cruza na base do cérebro, do lado direito da espinha e recruza na base da espinha, como metade do número oito. A outra corrente, a "lua" (Irha), faz a ação contrária e completa a figura oito. Naturalmente a parte inferior é muito mais longa que a superior. As correntes fluem dia e noite e fazem depósitos das grandes forças vitais em pontos diferentes, comumente conhecidos como "plexos", mas raramente somos conscientes deles. Pela concentração podemos aprender a senti-los e localizá-los por todos o corpo. Estas correntes "sol" e "lua" estão intimamente ligadas à respiração e pela regulação desta obtemos o controle do corpo.

No Katha Upanishad, o corpo está descrito como a carruagem, a mente como as rédeas, o intelecto como o cocheiro, os sentidos como os cavalos e os objetos dos sentidos como a estrada. O eu é o passageiro, sentado na carruagem. A menos que o passageiro tenha entendimento e possa fazer o cocheiro controlar os cavalos, jamais poderá atingir a meta, mas os sentidos, como viciosas cavalgaduras, o levarão onde desejarem e poderão até destruí-lo. Essas duas correntes são a grande "rédea-mestra" nas mãos do cocheiro e este deve obter o controle delas para controlar os cavalos. Temos de obter o poder de tornar-nos morais; enquanto o não fizermos, não poderemos controlar nossos atos. Somente a Yoga capacita-nos levar à prática os ensinamentos da moralidade. Tornar-nos morais é o objeto da Yoga. Todos os grandes instrutores eram Yoguis e controlaram todas as correntes. Os Yoguis prendem essas correntes na base da espinha e forçam-nas através o centro da coluna espinal. Elas então tornam-se a corrente de conhecimento, que só existe no Yogui.

Segunda lição de Respiração: Um método não serve para todos. Esta respiração deve ser feita com regularidade rítmica e a maneira mais fácil é contando; como isso é puramente mecânico, repetimos a sagrada palavra "OM" um certo número de vezes, em lugar de contar numericamente.

O processo de Pranayama é como segue: fechai a narina direita com o polegar e vagorosamente inalai através a esquerda, repetindo a palavra "OM" quatro vezes

A seguir fechai firmemente ambas narinas, colocando o indicador na esquerda e retende o ar dentro, repetindo mentalmente "OW" oito vezes.

Então, removendo o polegar da narina direita, exalai vagorosamente através dela, repetindo "OM" quatro vezes.

Conforme fechais a exalação, empurrai o abdômen para dentro para expelir todo o ar dos pulmões. Então, bem devagar inalai pela narina direita, conservando a esquerda fechada, repetindo "OM"

quatro vezes. Depois fechai a narina direita com o polegar e retende o alento, repetindo “OM” oito vezes. Descerrai a narina esquerda e exalai lentamente, repetindo “OM” quatro vezes, forçando o abdômen para dentro, como antes. Repeti toda essa operação duas vezes cada tempo de prática, isto é, fazendo quatro Pranayamas, dois para cada narina. Antes de vos sentardes é bom iniciar com oração.

Isto necessita-se praticar por uma semana; então aumentai gradualmente a duração das respirações, conservando a mesma proporção, isto é, se repetis “OM” seis vezes na inalação, fazei o mesmo na exalação e doze vezes, durante Kumbhaka. estes exercícios tornam-nos mais espirituais, mais puros, mais santificados. Não vos deixeis desviar para nenhum atalho, nem procureis quaisquer poderes O amor é o único poder que fica conosco e aumenta. Aquele .que busca chegar a Deus pela Raja-Yoga deve ser mental, física, moral e espiritualmente forte. Dai cada passo às claras.

De centenas de milhares, só uma alma dirá: “Hei de ir além -e me unirei com Deus”. Poucos podem encarar-se com a verdade, -mas para realizar algo, devemos estar prontos para morrer pela Verdade.

TERCEIRA LIÇÃO

Kundalini: Realizai a alma não como matéria, mas como ela é. Pensamos na alma como corpo, mas devemos separá-la dos sentidos e do pensamento. Só então podemos saber que somos imortais. A mudança implica a dualidade de causa e efeito e tudo que muda deve ser mortal. Isto prova que o corpo não pode ser imortal, nem a mente, porque estão ambos continuamente mudando. Sô-. mente o imutável pode ser imortal, porque nada pode atuar sobre ele.

Não nos tornamos imortais, somos imortais; mas devemos descerrar o véu de ignorância que nos esconde a verdade, O corpo é pensamento objetivado. As correntes “sol” e “lua” trazem energia a todas as partes do corpo. O excesso de energia é armazenado em determinados pontos (plexos) ao longo da coluna espinal, comumente conhecidos como centros nervosos.

Essas correntes não são encontradas em corpos mortos, mas somente são localizadas em organismos saudáveis.

O Yogui tem uma vantagem pois ele não apenas é capaz de senti-las, mas de realmente vê-las. São luminosas em sua vida e também o são as grandes correntes nervosas.

Há tanto ação consciente como inconsciente. O Yogui possui -uma terceira espécie, a superconsciente, que em todos os países e em todas as épocas, foi a fonte de todo conhecimento religioso. O estado superconsciente não faz erros, mas enquanto que a ação do instinto é puramente mecânica, aquele está além da consciência Tem sido chamado de inspiração, mas o Yogui diz: “Esta faculdade está em cada ser humano e eventualmente todos gozarão dela”.

Necessitamos dar nova direção às correntes “sol” e “lua” e abrir- lhes uma nova passagem através o centro da medula espinal. Quando conseguirmos trazer as correntes através desta passagem, chamada “Sushumna”, até o cérebro, então estaremos separados inteiramente do corpo.

O centro nervoso, na base da espinha, próximo ao sacro, é -muito importante. o assento da substância geradora da energia sexual e é simbolizado pelo Yogui como um triângulo contendo uma serpente pequenina enrolada. Esta serpente adormecida é chama- da Kundalini, e levadá-la é o objeto total de Raja-Yoga.

A grande força sexual, levantada da ação animal e enviada ao grande dínamo do sistema humano, o

cérebro, e ali armazenada, torna-se Ojas, ou força espiritual. Todo bom pensamento, toda oração, resolvem uma parte dessa energia animal em Ojas e ajudam a dar-nos poder espiritual. Esta Ojas é o homem real e somente no ser humano é possível conseguir-se essa armazenagem de Ojas. O ser, no qual toda a força sexual foi transformada em Ojas, é um deus. Fala com poder e suas palavras regeneram o mundo.

O Yogui figura essa serpente como sendo vagorosamente levantada de estágio a estágio, até que o mais elevado, a glândula pineal, seja alcançada. Nenhum homem ou mulher pode ser realmente espiritual enquanto a energia sexual, o mais alto poder que o ser humano possui, não tenha sido convertida em Ojas.

Nenhuma força pode ser criada; pode tão-somente ser dirigida. Portanto, devemos aprender a controlar os grandes poderes que já estão em nossas mãos e pelo poder da vontade torná-los espirituais ao invés de meramente animais. Assim vemos claramente que a castidade é a pedra angular de toda moralidade e de toda religião. Em Raja-Yoga, especialmente, absoluta castidade em pensamento, palavra e ação é uma condição sine qua non. A mesma lei aplica-se a casados e solteiros - Se alguém desperdiça as mais potentes forças do ser, não pode tornar-se espiritual.

Toda a História nos ensina que os grandes vedores de todas as Idades, ou foram monges ou ascetas, ou abandonaram a vida conjugal; só os de vida pura podem ver Deus.

Um pouco antes de fazer Pranayama, esforçai-vos para visualizar o triângulo - Fechai os olhos e figura-o vividamente em vossa imaginação. Vede-o cercado de chamas, e com a serpente enrolada no meio. Quando puderdes ver Kundalini claramente, colocai-a, em imaginação, na base da espinha, e, ao reter o alento em Kumbhaka, jogai-o, com força, sobre a cabeça da serpente para despertá-la. Quanto mais poderosa a imaginação, mais rapidamente obter-se-á o resultado e Kundalini despertará.

Enquanto não obtiverdes, imaginai que sim, que ela está despertando; tentai sentir as correntes e experimentai forçá-las através Sushumna - Isso apressa sua ação -

QUARTA LIÇÃO

Antes de podermos controlar a mente, necessitamos estudá-la.

Temos que agarrar essa mente instável e arrastá-la de suas andanças e fixá-la sobre uma só idéia. Muitas vezes deve isso ser feito - Pelo poder da vontade devemos segurar a mente e fazê-la parar e reflexionar sobre a glória de Deus.

A maneira mais fácil de conter a mente é sentar-se quieto e deixá-la à deriva quanto queira, por certo tempo. Ater-se à idéia: "Eu sou a testemunha observando minha mente andarilhar. A mente não é Eu". Depois, deixá-la pensar como se fora algo completamente à parte de vós mesmos. Identificai-vos com Deus, jamais com a matéria ou com a mente -

Figurai a mente tão tranqüila quanto um lago estendido à vossa frente e os pensamentos que vêm e vão, como borbulhas levantando-se e rompendo-se na superfície. Não façais esforço para controlar os pensamentos, mas observai-os e segui-os em imaginação, à medida que desaparecem fluando. Isso gradualmente diminui os círculos - Pois a mente estende-se em círculos largos de pensamentos e esses círculos se alargam mais em maiores círculos, como a superfície de um lago sobre a qual se atira uma pedra. Desejamos reverter o processo e começando com um enorme círculo, queremos torná-lo mais estreito até que por fim possamos fixar a mente sobre um só ponto, fazendo-a permanecer ali. Atende-vos à idéia: "Eu não sou a mente, eu vejo que estou pensando, eu estou

observando minha mente agir”, e a cada dia vossa identificação com pensamento e sentimento diminuirá mais, até que por fim podereis inteiramente separar-vos da mente e saber, de fato, que ela está separada de vós.

Quando isto for feito, a mente é vossa serva, que podeis controlar como o desejais. O primeiro estágio para ser um Yogui é ir além dos sentidos. Quando a mente estiver conquistada, ele alcançou o estágio mais alto.

Vivei sozinhos tanto quanto possível. O assento deve ser de altura confortável; primeiro ponde um tapete de grama, depois uma pele de animal e depois uma cobertura de seda. É melhor que o assento não tenha costas e deve ser firme.

Os pensamentos sendo quadros, não os devemos criar. Temos de excluir todo pensamento da mente e fazê-la um vazio; logo que um pensamento surja, devemos bani-lo. Para poder conseguir isso é necessário transcender a matéria e ir além de nosso corpo. Toda a vida do homem é realmente um esforço para isso.

Cada som tem seu próprio significado; em nossa natureza essas duas coisas estão ligadas.

O ideal mais elevado que temos é Deus. Meditai nele. Não podemos conhecer o Conhecedor, mas nós O somos.

Vendo o mal, nós o estamos •criando. O que somos, vemo-lo fora, pois o mundo é nosso espelho. Este pequeno corpo é um pequeno espelho que criamos, mas o universo inteiro é nosso corpo. Devemos pensar isto todo o tempo; então saberemos que não podemos morrer ou ferir alguém, porque este alguém é nós mesmos. Somos sem nascimento e sem morte e só devemos amar.

“Todo este universo é meu corpo, toda saúde, toda felicidade é minha, porque tudo está no universo”. Dizei: “Eu sou o universo”. Finalmente aprendemos que toda ação é de nós para o espelho.

Apesar de parecermos como pequenas ondas, o mar inteiro está em nossas costas e somos um com ele. Nenhuma Onda pode existir por si mesma.

A imaginação propriamente utilizada é nossa melhor amiga; vai além da razão e é a única luz que nos guia a todas as partes.

A inspiração pertence ao interior e temos que nos inspirar por nossas próprias faculdades superiores.

QUINTA LIÇÃO

Pratyahara e Dharana: Diz Krishna: “Todos os que Me buscam por quaisquer meios, encontram-Me. Todos devem encontrar- Me”. Pratyahara é um reunir de forças na tentativa de dominar a mente e focá-la sobre o objeto desejado. O primeiro passo é deixar a mente derivar; observá-la; ver o que ela pensa: ser somente a testemunha. A mente não é alma ou espírito. É apenas matéria sem, forma, mais fina e nós a possuímos e podemos aprender a manipulá-la através as energias nervosas.

O corpo é a vista objetiva do que chamamos mente (subjativa). Nós, o Eu, estamos além, de corpo e mente; somos o “Atman”, a testemunha eterna, imutável. O corpo é pensamento cristalizado.

Quando o alento está fluindo pela narina esquerda é hora de descanso, quando pela, direita, de trabalhos, e quando através ambas, hora de meditar. Quando estamos calmos respirando igualmente

por ambas narinas encontramos-nos em condição adequada para calma meditação. Não adianta muito tentar concentrar-nos, ao começo. O controle do pensamento virá por si mesmo.

Após suficiente prática de fechar as narinas com o polegar e indicador, poderemos fazê-lo pelo poder da vontade através só o pensamento.

Pranayama deve ser agora ligeiramente modificado. Se o aspirante tem o nome de seu "Ishta", (Ideal Escolhido), deve usar o nome ao invés de "OM" durante a inalação e exalação e usar a palavra "Hum" (com h aspirado) durante Kumbhaka.

Enviai o alento retido com força, para baixo, sobre a cabeça de Kundalini a cada repetição da palavra HUM e imaginai que isso a desperta. Identificai-vos somente com Deus. Após um instante, os pensamentos anunciarão sua chegada e saberemos a maneira como começam e estaremos cientes do que vamos pensar, assim como, neste plano, podemos olhar para fora e ver uma pessoa chegando. Esse estágio é atingido quando tivermos aprendido a separar-nos da mente e ver-nos como um e o pensamento como algo à parte. Não deixeis que os pensamentos vos tomem; ficai de lado e eles desaparecerão.

Segui estes santos pensamentos; ide com eles e quando eles se fundirem e desaparecerem, encontrareis os pés do Deus onipotente. Este é o estado superconsciente; quando a idéia se derrete, segui-a e derrete-vos com ela.

O halos são símbolos de luz interior e podem ser vistos pelo Yogui. Às vezes podemos ver um rosto como se estivesse cercado de flamas e nelas ler o caráter e julgar sem errar. Nosso Ishta poderá apresentar-se em visão e este símbolo será o único sobre o qual descansar e totalmente concentrar nossa mente.

Podemos imaginar através todos os sentidos, mas o fazemos maiormente através os olhos. Até a imaginação é semi-material. Em outras palavras, não podemos pensar sem um fantasma. Mas, desde que os animais parecem pensar, entretanto, não têm palavras, é provável que não haja conexão entre pensamento e imagens.

Tentai conservar a Imaginação em Yoga, cuidando de mantê-la pura e santificada. Todos nós temos nossas peculiaridades no caminho do poder imaginativo; segui o caminho que vos seja mais natural; será o mais fácil.

Somos os resultados de todas reencarnações através de Karma. "Uma lamparina acendida de outra", diz o Budista. Lamparinas diferentes, mas a mesma luz.

Sede alegres, sede bravos, banhais-vos diariamente, tende paciência, pureza e perseverança, então vos tomareis Yoguis, em verdade. Nunca vos apresseis, e, se os poderes mais elevados chegarem, lembrai-vos que são somente atalhos. Não deixeis que eles vos tentem a sair da estrada principal; colocai-os de lado e atende-vos a vosso objetivo verdadeiro - Deus; Buscai apenas o Eterno, encontrando o qual estareis tranquilos para sempre; tendo o todo, nada mais fica para buscar e estaremos para sempre em livre e perfeita existência. Existência absoluta, Conhecimento absoluto, Felicidade absoluta.

SEXTA LIÇÃO

Sushumna: É muito útil meditar sobre o Sushumna. Podereis obter dele uma visão e este é o melhor caminho. Então meditai por muito tempo sobre isso. É um fio muito fino, muito brilhante, essa passagem viva através a medula espinal, esse caminho de salvação pelo qual temos de fazer subir a

Kundalini.

Na linguagem dos Yoguis, o Sushumna tem seu fim em dois lótus, o inferior circundando o triângulo de Kundalini e o mais alto no cérebro em volta da glândula pineal; entre esses dois, há quatro outros lótus, estágios no caminho:

6º - Glândula pineal.

5º - Entre os olhos.

4º - Fundo da garganta.

3º - A altura do coração.

2º - Oposto ao umbigo.

1º - Base da Espinha.

Devemos despertar a Kundalini, então vagarosamente levantá-la de um lótus a outro, até alcançar o cérebro. Cada estágio corresponde a uma nova camada da mente.