

SWAMI VIVEKANANDA

A portrait of Swami Vivekananda, a prominent Hindu monk and philosopher. He is depicted from the chest up, wearing a traditional blue robe and a matching blue turban. His eyes are closed, and he has a serene, meditative expression. The background is a solid, deep blue color. A thin white horizontal line runs across the middle of the image, separating the portrait from the title.

# RAJAYOGA

(O CAMINHO REAL)

2ª EDIÇÃO

EDITORA VEDANTA

# RÃJA YOGA

(O Caminho Real)

Este livro é um conciso e profundo tratado de Yoga.

A Yoga é a filosofia perene que fornece ao ser humano os meios de estudar, dominar e dirigir a mente, elevando-a do plano individual e limitado das percepções sensórias e fenomenais, ao plano universal e ilimitado da Superconsciência, onde o Humano se torna Divino, onde o Homem descobre-se como o Ser — meta da Religião e da Filosofia.

A Yoga foi fundada por Patānjali (III sec. A.C.) estudando as implicações individuais da Filosofia Sāmkhya. Sua doutrina está contida nos famosos “Aforismos”. A Vedanta foi fundada por Bādarāyana, inquirindo sôbre a natureza dos três princípios, isto é, Deus (o Princípio Último, Brahman), o mundo e a alma individual.

*Swami Vivekananda*, cujo centenário de nascimento todo o mundo espiritual comemorou durante o ano de 1963, é o arauto contemporâneo da Yoga e da Vedanta. Suas palavras são a afirmação de sua própria realização. Trazem-nos a fôrça e os meios que necessitamos para erguer-nos da condição impermanente e transitória de seres humanos ao estado inefável de Ser Puro.

Foi o discípulo formidável que *Sri Ramakrishna*, a Divina Encarnação, Deus feito homem, escolheu, para impartir ao mundo inteiro a mensagem da Realidade e da Verdade, do Conhecimento e da Felicidade.

*Vivekananda* foi a própria Religião Eterna — Yoga-Vedanta — ressurgindo na Índia, nestes nossos dias, projetando-se a todos os pontos do mundo, despertando outra vez o conceito de que o homem é, em essência, divino. Pela prática do viver inegoísta, da renúncia aos gozos sensórios, do contrôle da mente, do despojar-se das aparências com os olhos fixos na Realidade — o Uno-Sem-Segundo — essa latente divindade brilha, em todo Seu esplendor, irradia-se e se afirma: o homem torna-se, afinal, Deus.

# RĀJA-YOGA

**(O Caminho Real)**

*Todos os direitos reservados por*  
EDITORA VEDANTA LTDA.

FICHA CATALOGRÁFICA

VIVEKÂNANDA, *swami*, 1863 — 1902

Rāja Yoga (O Caminho Real). Prefácio de Swami  
Vijayananda. 2.<sup>a</sup> ed. Rio de Janeiro, Vedanta, 1967.

240 p.

1. Filosofia indú. 2. Yoga. I. Título.

C. D. D. 181.45

1967

---

Impresso no Brasil  
*Printed in Brazil*

SWAMI VIVEKANANDA

# RAJA YOGA

(O Caminho Real)

2.<sup>a</sup> Edição

*“Tôda alma é, potencialmente, divina. O objetivo é manifestar essa divindade interior, controlando-se a natureza: externa e interna. Façâmo-lo pelo trabalho, pela adoração, pelo contrôle psíquico, pela filosofia — por um só meio, por mais de um ou por todos — e tornêmo-nos livres. Eis tôda a religião. As doutrinas, os dogmas, os rituais, os templos e as formas, são detalhes secundários.”*

Prefácio de  
SWAMI VIJOYANANDA



EDITORA VEDANTA  
Rua Buenos Aires, 85 — 3.<sup>o</sup> and.  
RIO DE JANEIRO (GB) — BRASIL

Tradução da edição americana  
publicada por SWAMI NIKHILANANDA

Edição brasileira supervisionada por  
Ramakrishna Ashrama do Brasil

Direitos autorais reservados.  
Interdita a reprodução sem autorização prévia.



*SWAMI VIVEKANANDA*



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



*Com o coração aos pés de lótus  
Do grande Gñani, do profundo Bhakta,  
Do perfeito Rāja-Yoguín e  
Do humilde Karma-Yoguín,*

*Nosso preito de veneração e amor.*

*Glória, Vivekananda!*



## PREFÁCIO À EDIÇÃO BRASILEIRA

Em janeiro de 1963, em muitas partes do mundo, celebrou-se o centenário de nascimento de Swami Vivekananda. Os devotos admiradores do grande Swami comemoraram tão sagrada e gloriosa data, com oferendas à memória desse grande Ser. Com profunda e respeitosa admiração também fazemos esta oferenda, a de seu próprio livro de Rāja-Yoga e suas seis conferências sobre o mesmo tema, em versão direta do original inglês.

Quem era o Swami Vivekananda? Sobre sua chegada mística, reproduzimos aqui as palavras de Sri Ramakrishna, a mais recente Encarnação Divina (1836-1886), que foi seu mestre espiritual. Diz Sri Ramakrishna: “Um dia, estando absorto em um estado de *samādhi*, vi que a mente estava subindo para além do reino fenomenal do universo físico; da terra, lua, estrêlas, além do sol; e penetrou o reino das idéias sutis. Em seu contínuo ascenso, a mente ultrapassou a esfera das sutilíssimas formas das divindades e cruzou a luminosa barreira que separa o Absoluto dos conceitos e aspectos da manifestação. Por fim, a mente entrou no transcendental reino do Indivisível. Ali, vi sete *rishis*, sábios do Supremo Conhecimento, submergidos na mais profunda meditação. Pensei que, em sabedoria espiritual e santidade, cada um desses *rishis* devia ter superado muitas deidades. Enquanto assim admirava a imensa espiritualidade daqueles *rishis*, vi que uma porção do Absoluto Indivisível pareceu congelar-se, tomando a forma da Divina Criança. A Criança subiu ao regaço de um desses grandes séres e abraçando-lhe o colo com suas ternas mãozinhas, sussurrou algo em seus ouvidos. Ao doce e místico contato, o *rishi* deixou de meditar fixando os olhos semi-abertos na maravilhosa Criança, que, com grande alegria, disse: “Vou descer à terra. Não queres vir comigo?” Com olhar divino, o sábio deu seu assentimento e de novo voltou ao estado de meditação. Com grande surpresa, vi que uma pequena porção da existência daquele *rishi*, tomando uma forma luminosa, desceu no lar da família de Naren (Vive-

kananda). Quando Sri Ramakrishna viu Vivekananda pela primeira vez, imediatamente reconheceu-o como a encarnação do sábio da maravilhosa e mística visão e admitiu que a Criança Divina era **Êle** mesmo.

Swami Vivekananda foi o mais ilustre mensageiro da Encarnação Divina, Sri Ramakrishna.

No ano de 1881, o jovem Naren viu seu Mestre pela primeira vez, em casa de um parente seu, devoto do Mestre. Naren cantava com maestria, possuía uma voz maravilhosa e havia aprendido a técnica da música. Nessa ocasião, Naren cantou alguns cânticos. Ouvindo-o, Sri Ramakrishna entrou em *samādhi*, o estado da divina supraconsciência. Quando Sri Ramakrishna estava para regressar ao templo de Dakshineswara, onde vivia, chamou Naren e lhe disse: “Vem ver-me logo”. Poucos dias depois Naren voltou e o Mestre imediatamente recordou a mística visão sobre sua chegada e nêle reconheceu seu futuro mensageiro. Nessa ocasião, também, a pedido do Mestre, o jovem cantou vários cânticos espirituais e, como de costume, verteu todo seu coração no canto. O primeiro cântico dizia:

“Ó mente! vamos à nossa própria morada.  
Vestida como uma estrangeira,  
por que andas como errante por esta estranha terra?  
Êstes sêres viventes que te rodeiam  
e os cinco elementos, nenhum é teu;  
todos, para ti, são forasteiros.  
Encarinhando-te dêles, ó mente louca!  
Por que te esqueces de ti mesma?  
Ó mente! sobe pela vereda da verdade.  
Com o amor puro como luz de teu caminho,  
continua teu ascenso sem descansar.  
Como provisão de tua jornada  
leva contigo as virtudes, mas oculta-as bem,  
porque no caminho há dois assaltantes.  
São a avareza e a ilusão,  
que sempre procurarão roubar teu tesouro.  
Mantém a constante companhia de teus guardiães:  
autocontrôle e tranqüilidade.

De todo risco, êles te protegerão.  
A estalagem de descanso, no caminho,  
Será para ti, a companhia dos santos.  
Por momento, ali poderás descansar  
e se dúvida tens sôbre Aquêle que te vigila  
êles, com saudável conselho, te guiarão.  
Se mêdo causar-te algo, no caminho,  
Repete o Nome de Deus em alta voz.  
Dêsse caminho Êle é o governador.  
e a própria morte inclina-se ante Êle.”

Enquanto Naren cantava, reinava no quarto uma estranha tranqüilidade e a mente do Mestre parecia ter deixado esta terra; andava em um reino ultrafenomenal.

Terminado o cântico, Sri Ramakrishna levantou-se repentinamente e tomando Naren pela mão, juntos saíram da peça. Foram à varanda coberta; ali, as lágrimas correndo até seu peito, o Mestre disse: “Ah! Por que tardaste tanto em vir? Por que me fizeste sofrer esperando-te tanto tempo? Meus ouvidos estão queimando ouvindo as conversas da gente mundana. Oh, como estava ansiando derramar minha mente em alguém que me compreendesse bem!” Logo, juntando as mãos, o Mestre disse: “Ó Senhor, eu sei que tu és o ancião sábio Nara — encarnação de Narayana (O Senhor) — e nasceste na terra para tirar a miséria da Humanidade”.

Para o racionalista Naren as palavras do Mestre pareceram totalmente despidas de sentido; mas, a Seu pedido, Naren prometeu voltar breve.

Quando entraram no quarto, Naren perguntou-Lhe: “Senhor, viste Deus?” Sem vacilar, imediatamente, o Mestre respondeu: “Sim, vi Deus; vejo-O como te vejo agora; mais claramente ainda. Deus pode ser visto; pode-se falar com Êle. Mas quem se ocupa de Deus? A gente chora a baldes pela espôsa, filhos, dinheiro e propriedades. Mas quem verte uma só lágrima para obter a visão divina? Se alguém chorar sinceramente para ter a visão de Deus, sem dúvida alguma poderá vê-Lo”. Naren ficou mais que assombrado. Era a primeira vez em sua vida que alguém, com absoluta convicção, dizia-lhe ter visto Deus. Sentiu que as palavras de Sri

Ramakrishna fluíam de Sua própria realização. Mas o que Naren não compreendia era o estranho comportamento do Mestre na varanda. Havia ficado perplexo. Na segunda visita, o Mestre, em um estado especial, tocou-o e Naren perdeu noção de seu corpo e do meio ambiente. Pareceu-lhe estar por morrer. Assustado gritou: “Que estás fazendo comigo? Tenho lar, meus pais!” De nôvo o Mestre tocou-lhe o peito e, trazendo-o ao estado normal, disse sorridente: “Muito bem, tudo chegará em seu devido tempo”. Êsses toques inexplicáveis produziram dois conceitos na poderosa mente de Naren. Por um lado, sentiu que o Mestre era tremendamente poderoso — ninguém podia resistir à fôrça de Sua vontade — e por outro, começou a sentir, em seu próprio coração, uma espécie de inexplicável, carinhosa, atração por Êle.

Os companheiros íntimos ou os apóstolos mais queridos das Encarnações, todos haviam realizado seus respectivos ideais ao primeiro encontro com seus mestres. Um toque, um olhar, uma palavra; era mais que suficiente para os despertar, e levantá-los à consciência divina. A Encarnação transmite seu poder a Seus apóstolos, muda seus pontos de vista, transforma o ser mortal e o conduz ao caminho da imortalidade, onde chega e logo submerge em Deus. Em tôdas as épocas, quando Deus desce e toma forma humana, para restabelecer a eterna Religião, Seus apóstolos sentem, desde o princípio, inexplicável e inefável atração por seu Mestre.

Na terceira visita a Sri Ramakrishna, Naren foi especialmente preparado para resistir-lhe ao poder, que, no momento, o jovem considerava como hipnotismo. Nessa tarde, o Mestre saiu a passear com êle. Chegaram a um jardim adjacente ao templo de Dakshineswara. Ali, o Mestre, em um estado de transe espiritual, tocou Naren. Desta vez, o jovem perdeu completamente todo o sentir físico e mental. A fôrça do toque levou-o ao reino místico. Às perguntas de Sri Ramakrishna, Naren disse quem era, qual era, esta vez, sua missão e quanto tempo viveria no mundo. Essas respostas sòmente confirmaram o que Sri Ramakrishna já sabia sòbre Seu futuro mensageiro. Logo o despertou e os dois retornaram ao templo. Naren teve o primeiro vislumbre da Paz eterna, e o Mestre confirmou que seu amado futuro discípulo era um ser extraordinário, que já havia alcançado a perfeição antes de nas-

cer e era exímio mestre da meditação, e, sobretudo, que se Naren chegasse a conhecer sua própria realidade, deixaria o corpo no mesmo instante.

Depois desse terceiro encontro, o Mestre iniciou o trabalho de transformar totalmente Naren em Swami Vivekananda; fêz abrir o divino botão do lótus multipétalo com tôda sua beleza e fragrância e, como a maioria dos mistérios espirituais, essa magnífica obra, em todos seus detalhes, permanecerá desconhecida para o mundo. Entretanto, muitos notaram a manifesta relação de profunda amizade entre o Mestre, figura do amor puro, paciência ilimitada e bondade infinita, e o futuro discípulo, que era moralmente puro, de mentalidade racionalista, amante e praticante da verdade empírica. Seu caráter, naquele então, denotava certa classe de teimosia, intolerância e arrogância. Apesar do grande carinho e respeito que sentia pelo Mestre, Naren tardou bastante tempo em aceitar Sri Ramakrishna como seu guia e mestre espiritual. Seu brilhante intelecto e poder de discernir não lhe permitiam tampouco aceitar tudo o que dizia Sri Ramakrishna. O que não podia considerar como razoável, queria rechaçar, dizendo: "Isto não pode ser". Ao Mestre, agradava-lhe essa natureza de Naren. O que outros consideravam como alteira e teimosia, para o Mestre era a expressão de masculinidade e fé em si mesmo. O Mestre sabia bem que Naren era puro e, como um yogui, seu autocontrôle era perfeito. Não podia tolerar a mínima crítica sôbre seu futuro mensageiro e muitas vêzes costumava dizer: "Que ninguém o julgue apressadamente. Será difícil que alguém o conheça plenamente".

O Mestre tinha razão. Quem pode compreender em sua totalidade o profundo e sagrado mistério da vida de um ser livre, íntimo companheiro da Encarnação Divina? Só Sri Ramakrishna o conhecia. Em certa ocasião exaltou-o abertamente, dizendo: "Se uma virtude fêz Keshava Sen tão famoso, Naren tem dezoito dessas virtudes. Vi em Keshava e Vijoy a divina luz como a de uma vela; em Naren essa luz brilha com o esplendor do sol". Tudo isso foi dito pelo Mestre na presença de Naren e diante de Keshava e Vijoy, que eram seres muito espirituais, dirigentes do Brahma Samaj (uma seita do hinduísmo reformado).

Em vez de sentir-se lisonjeado por êsses conceitos, Naren censurou severamente o Mestre: "Não deverias dizer essas barbaridades na frente dêles; tais idéias são o produto de tua debilidade mental. Tu estás completamente alucinado". A isto, o Mestre suavemente respondeu: "Tu crês que essas opiniões são minhas pessoais? Não, eu digo o que a Mãe me faz dizer, o que Ela revelou-me sôbre ti e Ela sempre me revelou a Verdade". Mas nem ouvindo isto Naren se convenceu. Naqueles dias as chamadas revelações do Mestre eram para Naren simples imaginações. Ainda não sabia que Sri Ramakrishna se havia identificado com a Mãe do Universo, a Suprema Divindade em Seu aspecto ativo.

Em 1881, Naren freqüentava o Brahma Samaj que o atraía porque achava razoável a doutrina dessa sociedade néo-hinduísta: que Deus é impessoal. Por isso criticava severamente os cultos e outras cerimônias religiosas dos hindus ortodoxos. Mesmo quando ia ver o Mestre, não entrava nos templos; ia diretamente para o quarto onde vivia o Mestre ou passeava pelos jardins. Um dia Sri Ramakrishna lhe perguntou: "Diz-me, por que vens aqui? Tu, que não aceitas Kali, minha Mãe?" Em seguida Naren replicou: "Como é isso? Só pelo fato de eu vir ver-te, tenho de aceitá-la? Venho aqui porque te quero." Disse o Mestre: "Muito bem, logo não sòmente aceitarás minha Bendita Mãe, mas chorarás também tomando Seu santo nome". Dirigindo-se aos outros presentes disse: "Êste rapaz não crê nas formas de Deus e diz-me que minhas visões são meras imaginações. Entretanto, é um excelente rapaz, sua mente é pura. Unicamente não quer aceitar nada sem comprovação direta. Estudou muito e cultivou grandemente o discernimento. Tem bom juízo."

Apesar da aparente diferença de ponto de vista espiritual entre o Mestre e êle, Naren sentia cada dia mais o puro carinho de Sri Ramakrishna e O queria mais e mais. Como era universitário, Naren não podia visitar o Mestre muito freqüentemente. Êste mandava seu sobrinho com alguma guloseima e o convidava a que viesse. Mas, se o jovem tardasse em vir, o Mestre ia visitá-lo. Em uma ocasião Naren disse a alguns dos jovens discípulos de Sri Ramakrishna: "Que sabe a gente do mundo sôbre o amor? Só o Mestre nos ama genuinamente". Muito raramente falava de seu profundo amor ao Mestre. Em troca, gostosamente, costumava

criticá-Lo. Fazia até gracejo sôbre Sua adoração a Kali. Às vêzes, em tom de brincadeira chegava a dizer: “Tão bom que é; mas por falta de autocontrôle anda um pouco transtornado!”

Seria difícil precisar em que ano ou data Naren aceitou definitivamente Sri Ramakrishna como seu gurú, ou mestre espiritual. Sua natureza independente quase não conhecia a entrega absoluta. Por seus estudos da história e filosofia ocidentais, havia adotado uma modalidade eclética e rechaçava tôda a idéia de submissão a outro ser humano, por maiores conhecimentos que tivesse. Aquilatava tudo. Sem dúvida amava o Mestre, mas quando seu raciocínio humano não alcançava compreender-Lhe certas experiências espirituais, naturalmente duvidava e vacilava. Fal-tavam-lhe as práticas adequadas para realizar idênticas experi-ências, o que lhe daria absoluta fé no Mestre. Só podemos supor que o progressivo e crescente convívio de ambos facilitou o lógro da ductilidade mental de Naren, onde Sri Ramakrishna, com grande amor, fêz realizar os diversos aspectos da Divindade. Êsse amor para com Naren e a absoluta confiança em seu caráter obraram como um impenetrável escudo que o protegeu contra as tentações do mundo. E passo a passo, o exímio Mestre conduziu o impetuoso e ocidentalizado jovem, da dúvida à certeza, à convicção permanente; da angústia mental à felicidade espiri-tual. Mas isto não foi nada fácil.

Sri Ramakrishna era um mestre perfeito. A cada discípulo, segundo sua natureza íntima, sua inclinação mental, dava dife-rentes disciplinas e práticas espirituais. Jamais propôs, ou insistiu, que Naren devia seguir regras estritas sôbre alimentação, nem lhe disse que era necessário crer na realidade das diversas deida-des que são adoradas pelos hindus ortodoxos. Para Naren, de mentalidade filosófica, não era imprescindível seguir as discipli-nas prescritas nos textos sôbre culto e adorações a Deus por meio de imagens. Mas o Mestre tinha os olhos bem abertos, postos nas suas práticas de discernimento, desapêgo, autocontrôle, e medi-tação. Os textos que Sri Ramakrishna recomendava fôssem lidos nessa época eram os que falavam de monismo. Às vêzes Naren protestava contra essa escola do espiritualismo hindu, dizendo: “É monstruoso isso de dizer: Eu sou Deus! Nunca, jamais!” Com sorriso divino Sri Ramakrishna dizia: “Tu opinas que Deus é

impessoal. Quando se realiza isto, tôda noção do pessoal se desvanece. O eu individual transforma-se no Único Universal, não é certo? Ante êsse argumento, Naren não tinha qualquer resposta, mas não ficava convencido. Mais ainda, para êle a doutrina de monismo que declara a divindade do homem e a Única Existência, era uma blasfêmia, e isso de que o homem é uno com Deus, pura bobagem. Um dia, quando Naren estava criticando a doutrina do monismo a um amigo, dizendo: “Olha que absurdo é considerar esta jarra como Deus. Êste copo é Deus e nós também somos Deus”; ali apareceu Sri Ramakrishna e tocou-o suavemente. Êsse toque produziu um efeito surpreendente. A mente de Naren entrou em um nôvo reino de consciência. Percebeu que todo o universo estava saturado pela Divindade. Voltou para casa como que ofuscado. Durante a comida sentiu a presença do Supremo em tudo, nos alimentos e também em si mesmo. Saiu a caminhar; percebeu que a rua, os carros, os cavalos, a gente e êle mesmo, todos, todos, eram formas da mesma e única substância. Êsse estado de consciência durou alguns dias e quando diminuiu de intensidade, êste mundo de percepções sensorias apareceu-lhe como um mundo de sonhos. Assim, pela primeira vez, Naren teve um vislumbre da Suprema Realidade, cuja plena realização conseguiu em 1886.

Certa vez o Mestre submeteu Naren a uma dura prova. Um dia, quando Naren entrou em Seu quarto, o Mestre (a propósito) ignorou sua presença, não lhe deu as boas-vindas e durante todo o tempo que estêve ali não lhe dirigiu palavra. Manteve essa mesma atitude durante quatro visitas mais. Ao final disse a Naren: “Não te dirigi sequer uma só palavra durante todo êste tempo; mas tu continuas vindo”. Naren respondeu: “Eu venho aqui porque Te quero e desejo ver-Te. Não venho para que me fales.” Com transbordante alegria o Mestre abraçou-o e disse: “Só queria provar-te. Ver se te afastarias por minha indiferença externa. Só tu com tua fôrça interior pudeste agüentar essa aparente indiferença. Qualquer outro me haveria deixado há tempos”.

Foi nessa época que começou, na vida de Naren, sua grande luta. Meros conhecimentos tirados dos livros não lhe davam a satisfação que êle buscava. Por um lado, sua inata tendência para a vida espiritual começou a desenvolver-se sob a influência de

Sri Ramakrishna, mas por outro, sua mente racional lutava tenazmente contra isso. Na universidade havia Naren estudado muita literatura, história e filosofia ocidentais, mas êsses estudos não lhe proporcionaram nada definitivo. Queria sentir, sentir intimamente, a Verdade; não podia conciliar as diversas opiniões surgidas de mera inferência e dedução. No fundo de seu ser queria ter a ditosa serenidade que Sri Ramakrishna emanava. Pediu ao Mestre que lhe ensinasse a verdadeira meditação e a contestação d'Êle foi-lhe uma fonte de renovada fôrça e grande consôlo. Disse-lhe o Mestre: "Deus ouve nossa oração sincera. Posso jurar-te que tu podes ver e falar com Deus tão intimamente como o estás fazendo comigo. Pode ser que não creias nas diversas formas assumidas por Deus, mas se crês que existe uma Realidade última, reguladora do universo, podes rezar ante Êle desta maneira: "Ó Deus! Eu não Te conheço; tem a misericórdia de revelar Tua natureza real em meu coração." Se tua oração fôr realmente sincera, com certeza Êle te ouvirá."

Intensificando sua meditação segundo a indicação do Mestre, pouco a pouco começou Naren a sentir a paz interna; não sòmente durante o tempo da meditação; essa paz continuava durante o dia. Muitas vêzes, quando meditava, perdia a sensação do corpo e seu eu reinava em uma esfera de idéias puras muito elevadas; até em seus sonhos percebia coisas estranhas que lhe produziam um estado de exaltação que perdurava depois do despertar. O Mestre fazia Seu trabalho de maneira inescrutável. Os amigos de Naren só viam sua luta externa de idéias e noções, mas sua verdadeira, progressiva transformação, só era conhecida do Mestre e quiçá, a essa altura, o discípulo também se dava conta de que na vida espiritual as mudanças ocorrem em um plano muito profundo, muito intimamente.

Aqui, tenho que dizer aos meus queridos leitores algumas palavras sôbre os principais caminhos espirituais que conduzem o aspirante à meta, que é única: Deus. Alguns O chamam o Supremo, outros Deus Bem-Amado, o Universal ou o Estado de Liberação. O primeiro dêsses caminhos é o do conhecimento. O conhecimento firme só pode ser e é de algo que não varia, que não muda como um objeto situado no espaço ou que foi construído em um período de tempo com alguma matéria, densa ou

sutil. Todos nossos conhecimentos neste mundo são produzidos pelo contato da mente com objetos sensórios ou psíquicos; são impermanentes, aparentes e irrealis. O aspirante quer conhecer e logo sentir, intimamente, aquilo que é Real, Imutável e Onipresente. Com discernimento, paulatinamente afasta-se do microcosmo e do macrocosmo; de sua própria existência aparente e de tôdas as aparências dêste universo multiforme. Pouco a pouco sua mente afasta-se do mundo dos objetos e pessoas, das idéias e dos desejos, porque com a mente progressivamente purificada vê e sente que todos êles são aparentes e ilusórios. Dá-se conta que seu verdadeiro eu, ainda que mantendo o conceito de individualidade, não é o corpo; sua mente é movida por uma ignorância baseada no irreal, mas contínua, que o mantém no reino de "nome e forma", de quase contínua insatisfação, com algumas fugazes alegrias sensórias.

O Grande Mestre, Sri Ramakrishna, nessa época, nos anos de 1882 e 1883, conduzia Seu futuro mensageiro pelo caminho do conhecimento. As práticas exigiam desapêgo e sua correspondente renúncia, autocontrôle e auto-análise. Naren ainda era aluno da universidade; tinha de estudar, vivia no lar, queria muito a seus pais e irmãos, tinha amigos. Por isso, não podia reunir sua mente e esforços e dedicar-se plenamente a suas práticas. Em casa fazia sua diária meditação, mas quando ia ao templo de Dakshineswara, o Mestre dizia-lhe que devia submergir mais profundamente e ter sua própria realização. Estava bem atento e extremamente vigilante acêrca do desenvolvimento espiritual de Seu querido discípulo. Sabia muito bem que Naren era muito independente, que não aceitaria nenhuma espécie de ordem ou imposição. Só reconheceria a verdade e a validade daquele conceito espiritual que lhe parecesse justo e lógico. O flamante intelectual daqueles tempos, no campo espiritual aceitava unicamente que Deus não pode ter forma e que as adorações e cultos dos hindus eram atos equivocados. De maneira que, mesmo quando suas visitas ao Mestre, eram mais freqüentes, Naren jamais ia a templo algum, onde se adoravam diversas deidades. Para êle, eram simples imagens feitas de pedra, bronze, etc. Suas picantes e às vêzes severas, críticas, não se dirigiam somente contra Sri Ramakrishna. Mas o Mestre não dava maior importância às

observações do jovem; dizia que Naren iria aceitar a realidade de Sua Divina Mãe e adorá-La quando tivesse a respectiva prova. E essa prova chegou em seu devido tempo.

O pai de Naren era um bom advogado, mas muito generoso e gastava mais do que ganhava. Quando morreu, repentinamente, deixou a numerosa família em uma situação econômica tão precária que, às vezes, não tinha o suficiente para comer. Naren era o filho mais velho; tinha o dever de procurar o sustento diário e ocupar-se de todos os assuntos. Tratou de tôdas as maneiras possíveis e impossíveis, de ganhar dinheiro; mas, por algum misterioso influxo não conseguiu qualquer trabalho. Passava, às vezes, fome, para que seus irmãos pudessem ter um bocado mais.

Exausto e desanimado, apresentou-se uma tarde ante o Mestre, pedindo-Lhe que intercedesse com Sua Divina Mãe para que sua família saísse de tão penosa situação. O Mestre lhe disse: “Eu nunca peço essas coisas à minha Mãe. Por que não vais tu mesmo? Hoje é um dia auspicioso; vai ao templo, à noite, pede-Lhe. Ela é a bondade mesma. Dar-te-á tudo o que Lhe peças sinceramente.” À noite, seguindo a indicação do Mestre, Naren foi ao templo. Mas, milagre de milagres, não viu a imagem feita de pedra, viu a Mãe viva, sorrindo! Completamente transportado por essa maravilhosa visão prosternou-se ante Ela e pediu-Lhe: “Ó Mãe! Dá-me devoção, dá-me conhecimento, dá-me renúncia!” Ao voltar ao quarto do Mestre, quando Êle perguntou-lhe se havia pedido à Mãe pelo bem-estar de sua família, Naren respondeu que havia esquecido de pedir isso. Então, o Mestre, com certa doçura lhe disse: “Tonto, vai de nôvo e pede-Lhe.” Por segunda e terceira vez Naren esqueceu-se de pedir coisas materiais ante a viva e bondosa presença da Divina Mãe. E pediu a Sri Ramakrishna que Êle tinha que fazer-lhe êsse favor, porque a Mãe e Êle eram o mesmo. Sorrindo Sri Ramakrishna disse: “Muito bem, se a Mãe quiser, teus familiares terão o suficiente para o diário viver.”

Naren já não tinha mais dúvidas sôbre o aspecto Pessoal de Deus. Em seu coração puro brotou e cresceu a devoção. Agora compreendeu e aceitou o que dizia Sri Ramakrishna: “O Princípio Divino é Único; quando está no estado potencial chama-se Brahman, sem forma alguma, mais além do tempo e do espaço,

mais além da lei da causalidade. A mente humana não pode conceber êsse estado. Mas quando o mesmo princípio se move por Sua inexplicável vontade, eu o chamo Mãe. É Ela que se manifesta em tudo que existe. Não há absolutamente nenhuma diferença entre Brahman e sua *Shakti*, a manifestação: Deus Pessoal.” Assim, Naren começou sua vida devocional, tendo tido a realização prévia. A maior realização, a de Deus Transcendental, chegou-lhe pouco tempo antes do desaparecimento do Mestre. Naren realizou: “Em verdade, tudo o que existe é Divino”, que marca a culminação da vida espiritual. Mais adiante, o Swami compôs os seguintes cânticos, dando uma idéia dêsse supremo estado, o da absorção completa, e o da origem da manifestação:

Vê!, não está o sol, nem a formosa lua;  
Tôda luz se extinguiu; no imenso vazio do espaço  
Como uma sombra flutua a imagem-universo.

Flutua no vazio da mente involuta,  
O transitório universo; surge, flutua e de nôvo submerge,  
Do “eu” na corrente, e assim incessantemente continua.

Lenta, mui lentamente, a multitudinária sombra  
Vai entrando na primordial matriz,  
E flui sem cessar a única corrente do “eu sou”, “eu sou”.

Vê! já esta corrente não flui mais,  
O vazio se funde no vazio, muito além da fala e da mente!  
Só o compreende o coração que tem realizado.

A Massa, carente de forma, de nome, de côr,  
Onde não reina o tempo, sem passado, futuro,  
Sem espaço, sem fala, ilimitada, de todo vazia,  
Onde silenciado está até o: “isto não é”, “isto não é”.

Dali flui a corrente da primária causa,  
Com a forma de desejo ardente ataviada,  
Suas tremendas ondas sempre rugindo,  
Bramando constantemente estão: “eu sou”, “eu sou”.

---

Nesse oceano de desejo ilimitado,  
Aparecem infinitas, inumeráveis e brilhantes ondas;  
Oh!, que múltiplo é o poder que têm,  
Que câmbio incessante o de suas formas!  
E como, às vêzes, descansam para depois seguir,  
Quem pode essas suas ondas contar?

---

Milhões de luas, milhões de sóis,  
Seu nascimento têm nesse mesmo oceano,  
E precipitam-se violentamente com estrépito tremendo,  
Cobrando a totalidade do firmamento,  
Inundando-o com efulgente luz.

---

Nêle surge e reside tudo que existe,  
Dotados de vida, torpes ou inertes, são inumeráveis,  
E também o prazer e a dor, o nascer, a enfermidade e a morte!  
Certamente, o Sol é Aquilo, seu o raio,  
Mais ainda, Aquilo é o Sol e Aquilo é o raio.

Aqui, realização significa sentir profunda, íntima e ininterruptamente a presença do Princípio Divino. Êste sentir é inefável; não é uma dedução, não é simples elogio à formosura da natureza; êsse sentir tem o tremendo poder de destruir todo o aparente e relativo; converte o aspirante no conhecedor. O errôneo conceito do eu individual, de ator e pensador, desaparece completamente e os "meus", de antes, manifestam-se como a Divindade Única em seus diversos aspectos. Com a realização chega a suprema beatitude, o deleite da felicidade infinita.

Tôdas as práticas espirituais, quando constantemente acompanhadas pelo ardente anelo de sentir a presença de Deus devem terminar e, terminam, infalivelmente, na realização. Pela realização, o Ser, envôlto e identificado com o corpo e variações mentais, libera-se de suas ignorâncias e das incontáveis ligaduras das paixões e infatuações. O *Rāja-Yogui* percebe-o e sente-se Livre; dá-se conta que foi grande equívoco o associar-se à natureza física e psíquica, deixa o jugo da mortalidade, em sua forma de cons-

tantes mudanças e se estabelece na imortalidade, o estado do Ser Puro.

Por essa realização, o devoto, paulatinamente, entrega-se ao Bem-Amado; a devoção de antes, que se limitava a obedecer e cumprir certos mandamentos, por medo de ser castigado, transforma-se em constante fluir de amor para Deus e logo para os semelhantes, os quais vê como verdadeiras manifestações de Deus, que a essa altura já não é o Salvador, mas o Bem-Amado. Um grande devoto nada pede a Deus, o Salvador; para êle, a vida celestial é constante comunhão amorosa com seu Bem-Amado, que é Único, mas aparece como múltiplo. Com tôda ousadia, não vaidade, talvez ruborizando-se, diz a Deus: “Ouvi dizer que êste universo te pertence; mas sei e sinto que Tu és meu.” As diferenças, surgimento de idéias relativas e parciais, vão-se. Só fica, enquanto vive, o bellissimo, inexplicável e, às vêzes, incompreensível, jôgo divino, entre “Tu e eu”. O “Tu” já não é o magno juiz e o “eu” já está purificado; Deus não manda mais e o devoto não vive tremendo de medo por não cumprir. Todo o pensar, falar e atuar do devoto, demonstram que êle vive em Deus. Só as insaciáveis ânsias de gôzo supremo criam temporariamente um aparente estado de amante e Bem-Amado. Em poucas palavras, é esta a realização em que culmina o caminho devocional.

Para a realização pelo caminho da ação, devemos considerar todos os seres como a manifestação de Deus e, logo servi-los com êsse elevado conceito. Por essa classe de ação, o aspirante prático vai mais além de tôda noção de mérito ou demérito, de dar, com a idéia de ser retribuído; de fazer concorrência; de despojar-se dêsses grandes vícios que são os ciúmes, a inveja e o afã de domínio. Todo ser humano atua; desde a involuntária e inconsciente respiração, até rezar e meditar, tudo é ação. Qualquer ação feita com olhares à obtenção de prazer pessoal, faz-nos retroceder e afastar-nos do universal e, espiritualmente, perdemos. Até a caridade em grande escala, se bem que, temporariamente, melhora o nível social de alguns, às vêzes faz degenerar a mente do dador se nela surge a idéia de sua superioridade, debilitando-a, quando espera reconhecimento, louvor, retribuição e mérito. As mesmas ações de caridade, ajuda ou serviço, feitas com a idéia de servir a “Deus manifestado” purificam a mente do aspirante

e, passo a passo, levam-no e o estabelecem no Universal, a única existência imaculada, íntegra e invariável, que nunca foi causada e a quem as tremendas forças destrutoras do “tempo e espaço” sequer podem roçar. Individualmente somos imperfeitos; só pela ação de servir a Deus em tôdas Suas manifestações realizaremos o Universal e seremos livres.

Se bem que na época em que vivemos, a maioria dos dados biográficos dos homens célebres são conhecidos, não conhecemos nem poderemos conhecer em detalhe como o jovem Naren foi instruído nos segrêdos espirituais por seu grande Mestre, Sri Ramakrishna, a Encarnação Divina. No comêço da relação entre o Divino Mestre e o discípulo, vemos Sri Ramakrishna, por seu poder extraordinariamente místico, levar o jovem discípulo a um estado de êxtase, fazendo-o sentir a irrealidade dêste mundo aparente; logo, na próxima ocasião, em outro estado similar, conhece dos lábios de Naren qual é sua verdadeira natureza, a de um ser incomparavelmente superior, sua missão, como atuaria no mundo e até que idade viveria. Sabendo tudo isso, o Mestre, com finíssimo tato, ensinou-lhe primeiro a parte intelectual do Conhecimento Supremo; que só o *Uno* existe e que êsse *Uno* é Deus. Nada existe mais que Deus. Entre o Mestre e o discípulo cresceu o místico respeito e carinho; mas a fé absoluta de parte do discípulo tardou em chegar. Necessitava longas experiências pessoais para que a vagarosa entrega se convertesse na união total, pela qual o Mestre lhe outorgou a mais elevada realização espiritual, onde não permanece nem o mais mínimo traço de dualidade: o estado de máxima beatitude. Alguns dias antes de deixar o corpo, o Mestre transmitiu tôda Sua realização a Seu mais querido discípulo e transformou-o em Seu mensageiro de Conhecimento, Amor, Ação Pura e Fôrça Psíquica. O jovem Narendra Nath Datta ergueu-se totalmente transformando no ilustre gigante espiritual: Swami Vivekananda.

Antes de deixar o corpo, Sri Ramakrishna entregou Seus discípulos monjes aos cuidados de Swami Vivekananda. Todos êles renunciaram ao mundo e formalmente tomaram o voto de *sa nnyasa* (renúncia completa ao lar, nome, sobrenome e relações sociais). Alugando uma casa velha, com as carinhosas doações de alguns discípulos leigos do Mestre, fundaram o mosteiro e dedi-

caram-se a intensas práticas espirituais. Muito freqüentemente, a maioria dêles ia sós ou em grupos pequenos a lugares de peregrinação, a margens de rios sagrados ou aos Himalaias. Depois de certo tempo, Swami Vivekananda saiu do mosteiro e percorreu quase tôda a Índia. A primeira parte de sua histórica missão espiritual foi conhecer sua mãe-pátria; conhecer os pobres e os príncipes; o Swami viu e sentiu que na subjugada Índia, se bem que aparentemente demonstrando sinais de decadência, ainda que a maioria dos hindus vivesse olvidando a própria cultura, e com mentalidade de escravos, imitasse os inglêses, especialmente suas baixas qualidades, a corrente vital da nação não estava morta e só por falta de prática espiritual parecia inerte. O Swami deu-se conta que a Índia necessitava revitalizar-se. Muito afligido, buscava o meio e método apropriados para fazer ressurgir a fé em si mesmo no coração de cada hindu. Em sua viagem, o Swami chegou até o extremo sul da Índia; a nado, deixou a Índia metropolitana e alcançando uma rocha sentou-se sôbre ela e teve a grande visão do ressurgimento de sua pátria. Viu que a Índia seria livre e maior em espiritualidade que no passado. Que outra vez, da Índia, emanariam idéias de fé, inegoísmo, paz e imortalidade. Viu que hindus e também não-hindus, compreenderiam o imenso valor de respeitar as diferentes religiões; que não seria necessária a conversão pelo domínio, espada, coerção ou promessas tentadoras, que cada ser humano, onde quer que esteja — não importa a religião em que haja nascido — só com praticar a doutrina de sua religião, sentirá que Deus é único e que todos os sêres humanos são Seus filhos. Sòmente assim a equivocada e estreita mente humana terá a oportunidade de aproximar-se do Universal e acercar-se da verdadeira paz.

Era o princípio do ano de 1893. Em Chicago já se anunciava a realização do Parlamento das Religiões. Swami Vivekananda, que se encontrava em Madras, expressou o desejo de assistir a êsse parlamento, a alguns discípulos e admiradores. Muito entusiasmados êles iniciaram uma coleta para pagar-lhe a viagem. Mas, o Swami queria ter a convicção que êsse desejo de ir à América não era algo seu, pessoal; queria saber se seu desejo era a vontade divina, o mandato de seu Bem-Amado Mestre, a quem aceitava como Encarnação Divina. Enquanto não teve a espe-

rada visão, o Swami vivia angustiado. A visão chegou. Viu Sri Ramakrishna caminhar sôbre o mar, indicando-lhe que O seguisse. Essa visão o acalmou um pouco, mas, para estar absolutamente seguro dela, escreveu à Santa Mãe, a divina consorte de Sri Ramakrishna. Ela, por sua vez, havia tido uma visão similar e escreveu um cartão postal, dando-lhe permissão para a viagem e Sua bênção. O Swami chegou a Chicago e desde o primeiro momento no parlamento, onde estavam reunidos os representantes de tôdas as religiões antigas e modernas, converteu-se no herói máximo dessas jornadas inesquecíveis. Suas palavras de harmonia, de mútuo respeito; a clara formulação da essência de tôdas as religiões, conquistaram o intelecto e o coração dos sete mil ouvintes que enchiam o imenso auditório. A grande mensagem foi impartida. Essa mensagem proclamou que todos os sêres humanos, cristãos, maometanos, budistas, israelitas, zoroastristas, shintoístas, os modernos neocristãos, brahmos, etc., todos, são divinos. Que não há pecadores, só existe a momentânea queda no erro. Que todos se liberarão e se salvarão pela misericórdia Divina, se fôrem sinceros, verazes e dedicados a Deus. Aqui citarei umas quantas frases do ilustre Swami, pronunciadas na última sessão do parlamento das religiões. Se o Parlamento das Religiões demonstrou algo ao mundo, é isto: provou ante o mundo que a santidade, a pureza e caridade, não são possessões exclusivas de nenhuma igreja do mundo em particular e que cada sistema (espiritual) produziu mulheres e homens de excelsos caracteres. Ante êsse fato evidente, se alguém sonha com a exclusiva subsistência de sua própria religião e a destruição das outras compadeço-me dêle, do fundo de meu coração e ao mesmo tempo lhe assinalo que, apesar de sua resistência, muito breve no estandarte de cada religião estará escrito: “Ajuda, e não luta; assimilação, e não destruição, harmonia e paz, e não oposição.”

Logo, o Swami deu muitas conferências em diversas cidades da América do Norte. Em sua maioria, essas conferências foram muito apreciadas, mas os missionários cristãos e seus seguidores igualmente fanáticos, lançaram contra o Swami seus vitupérios. O Swami continuou com sua mensagem. Em uma ocasião expressou: “Se Buddha teve uma mensagem para o Oriente, eu tenho uma para o Ocidente e a estou dando sem restrições”.

Foi em Nova York que o Swami pronunciou uma série de palestras sobre *Rāja-Yoga* e escreveu seu livro sobre esse tema. Ele, pessoalmente, havia realizado a meta da *Rāja-Yoga* (a Yoga real). Por seu próprio esforço e controle externo e interno havia logrado emancipar-se da envoltura da *prakriti* (natureza psicofísica). Passo a passo, controlando seu corpo e sua mente, o Swami chegou ao estado onde todas as ondas mentais que são as correntes dos desejos de quem deseja levar uma vida de limitações, ficaram dominadas por sua extraordinariamente poderosa vontade. Quando os poderes sobrenaturais (mencionados no texto) se apresentaram ante ele, rechaçou-os como algo perturbador, algo que podia mantê-lo separado de Deus.

Devemos saber que os que buscam os poderes psíquicos, tais como curar, adivinhar o futuro, etc., jamais serão *yoguis*. O mesmo se passa com os que praticam *Hatha-Yoga* para obter a juventude que lhes proporcione maior gozo sensorio.

A *Rāja-Yoga* ensina-nos como poderemos purificar e pacificar a mente pelo absoluto controle sobre ela. A mente purificada rasga e destrói o véu da ignorância e o ser humano descobre que sempre foi livre.

Para meus irmãos, juntei tudo o que disse e escreveu o “*Yoga-Siddha*” (realizado na Yoga, como dêle dizia Sri Ramakrishna): Swami Vivekananda.

Meus trinta anos de experiência no Ocidente convenceram-me que a grande maioria dos ocidentais é simplesmente incapaz para a prática da *Rāja-Yoga*. Minhas razões são as seguintes: no Ocidente há poucos lugares realmente tranquilos. O ocidental é do tipo cidadão. Nas cidades, o ar, a água e os alimentos são contaminados. Em nenhum momento a cidade deixa de trepidar. Os residentes das cidades, em geral, vivem em um ambiente de egoísmo e competição; esse ambiente é muito nocivo para o praticante de *Rāja-Yoga*. Amante da exteriorização, não lhe agrada, ao cidadão, a vida de controle, abstinência e contemplação profunda; geralmente não quer isso, porque ninguém lhe ensina como dominar a mente. É amante do poderio, busca toda espécie de poder, principalmente no campo egoísta. Tudo isso é absolutamente contrário à prática de *Rāja-Yoga*, porque obriga o aspirante a levar uma vida de perpétua intranquilidade. Entre-

tanto, como o sendeiro de *Rāja-Yoga* é muito científico e independente e leva-nos ao mesmo fim: a realização do Ser Sempre Livre e Deus Misericordioso, ponho êste livro em suas mãos, com a bênção do grande Swami, como oferenda à recordação do centenário de seu aparecimento na terra. Anelo, de todo coração, que meus irmãos ocidentais, se preparem prèviamente pela veracidade, pureza e sinceridade e sigam a leitura dêste poderoso texto de espiritualidade e conquistem a meta: a Liberação. Liberação da constante insegurança, do mêdo, da morte e do persistente equivocado culto à personalidade e dessa grande ilusão que apresenta como Realidade tudo o que é percebido pelos sentidos.

VIJOYANANDA



## 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 Rāja-Yoga. A Rāja-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. A 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, diz 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 rāja-yoga conduz à 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 yoga abarca um campo vasto. Tanto a filosofia Sāmkhya como a Vedanta referem-se à yoga, sob uma forma ou outra.*

*O assunto dêste livro é a forma de yoga conhecida como Rāja-Yoga (1). Os Aforismos de Patanjali constituem a mais excelsa autoridade sobre Rāja-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 êle preconizado. A primeira parte dêste 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. Fêz-se um esforço para evitar tecnicismos tanto quanto possível, atendo-se à forma livre e cômoda do estilo de conversação.*

---

(1) Por todo êste trabalho, o editor adotou a política de imprimir *Rāja Yoga*, com "R" maiúsculo quando se tratar do conhecido sistema de filosofia Yoga e com "r" minúsculo quando denotar a disciplina espiritual geralmente conhecida como yoga. Mas na prática nem sempre foi possível manter essa distinção. A palavra *Yoga*, também, foi impressa com "Y" e "y", para denotar a filosofia Yoga e a disciplina yóguica, respectivamente.

*Na primeira parte dão-se diretivas simples e específicas aos estudantes interessados em praticar; mais tais estudantes são especialmente e sinceramente advertidos que, salvo algumas exceções, Rāja-Yoga sòmente pode ser aprendida sem riscos, pelo contato direto com um instrutor. Se estas conversações conseguirem despertar o desejo de maiores esclarecimentos sòbre o assunto, o instrutor não faltará.*

*O sistema de Patanjali baseia-se sòbre a filosofia Sāmkyha, sendo bem poucos os pontos de divergência. As duas maiores diferenças são: a primeira, que Patanjali admite o Deus Pessoal, sob a forma do Primeiro Instrutor, enquanto que o único Deus que a Sāmkyha 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 Sāmkhya não admite.*

VIVEKANANDA



## INTRODUÇÃO

Todo nosso conhecimento repousa sôbre 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 fâcilmente 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, êle faz apêlo a alguma experiência universal da Humanidade. Em tôda ciência exata há uma base que pertence a tôda 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? Responderêi tanto afirmativa, como negativamente.

A religião, como geralmente ensinada, fundamenta-se na fé e na crença, e na maioria dos casos, consiste sòmente de diferentes esquemas de teorias; eis porque vemos religiões contra religiões. Essas teorias também repousam sôbre crenças. Alguém me diz que existe um grande Ser sentado sôbre as nuvens, governando todo o universo e pede-me que acredite no que diz, sòmente pela autoridade de sua firmativa. 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 tôdas as diferentes teorias e idéias das diferentes seitas, em

diferentes países. Se buscarmos essa base, encontraremos que elas também estão baseadas sôbre 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 tôdas encontramos uma opinião geral: que as verdades apreogadas são o resultado das experiências de determinadas pessoas. Os cristãos pedem que acreditemos em sua religião, em Cristo, nêle, como 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, estêve em contado 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 tôdas as religiões do mundo foram construídas sôbre 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 sômente 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 vêzes 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 Rāja-Yoga declaram, portanto, não só que a religião se baseia sôbre as experiências de outrora, mas também que nenhum homem pode ser verdadeiramente religioso enquanto não passar, êle próprio, pelas mesmas experiências. Rājā-Yoga é a ciência que nos ensina a alcançar essas experiências. De pouco vale discorrer sôbre 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 tôda 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 êle a possuir, realizá-la, senti-la no profundo de seu coração, só então, declaram os Vedas, as dúvidas serão dissipadas, desaparecerá a escuridão a tôda sinuosidade endireitar-se-á. "Ó filhos da imortalidade, ó 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 Aquêle que está além de tôda escuridão. Não existe outro caminho".

A ciência chamada Rāja-Yoga propõe-se colocar frente á Humanidade um método prático e cientificamente elaborado pa-

ra alcançar essa verdade. Inicialmente, tôda 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 ela, experimentos; de tudo isso advirá o conhecimento da Química. Se quisermos ser astrônomos, iremos a um observatório, tomaremos o telescópio, estudaremos as estrêlas e os planêtas. Assim poderemos nos tornar astrônomos. Cada ciência terá seu próprio método. Posso pregar mil sermões, porém êles 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, recorremos à generalização, que se baseia na observação. Primeiro, observamos os fatos, depois generalizamos e enfim concluimos 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 êsse 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 aquêles poucos que encontraram os meios de observação.

A ciência denominada Râja-Yoga propõe-se, em primeira ins-

tância, 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. É 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 atrofiamos 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 este assunto. Vós me escutais e quanto

mais concentrardes vossos pensamentos, tanto mais claramente conseguireis entender o que vos tenho a dizer.

Como pôde 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. Trabalhais e pensais 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 Rāja-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 Rāja-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 Rāja-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 sôbre êle, concluiremos que o corpo deve reagir sôbre 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 contrôle que possui é um pouquinho maior que o daqueles. Temos pouco poder sôbre nossas mentes. Portanto, para obter êsse comando, para conseguirmos controlar corpo e mente, devemos tomar ajudas físicas; quando o corpo está suficientemente controlado podemos tentar a manipulação da mente. Manipulando a mente, estaremos aptos para tê-la sob nosso contrôle, fazê-la trabalhar como desejarmos e compeli-la a concentrar seus podêres a nosso bel-prazer.

De acôrdo com o rāja-yogui, o mundo externo é sòmente 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 fôrças externas são apenas os elementos mais densos daquilo de que as internas são os mais finos. O homem que descobriu e aprendeu a manipular as fôrças internas terá tôda a natureza sob seu contrôle. 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 sôbre êle, onde será capaz de ultrapassá-las a tôdas. Será o mestre de tôda natureza, interna e externa. O progresso e a civilização da raça humana significam, puramente, o contrôle 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. Rãja-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 êsse 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 segrêdo do restante. Nos tempos atuais, no Ocidente, encontram-se falsos mestres, que são piores que os da Índia, porque êstes conheciam algo, ao passo que aquêles modernos expoentes nada sabem.

Tudo o que fôr 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 tôda espécie de mistério. Assim, a Yoga caiu nas mãos de algumas pessoas que fizeram dela um segrêdo, ao invés de deixá-la sob o esplendor da luz do dia e da razão, com o único propósito de conservar para si todos os podêres.

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. E' um êrro 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 plêna luz do dia. Tôda tentativa de mistificação destas coisas é suscetível de produzir grandes riscos.

Antes de prosseguirmos, gostaria de dizer algo a respeito da filosofia Sãmkhya, sôbre a qual se baseia tôda a Rāja-Yoga. De acôrdo com a filosofia Sãmkhya, 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*. Êstes se adensam mais ainda e formam a matéria exterior. E' esta a psicologia sãmkhya. 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 Almtravés de' aa que a Alma percebe os objetos externos.

A mente está contínuamente mudando — pula de objeto a objeto. Liga-se, às vêzes, a diversos órgãos, às vêzes 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 vêzes liga-se a todos os órgãos simultâneamente. Tem, também, o poder reflexivo de voltar-se sôbre suas próprias profundezas. Êste poder, o yogui deseja obter; concentrando os podêres da mente e dirigindo-se para dentro, êle busca saber o que está acontecendo ali. Nisto não há menção alguma 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 Sãmkhya 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 aquêle estado perceptivo sutil onde pode perceber todos os estados mentais. Deve haver percepção mental de todos êles. Pode-se perceber, logo que um órgão externo entra em contacto 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 êstes diferentes estágios devem ser observados, um a um. Tôda ciência requer certo preparo e possui método próprio, que deve ser seguido antes de poder ser entendido. O mesmo se dá com a Rãja-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-os inquietos — o que mostra a diferença ocasionada pela alimentação. Tôdas as fôrças que atuam no corpo foram produzidas pela alimentação; constantamo-lo diàriamente. Se começarmos a jejuar, primeiro o corpo se enfraquecerá; declinarão as fôrças físicas. Depois, passados alguns dias, as fôrças 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 êsse 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. Aquêlé que age assim, diz o *Guitā*, não pode ser um yogui; aquêlé que jejuar, aquêlé que fica acordado, aquêlé que dorme muito, aquêlé que trabalha muito, aquêlé que não trabalha — nenhum dêles pode ser um verdadeiro yogui.



## OS PRIMEIROS PASSOS

A Rāja-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 āsana, ou postura; prānāyāma, ou contrôle do prāna, pratyāhāra, ou retirar os sentidos de seus objetos; dhāranā, ou fixação da mente num só ponto; dhyāna, ou meditação; e samādhi, ou experiência ultra-sensória. Yama e niyama são treinos morais, sem o que nenhuma prática de yoga terá sucesso. À medida que o yogui se estabelece nestas, principia a colhêr 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 sêres humanos; deve ir além e estender-se a todo o mundo.

O passo seguinte é āsana, postura. Devemos cumprir, diàriamente, 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 cômuda, deve ser a escolhida. Para pensar, uma determinada postura pode ser muito cômuda para uma pessoa, enquanto que para outra pode ser desconfortável. Saberemos mais tarde, que durante o estudo dêstes assuntos psicológicos, o corpo se torna teatro de grande atividade. Correntes nervosas serão deslocadas e encaminhadas através de um nôvo 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 erectos, de modo que as três partes — peito, pescoço e cabeça — fiquem em linha reta. Que o pêso

total dessas partes descanse nas costelas, e teremos uma postura natural e cômoda, com a coluna reta. Notamos, fàcilmente, 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 sôbre o qual não se possa estabelecer perfeito contrôle: 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. Êle se decide a não ficar doente, e jamais fica. Vive longo tempo. Cem anos nada significam para êle; é jovem e saudável aos cento e cinqüenta, sem um cabelo grisalho. Mas é tudo. Um banyam vive, às vêzes, 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 hatha-yoguis são muito úteis. Por exemplo, alguns de nós acharemos muito eficaz para dôres 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: colocai o nariz dentro da água, inalai-a pelas narinas, bombeando-a com a garganta.

Depois de têrmos aprendido a sentar firmes e erectos, devemos executar, de acôrdo com certas escolas, uma prática chamada purificação dos nervos. Alguns rejeitaram esta parte, como não pertencendo à Rāja-Yoga; mas, como é aconselhada por uma autoridade tão acatada como o comentador Sankarāchārya, creio adequado mencioná-la, repetindo as mesmas palavras do seu comentário ao *Svetāsvatara Upanishad*: “A mente, cujas impurezas foram descartadas por prānāyāma, torna-se fixa em Brahman;

portanto, ensina-se prānāyāma. Em primeiro lugar, os nervos devem ser purificados; depois, vem o poder de praticar prānāyāma. Fechando a narina direita com o polegar, inalar pela esquerda, de acôrdo com a capacidade; depois, sem qualquer intervalo, exalar pela direita, fechando a esquerda. Outra vez, inalar pela direita, de acôrdo com a capacidade, exalando pela esquerda. Esta prática, feita três ou cinco vêzes 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 prānāyāma”.

A prática é definitivamente imprescindível. Podeis vos assentar e escutar-me, uma hora, diariamente, 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. Sòmente 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 sòmente o meio, para um fim. Se a saúde fôsse 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 vêzes. 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 darnos 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 fragância deliciosa, que evidenciará a existência de percepções mentais que dispensam o contato com objetos físicos. Mas não devemos perder de vista que êsses são apenas os meios; o fim, o escopo, o objetivo de todo êste treinamento é a liberação da alma. Contrôlo 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 dêle.

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 sêde 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 êle era Deus e que pelo EU entendia-se o corpo.

O deus era de natureza mais pura. Inicialmente cometeu o êrro de pensar: “Eu, êste corpo, sou Brahman; devo conservá-lo forte, saudável, bem abrigado, dar-lhe tôda espécie de prazeres”. Porém, logo descobriu que aquêle 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 êste corpo era o EU? Se assim fôr, 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 fôsse 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 apêgo 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 perseveraram. 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 cai. 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 deusas, 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 deusas. 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 tamas. 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 entaves grandes ao desenvolvimento mais elevado da alma. É das classes médias que surgem os grandes homens, pois aí as forças estão igualmente ajustadas e equilibradas.

Voltando ao nosso assunto, chegamos a prānāyāma, contrôle 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; êsse movimento é transmitido a partes mais e mais finas, até que o mais delicado e sutil mecanismo entre em ação. O alento é êsse volante, suprindo e regulando a fôrça central em tôdas as partes do corpo.

Havia outrora o ministro de um grande rei. Aconteceu que caiu em desgraça. Como punição, o rei ordenou que êle fôsse prêso na cúspide de uma tôrre muito alta. Isso feito, o ministro foi deixado ali para que percesse. Tinha, entretanto, uma espôsa fiel que, à noite, veio ao pé da tôrre e chamou seu marido para indagar o que podia fazer para ajudá-lo. Em resposta, êle disse à espôsa que voltasse na noite seguinte e trouxesse uma longa corda, fio trançado, forte, barbante, fio de sêda, um escaravelho e um pouco de mel. Escogitando muito, a boa espôsa obedeceu ao marido e trouxe os artigos pedidos. O marido ordenou que ela atasse firmemente o cordão de sêda ao escaravelho; depois, que untasse seus chifres com uma gôta de mel e o deixasse livre no muro da tôrre, com a cabeça apontando para cima. Ela obedeceu tôdas estas instruções, e o escaravelho iniciou a sua longa jornada. Sentindo o cheiro do mel à frente, vagarosamente se arrastava para diante, na esperança de atingir o mel. Até que por fim chegou ao cimo da tôrre. O ministro agarrou-o e apanhou o fio de sêda. Gritou, então, à sua espôsa, 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 tôrre pela corda e escapou. Neste nosso corpo, o movimento da respiração é o fio de sêda;

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 prāna, controlando o qual atingiremos a liberdade.

Nada sabemos sôbre 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 dêle. Chegamos a conhecer algo sôbre êsses movimentos sômente 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 tôda a maquinaria: prāna, de que a manifestação mais evidente é o alento. Então, com a respiração, vagarosamente 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 contrôlê sôbre elas e sôbre o corpo. A mente também é posta em movimento pelas diversas correntes nervosas; por fim, atingiremos o estado de contrôlê perfeito sôbre corpo e mente, transformando-os em nossos servidores. Conhecimento é poder. Temos de conseguir êsse poder; portanto, devemos começar pelo começo, com prānāyāma, re-freando o prāna. Prānāyāma 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 argumento 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 vêzes 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. Cêdo, pela manhã, e o comêço 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 fôrça 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.

Aquêles 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 flôres nessa peça, sempre — elas formam o melhor ambiente para um yogui — e quadros agradáveis. Queimai incenso pela manhã e à tarde. Não brigueis e não vos encolerizeis e não tenhais pensamentos profanos nesse local. Sòmente 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, êle se tornará santificado. Os que não puderem se permitir um aposento separado, poderão praticar onde mais lhe convier.

Sentêmo-nos numa postura reta. Enviemos uma corrente de pensamento elevado a tôda a criação. Mentalmente, repetiremos: “Que todos os seres sejam felizes; que todos sejam em paz; que todos sejam bemaventurados”. Façâmo-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; tôda outra oração é esgoísta. A seguir, pensemos que nosso corpo é firme, forte, saudável; é o melhor instrumento que possuímos. Pensemos nêle como tão forte quanto o diamante, e que, com o seu auxílio, cruzaremos o oceano da vida. A liberdade jamais será alcançada pelos fracos; despojêmo-nos de tôda fraqueza. Digamos a nosso corpo que êle é forte, digamos à nossa mente que ela é vigorosa e tenhamos fé ilimitada e esperança em nós mesmos.



## PRĀNA

Prānāyāma, não concerne, como muitos pensam, somente à respiração; esta, na verdade, tem muito pouco a ver com êle. A respiração é um dos muitos exercícios, pelos quais chegamos ao prānāyāma real. Prānāyāma significa: contrôle de prāna. De acôrdo com os filósofos da Índia, o universo está constituído de dois princípios, a um dos quais chamam ākāsa e ao outro, prāna. Ākāsa é a existência onipenetrante. Tudo o que possui forma, tudo que é o resultado de combinação, provém de ākāsa. É ākāsa que se torna o ar, os líquidos, os sólidos; que se torna o sol, a terra, a lua, as estrêlas, os cometas, é ākāsa 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 tôda percepção ordinária; somente é visto quando se torna denso e toma uma forma. No início da criação há somente ākāsa; ao fim de um ciclo, os sólidos, líquidos e todos os gases, fundem-se em ākāsa outra vez, e a próxima criação, similarmemente, procede de ākāsa.

Por qual poder, dêste ākāsa é manufaturado o universo? Pelo poder de prāna. Da mesma forma que ākāsa é a substância infinita, onipresente, dêste universo, também prāna é o poder manifestante, infinito, onipresente. No início, e ao fim de um ciclo, todos os objetos tangíveis resolvem-se em ākāsa, e tôdas as forças do universo, em prāna. No ciclo seguinte, dêsse prāna procede tudo o que chamamos energia, tudo que chamamos força. É prāna que se está manifestando como movimento; é prāna que se manifesta como gravitação e magnetismo. É prāna que se manifesta como as ações do corpo, as correntes nervosas, como pensamento-força. Do pensamento à força física, tudo é somente manifestação de prāna. A soma total de tôdas as forças do universo, mentais ou físicas, quando resolvidas em seu estado origi-

nal, é chamada prāna. “Quando o nada era nada, quando a escuridão envolvia as trevas, o que existia? Aquêlê âkāsa existia sem movimento”. O movimento físico de prāna parou, mas prāna 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 nôvo, lançam-se sôbre âkāsa, e dêste surgem as várias formas; e à medida que âkāsa se transforma, prāna também se transforma em tôdas essas manifestações de energia. Prānāyāma é, em realidade, o conhecimento e o contrôle de prāna.

É essa a chave que nos abre as portas de poder quase infinito. Suponhamos, por exemplo, que um homem tenha compreendido prāna 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 prānāyāma. Quando o yogui se torna perfeito, nada na natureza escapará a seu domínio. Se ordenar aos deuses ou às almas dos mortos que apareçam, êles obedecerão seu chamado. Tôdas as fôrças da natureza serão suas escravas. O ignorante, ao ver êsses podêres 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 tôdas 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. Agarrêmo-lo e tudo teremos em nossas mãos. Como, nos Vedas, êste universo inteiro foi generalizado em uma Existência Absoluta Única, e aquêlê que consegue aprender essa Existência, compreenderá o universo inteiro, da mesma forma, tôdas as fôrças foram generalizadas em prāna, quem governar o prāna, terá sob contrôle tôdas as fôrças do universo,

mentais e físicas. Quem dominou o prāna dominou sua própria mente e tôdas as mentes que existem. Aquêlê que controlou o prāna, controlou seu corpo e todos os corpos que existem. Porque o prāna é a fonte de tôda energia.

Controlar o prānā, eis o único fim de prānāyāna. Todo treinamento e exercícios a respeito, são feitos exclusivamente com êsse propósito. Cada qual deve começar onde se encontra, e aprender a controlar aquilo que está mais próximo. Êste corpo está mais próximo de nós que qualquer outra coisa do universo exterior; e mais perto que o corpo, está a mente. Mas, o prāna que está atuando nesta mente e neste corpo, é o mais próximo. É uma parte do prāna que movimenta o universo. No oceano infinito de prāna, esta pequena onda de prāna, que representa nossas próprias energias, mentais e físicas, está o mais perto de nós. Se conseguirmos controlar essa diminuta onda, só então poderemos esperar controlar todo o prāna. O yogui que assim fêz, 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 contrôlê do prāna. 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 contrôlê do prāna, tenham ou não consciência dêsse fato. Se ferverdes tôdas suas teorias, o resíduo será êsse. É a mesma e única fôrça que estão manipulando, sabendo ou não. Tropeçaram na descoberta de uma fôrça e utilizam-na inconscientemente, sem lhe conhecer a natureza; mas é a mesma que o yogui utiliza, e vem de prāna.

A fôrça vital em todos os sêres é prāna. O pensamento é a mais sutil e a mais elevada manifestação de prāna. 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. E' uma expressão de pensamento. Tôdas as ações reflexas do corpo pertencem a êste plano de pensamento. Há, também, outro plano de pensamento, o consciente: raciocínio, 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 nossa 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 samādhi — concentração perfeita — vai além dos limites da razão e chega face a face com fato que nenhum instinto ou razão poderá jamais conhecer. Todas as manipulações das forças sutis do corpo, diferentes manifestações de prāna, empurram a mente, ajudam-na a ir cada vez mais alto e tornar-se supraconsciente, de onde ela atua.

Neste universo há uma substância contínua 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 u'a massa de matéria transformando-se continuamente, na qual todas as formas de existência são outros tantos redemoinhos. U'a 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, quiçá 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. Da 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 prāna é mais sutil, êsse éter, em estado mais fino de vibração, representará a mente, e ainda aí continua existindo u'a massa uniforme. Se pudermos criar em nós mesmos essa vibração sutil, veremos e sentiremos que o universo inteiro é constituído de vibrações sutis. Às vêzes, 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 d'êle. Durante a conferência, êle permaneceu imóvel, atônito, e em seguida, declarou que o universo inteiro era constituído de idéias. Naquele momento, as vibrações grosseiras haviam cessado e sòmente as sutis, que êle chamou idéias, permaneceram presentes. Êle conseguia ver apenas as vibrações sutis, ao seu redor; tudo se tornara pensamento; o universo inteiro era um oceano de pensamento. Êle 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 êsse EU só pode ser um. Além das vibrações da matéria, em suas formas grosseira e sutil, além do movimento, há sòmente um. Mesmo no movimento manifestado existe sòmente unidade. Êstes fatos não mais podem ser negados. A física moderna demonstrou que a soma total das energias do universo é a mesma, por tôda a parte. Ficou também provado que essa soma total de energia existe em duas formas. É potencial, imanifestada, e depois se manifesta como essas várias fôrças; novamente volta ao estado de repouso e outra vez se manifesta. Assim continua evoluindo e involuindo, por tôda a eternidade. O contrôle dêste prāna, como já vimos, é o que se chama prānāyāma.

Prānāyāma tem muito pouco que ver com a respiração. Mas o contrôle do alento é um meio para a prática efetiva de prānāyāma. A manifestação mais tangível de prāna, no corpo humano, é o movimento dos pulmões. Se cessa êsse movimento, regra geral cessam tôdas as outras manifestações de fôrça do corpo. Mas há sêres que treinam de tal forma que o corpo continua a viver, embora tenha cessado aquêle 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.

Prānāyāma, realmente, significa controlar o movimento dos pulmões, movimento associado ao alento. Não que a respiração o produza; ao contrário, êle produz a respiração. Êsse movimento puxa o ar para dentro, como se fôsse uma bomba. O prāna move os pulmões; o movimento dos pulmões bombeia o ar para dentro. Portanto, prānāyāma não é respiração, mas contrôle do poder muscular que move os pulmões. Êsse poder, transmitido através dos nervos aos músculos e dêstes aos pulmões, fazendo-os mover de uma certa maneira, é o prāna, que buscamos controlar através de prānāyāma. Quando êsse prāna fôr controlado, constatamos imediatamente que poderemos controlar tôdas as outras ações de prāna 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 contrôle e o movimento tornou-se automático. Não podemos mover as orelhas, à vontade, mas sabemos que os animais o fazem. Não temos êsse 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 contrôle podem ser perfeitamente dominados. Assim racionando, encontramos que não é de todo impossível, mas ao contrário, muito provável, que cada parte do corpo pode ser mantida sob perfeito contrôle, o que o yogui consegue através de prānāyāma.

Talvez alguns de vós lêstes que no prānāyāma, durante a inspiração, deveis encher vosso corpo inteiro com prāna. Naturalmente, desejareis saber como isso pode ser feito. Aí existe uma falha, ao traduzir-se a palavra prāna por alento. Cada parte do corpo pode ser enchida com prāna, a força vital; quando formos capazes de fazê-lo, poderemos controlar o corpo inteiro. Tôda 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 êste 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 contrôlo sôbre seu prâna, e, temporariamente o estimula a um determinado estado de vibração, transmitindo-o à outra.

Conhecem-se casos onde êste 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 u'a 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 à distância são perfeitamente verdadeiros. O prâna pode ser transmitido a uma distância muito grande; mas para cada caso genuíno, há uma centena de fraudes. Êste 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 êles. O curador pela fé cura ainda mais, porque traz a força de sua mente sôbre o paciente e nêle desperta, pela fé, o prâna adormecido.

Os curadores pela fé cometem, sempre, o êrro de pensar que é a fé que cura diretamente. Porém, a fé, sôzinha, 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 princípio de que a fé cura, não se aplica. Se somente a fé curasse, tais pacientes também seriam curados. E' o prāna que, realmente, faz a cura. O homem de alma pura, que controlou o prāna, tem o poder de levá-lo a um determinado estado de vibração transmissível a outros, provocando nêles 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 prāna a um altíssimo estado de vibração; e êsse prāna é tão forte e poderoso que afeta outros num momento, milhares são atraídos para êles, e metade do mundo pensa como êles. Os grandes profetas do mundo tinham o mais maravilhoso contrôle do prāna e tremenda fôrça de vontade; haviam trazido seu prāna ao mais elevado estado de vibração, o que lhes dava o poder de sacudir o mundo. Tôda manifestação de poder procede dêsse contrôle. Os homens podem desconhecer o segredo, mas é esta a explicação.

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

domina o prāna que esta em seu corpo. Quando se medita, também se exerce contrôles de prāna.

Num oceano há enormes ondas, como montanhas, também ondas menores e ainda menores, até borbulhas; mas atrás de tôdas 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 tôda criatura. Onde haja vida, o celeiro 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 cons. 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 anos? Por que não atingí-la imediatamente, ainda neste corpo, com esta forma humana? Por que não realizar êsse ilimitado conhecimento, êsse poder infinito, *agora?*

O ideal do yogui, tôda a ciência de Yoga, são dirigidos a ensinar a Humanidade como, intensificando o poder de assimi-

lação, encurtar o tempo para realizar a perfeição, ao invés de avançar vagarosamente, de etapa em etapa, aguardando que tôda 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 do 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 fôsse para outra idéia, e assim o caminho encurtou-se, para êles. É êste o significado de concentração: intensificar o poder de assimilação, encurtando o tempo. A Râja-Yoga é a ciência que nos ensina como alcançar o poder de concentração.

O que prânâyâma tem a ver com o espiritismo? O espiritismo é também u'a manifestação de prânâyâmã. 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 dêles ao nosso redor, que não conseguimos ver, sentir ou tocar. Podemos estar continuamente passando e repassando através de seus corpos, e êles não nos vêem ou sentem. É plano dentro de plano, universo dentro de universo. Temos cinco sentidos e representamos prâna em um certo estado de vibração. Todos os sêres em idêntico estado de vibração vêem-se uns aos outros; mas os sêres que representam prâna num estado vibratório superior, não serão vistos. Aumentando a intensidade de uma fonte luminosa, deixaremos de vê-la, mas existem sêres com olhos tão poderosos que a poderão ver. Se as vibrações forem muito baixas, também não veremos luz, porém há animais, como os gatos e as corujas, que poderão vê-la. Nossa capacidade visual é apenas um plano das vibrações do prâna. Tomemos a atmosfera, por exemplo: achasse constituída de camada sôbre 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 prâna 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 aquêles 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, similarmente, 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 prāna num certo estado vibratório, enquanto nós representamos outro. Suponhamos que eles representem um estado mais rápido e nós, um mais lento. Prāna é o material do qual eles se compõem, o mesmo que nós. Somos todas partes do mesmo oceano de prāna, diferindo apenas na intensidade de vibração. Se eu puder atingir um estado vibratório mais intenso, êste plano mudará imediatamente para mim. Não mais vos verei; eles aparecerão. Alguns de vós, talvez saibam que isso é exato. Todo êste trazer a mente a um estado superior de vibração está incluído num só vocábulo, em Yoga: *samādhi*. Todos êsses estados de vibração superior, vibrações supraconscientes da mente, são indicados por essa única palavra: *samādhi*; e os estados inferiores de *samādhi* nos dão visões dêsses seres sobrenaturais. Na espécie superior de *samādhi* vemos a coisa real, vemos a substância de que se compõem tôdas as espécies de seres. Conhecido um pedaço de argila, conheceremos todos os objetos feitos de argila, no universo.

Vemos assim que prānāyāma inclui tudo o que é verdadeiro, até no espiritismo. Similarmente, descobrireis 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 prāna. Descobrireis, também que onde houver qualquer exibição extraordinária de poder, é manifestação de prāna. Mesmo tôdas as ciências físicas podem ser incluídas em prānāyāma. O que move a locomotiva a vapor?

O prāna, agindo através do vapor. O que são todos os fenômenos de eletricidade, senão prāna? O que é a ciência física? A ciência de prānāyāma, por meios externos. O prāna, manifestando-se como poder mental, só pode ser controlado por meios mentais. A parte de prānāyāma que procura controlar as manifestações físicas do prāna por meios físicos é denominada ciência física, e a parte que se propõe o contrôle das manifestações do prāna como fôrça mental, por meios mentais, chama-se Rāja-Yoga.

## O PRÃNA PSÍQUICO

De acôrdo com os yoguis há duas correntes nervosas na coluna vertebral: Pingalã e Irhã, e um canal ôco, Sushumnã, que percorre a medula espinal. Na parte inferior do canal está o que os yoguis denominam “o lótus da Kundalini”. Descrevem-no como triangular. Nêle, falando a linguagem simbólica dos yoguis, está enroscado o poder chamado Kundalini. Quando Kundalini desperta, força a passagem através do canal ôco; e, conforme sobe, passo a passo, por assim dizer, camada após camada da mente desabrocha, e muitas visões diferentes e podêres 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 sôbre o outro, teremos uma representação da medula. O lado esquerdo é Irhã, o direito, Pingalã, e o canal ôco que passa pelo centro é Sushumnã. 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, sômente muito mais fino. O canal é fechado na extremidade inferior, situada próxima do que se chama o plexo sacro, que, de acôrdo 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.

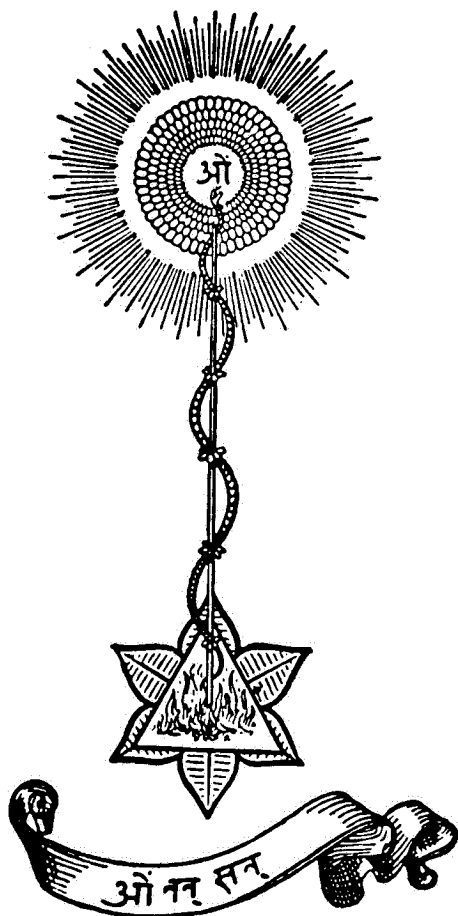
O yogui descreve diversos centros, começando com o Mulãdhãra, o básico, e terminando com o Sahasrãra, o lótus de mil pétalas, no cérebro. Assim, se tomarmos os diferentes plexos, como representando êsse lótus, a idéia dos yoguis pode ser facilmente explicada na linguagem da fisiologia. Sabemos que há

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 tôdas 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 dêste será amortecida pelo líquido e não ofenderá o bulbo. Êste é um fato muito importante, de que devemos nos lembrar. Devemos também recordar que, de todos os centros, três são particularmente importantes: o Mulâdhâra (o básico), o Sahasrâra (o lótus de mil pétalas no cérebro), o Manipura (o lótus do umbigo).

Tomemos, a seguir, um fato da física. Ouvimos falar de electricidade e das outras várias forças ligadas a ela. O que é a electricidade, ninguém sabe, mas sabe-se que é uma espécie de movimento. Há diversos movimentos no universo. O que os diferencia da electricidade? Suponhamos que esta mesa se move e que suas moléculas também o façam, em diferentes direções; mas movimentando-se na mesma direção, êsse movimento será electricidade. A electricidade se manifesta quando as moléculas de um corpo se movem numa única direção. Se, numa sala, tôdas 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 contrôle sôbre todo o conjunto de transmissões nervosas. Agora sabemos porque a respiração rítmica deve ser praticada. Em primeiro lugar, ela imprime a tôdas 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 electricidade. 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 electrici-



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

dade. Portanto, quando todos os movimentos do corpo se tornarem perfeitamente rítmicos, o corpo fica transformado em enorme bateria de vontade. Esta tremenda vontade é exatamente o que o yogui deseja obter. Eis a explicação fisiológica de prānāyāma, que tende a trazer ação rítmica no corpo, ajudando-nos, através do centro respiratório, a controlar os outros centros. O objetivo de prānāyāma é despertar o poder chamado Kundalini, enroscado no Mulādhāra.

Tudo o que vemos, imaginamos ou sonhamos, percebêmo-lo no espaço, o espaço ordinário, chamado *mahākāsa*, 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, *chittākāsa*, o espaço mental. Quando a percepção se tornou sem objeto e a Alma brilha em Sua própria natureza, temos *Chidākāsa*, o espaço-Conhecimento. Quando Kundalini é despertada e penetra no canal de Sushumnā, tôdas 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 (2), porém a natureza não tem necessidade de fio para enviar suas formidáveis correntes, o que prova que o fio não é realmente necessário; somente, somos incapazes de passar sem êle, obrigando-nos a utilizá-lo. Semelhantemente, tôdas as sensações e movimentos do corpo são enviados ao cérebro, daí partindo, através dos fios das fibras nervosas. Os feixes de fibras sensitivas e motoras da medula espinal são *Irhā* e *Pingalā* 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 êle? 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 Sushumnā, o canal no centro da coluna espinal, teremos o pro-

---

(2) O leitor deve lembrar-se que essa afirmação foi feita antes da descoberta da telegrafia-sem-fio.

blema resolvido. A mente confeccionou essa malha, que é o sistema nervoso, e deve rompê-la, a fim de não necessitar de fios para atuar. Sòmente então todo o conhecimento nos virá — desvanece a escravidão ao corpo. Eis porque é tão importante obtermos o contròle do Sushumnã. O yogui diz que, se conseguirmos enviar a corrente mental através dêsse canal ôco, independentemente de quaisquer fibras nervosas que façam o papel de fios, solucionamos o problema. Também êle declara que isso pode ser feito. Nas pessoas comuns, o Sushumnã é fechado na extremidade inferior, o que evita a passagem de qualquer corrente. Os yoguis propõem uma prática pela qual êsse canal pode ser aberto, deixando passar as correntes nervosas, livremente.

Quando uma sensação é transmitida a um centro, êste reage. À reação, nos centros automáticos, segue-se o movimento e nos centros conscientes, primeiro a percepção e depois o movimento. Tôda 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, posso 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 os percepção no estado de sonho.

Ora, o centro onde tôdas essas sensações residuais estão, por assim dizer, armazenadas, é chamado Mulãdhãra, ou receptáculo-raiz, e à energia enrolada de ação, chamamos Kundalini, “a enrolada”. E’ muito provável que a energia motriz residual esteja também em reserva no mesmo centro, pois, após um estudo profundo ou meditação intensa sôbre objetos externos, a parte

do corpo onde está situado o Mulādhāra — provavelmente o plexo sacro — se aquece. Se esta energia enroscada fôr despertada, tornada ativa e conduzida, conscientemente, através do Sushumnā, desencadear-se-á uma reação tremenda, à medida que ela age sôbre 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 Sushumnā 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 tôdas 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 fôrça 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. Sômente 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, uma pequena corrente de Kundalini deve ter encontrado o caminho para o Sushumnā. Porém, na grande maioria dêsses casos, as pessoas, sem o saber, tropeçaram em alguma prática que tenha liberado uma diminuta porção da Kundalini enroscada. Tôda adoração religiosa, consciente ou inconscientemente, leva a êsse 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, êle conseguiu despertar um pouquinho dêsse infinito poder que está enroscado dentro dêle mesmo. Portanto, aquilo que os ho-

mens, 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 Rāja-Yoga é a ciência da religião, a explicação racional de toda adoração, de toda prece, de todas as formas, cerimônias, e milagres.

## O CONTRÔLE DO PRÃNA PSÍQUICO

Estudaremos agora os exercícios em prānāyāma. Vimos que o primeiro passo, de acôrdo com os yoguis, é o contrôle 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. Se formos 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 prānāyāma. 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 prática, isto será tão fácil quanto respirar. Depois vem o contrôle dos nervos. Dissemos que o centro nervoso que regula os órgãos respiratórios, exerce uma espécie de efeito controlador sôbre os outros nervos; eis porque a respiração rítmica é necessária. A maneira pela qual geralmente respiramos não deve ser chamada respiração, de forma alguma; é muito irregular. Além 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 re-

petir, com a respiração, a palavra OM ou qualquer outra palavra sagrada. Na Índia, ao invés de contar um, 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, rítmicamente; ireis notando que o corpo inteiro se vai tornando rítmico. Gozareis então de um descanso real. Comparado com êle, 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 Irhã, 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, Pingalã; então, exalai bem devagar, através da narina direita. Encontrareis nisso alguma dificuldade. A maneira mais fácil é tappar 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 Sushumnã; 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 dêste país, porque estão habituados a fazê-lo desde a infância e seus pulmões estão preparados.

Aqui (1), basta começar com quatro segundos e aumentar paulatinamente. Inspirai por quatro segundos, retendo dezesseis segundos, exalai em oito segundos. Isto completa um prānāyāma. Ao mesmo tempo, pensai no lótuś básico, de forma triangular; concentrai 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 frequentemente. 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 prāna, o 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 somente 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 Irhā e Pingalā, fluindo através ambos lados da coluna espinal, e também do Sushumnā, o canal no centro da medula. Os três estão presentes em todo animal — qualquer criatura que tenha uma coluna espinal. Mas os yoguis

---

(1) Estados Unidos.

afirmam que nos sêres comuns, o Sushumnã está fechado e sua ação não é evidente, enquanto que nos outros dois, sua ação leva fôrça às diferentes partes do corpo.

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

Os yoguis afirmam que de tôdas as energias do corpo humano, a mais elevada é o que chamam *ojas*. *Ojas* 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. Êste é o poder de *ojas*.

Agora, em cada homem há armazenada, mais ou menos, *ojas*. A mais alta forma de tôdas as fôrças que operam no corpo é *ojas*. Lembrai-vos que se trata sòmente de transformação de uma fôrça em outra. A mesma fôrça que está operando fora de nós como electricidade ou magnetismo, será transformada em fôrça interna; a mesma fôrça 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 fãcilmente em *ojas*; e como é o Mulãdhãra que dirige essa energia, o yogui presta particular atenção a êsse centro, tentando converter tôda sua energia sexual em *ojas*. Sòmente 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 fôrça moral. Eis porque, em tôdas as ordens religiosas do mundo que produziram gigantes espirituais, sempre encontrareis a insistência sôbre a castidade. Eis também porque vieram à existência, monjes, que renunciaram ao casamento. É preciso perfeita castidade em pensamento, palavra e ato. Sem ela, a prática de rāja-yoga é perigosa e pode levar à insanidade mental. Se as pessoas praticam rāja-yoga e ao mesmo tempo levam vida impura, como esperam tornar-se yoguis?



## PRATYĀHĀRA E DHĀRANĀ

A etapa seguinte é chamada pratyāhāra. Que é pratyāhāra? 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, percebêmo-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: “Sêde bons”, “Sêde bons”, “Sêde 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 ajudâmo-la.

Tôdas 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 tôlas e sentem-se infelizes. Porém, se tivessem a mente sob contrôle, não agiriam assim. Qual seria o resultado de controlar-se a mente? Seria o de evitar que ela ficasse ligada aos centros de percepção, e, naturalmente, o sentir e o querer estariam sob contrôle. E' claro até aqui. Mas, isto é possível? Certamente que sim; vêmo-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 pratyāhāra, 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 pratyâhâra 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 desfecha. É como, para refrear a louca corrida de uma fogosa parelha, ao invés de utilizar as rédeas e a força muscular, pedir a outra pessoa que desfeche 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.

Tôda tentativa de controle, não-voluntário, feita sem a vontade do indivíduo, não apenas é desastrosa mas também engana seu próprio objetivo. O fim de tôda 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 êsse resultado, tôda 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.

Aquêle 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 enfeêrmos, nenhuma vontade estranha poderá agir sôbre 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. Exercitai singular contrôle, durante certo tempo, sôbre as pessoas sensitivas — mas por desgraça, acabam freqüentemente fazendo degenerar raças inteiras. Sim, é mais saudável para o indivíduo ou para a raça, permanecerem perversos, do que se tornarem aparentemente bons por um contrôle 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.

Aquêle que pôde, à vontade, ligar ou tirar sua mente dos diferentes centros, obteve êxito em pratyâhâra, 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 fê-lo beber bastante vinho, de forma que se tornou 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 incontrollável 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 ciume 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 àquê 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 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 vaganças 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, percebêmo-las. Da mesma forma uma pessoa, para provar que não é u'a máquina deve demonstrar que não está submissa a nenhum domínio. Controlar a mente e não permitir que ela se ligue aos centros, é pratyāhāra. 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 pratyāhāra por algum tempo, dai o passo seguinte, dhāranā, 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 sòmente a mão. Quando chitta, ou estôfo mental, está confinado e limitado a um certo local, temos dhāranā. Dhārabā é de várias espécies, e simultâneamente com sua prática, deve-se dar livre curso à imaginação. Por exemplo, levemos a mente a pensar sôbre um ponto no coração, o que é muito difficil. É mais fácil imaginar que ali existe um lótus efulgente de luz. Fixai a mente sôbre êle. Ou então, pensai em um lótus cheio de luz, no cérebro ou nos diferentes centros, já mencionados, do Sushumnā.

O yogui precisa praticar sempre. Deve tentar viver só; a companhia de diferentes espécies de pessoas 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 excitação 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 êstes 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. Às vêzes, ver-se-ão coisas — pequenas résteas de luz flutuando e aumentando; e quando tais coisas aparecem, sabci que progredis, ràpidamente. Aquêles que desejam ser yoguis e praticar muito, devem, no incio, 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 ràpidamente 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 contróle 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. Êstes, os estágios através dos quais temos de passar. Todos aquêles que perseveram, obtêm resultado. Abandonai tôda discussão e outras distrações. O que pode haver em uma querela intelectual sêca? 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 tôda conversa fútil. Lêde sòmente livros escritos por pessoas que tiveram experiências espirituais.

Sêde como a ostra que produz a pérola. Uma linda fábula hindu diz que, quando uma gôta de chuva cai numa ostra, estando a estrêla Swati no ascendente, aquela gôta se torna em pérola. As ostras sabem disso; vêm então à superfície quando surge a estrêla e aguardam as gôtas preciosas. Quando uma gôta cai dentro delas, fecham ràpidamente as carapaças e mergulham, para o fundo do mar, onde pacientemente transformam a gôta em pérola. Deveis ser assim. Primeiro ouvi, depois entendi, e deixando de lado tôda 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 sêriamente, segui-a, ide até o fim e enquanto não o fizerdes, não a abandoneis. Aquêles que pode se tornar louco com uma idéia, verá a luz. Aquêles que apanham u'a migalha aqui, outra ali, nunca chegarão a nada. Podem excitar seus nervos um 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 tôdas, êsse mendigar de coisas. Apoderaí-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 tôdas 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. Sêde valentes e em seis meses vos tornareis perfeitos yoguis. Mas aquêles que tomam um pouquinho disso e um tanto do restante, não progridem. De nada vale só o assistir a uma série de aulas. Àqueles que são cheio de *tamas*, ignorantes e inertes, cujas mentes jamais se fixam sôbre qualquer idéia, que buscam sempre algo que os divirta, a religião e a filosofia são simples objetos de entretenimento. Êstes 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.



## DHYĀNA E SAMĀDHI

Tivemos uma visão geral dos diferentes passos em Rāja-Yoga, exceto dos mais elevados, o treino de concentração, que é o objetivo da Rāja-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. Dêstes, 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, tôdas 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 tôda ação de que agora não temos consciência, pode ser trazida ao plano da consciência. O coração bate, aparentemente sem nosso contrôle; nenhum de nós pode controlar o coração; êle marcha seu próprio caminho. Porém, pela prática, pode-se trazer até mesmo o coração sob contrôle, para que êle bata à vontade, mais devagar ou mais depressa, ou quase parar. Quase tôda parte do corpo pode ser controlada. O que mostra que as funções que estão abaixo da consciência são executadas também por nós. Apenas, executâ-mos 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 se-

guir, 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 está 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 samādhi, ou superconsciência. Mas como podemos saber que uma pessoa em samādhi 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 o 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 samādhi, 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 samādhi 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 samādhi é chamado estado superconsciente.

Esta, em suma, a idéia de samādhi. 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. Tôda tentativa é fútil. Todavia, além dêsse círculo de razão, encontramos aquilo que a Humanidade tem como mais caro. Tôdas as perguntas — se há uma Alma Imortal, se há um Deus, se há uma suprema Inteligência guiando êste universo — estão além do campo da razão. Esta, jamais poderá responder tais perguntas. O que diz ela? 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.

Tôdas nossas teorias éticas, tôdas 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 dêste 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 sòmente 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 êstes desejos e devo cumpri-los. Por que vos queixais? De onde vêm tôdas as verdades sôbre a vida humana, sôbre a moralidade, sôbre a Alma imortal, sôbre Deus, sôbre o amor e simpatia, sôbre a bondade, e acima de tudo, sôbre como ser inegoístas?

Tôda ética, tôda 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 fôrça, 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. Aquêles 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; sòmente, 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 deva, ser luminoso, lhe aparecera. Um terceiro dizia haver sonhado com um antepassado e que êste lhe revelara certas coisas; nada mais sabia além disso. Mas todos dizem que êsse 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 êle, aquêlo conhecimento então surge — conhecimento metafísico e transcendente. Êsse estado de ir além da razão, além do conhecimento humano ordinário, pode, às vêzes, sobrevir por

acaso a um homem que não lhe compreende a maneira de ser. Tropeça nêle, 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 acôrdo com as crenças e educação da pessoa através da qual se manifestou. O fato real é que êsses vários homens deram, por assim dizer, com êsse estado superconsciente.

O yogui afirma que há grande perigo em se tropeçar com êsse estado. Na maioria dos casos existe o perigo de desarranjar-se o cérebro; e como regra, constata-se que todos aquêles, por maiores que fôssem, que tropeçaram com êsse estado superconsciente sem entendê-lo, andaram às cegas e em geral, ao lado do seu conhecimento tiveram algumas superstições esquisitas. Eram prêsas de alucinações. Maomé afirmava que o anjo Gabriel viera a êle numa caverna e o levava no cavalo celeste Harak para visitar os céus. Contudo, Maomé falou verdades maravilhosas. Se lêrdes o Corão, encontrareis as mais admiráveis verdades, de permeio com superstições. Como explicá-lo? O homem estava sem dúvida inspirado, mas tropeçara, por assim dizer, nessa inspiração. Não era um yogui treinado e não sabia porque agia assim. Pensai no bem que Maomé fêz 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 êsse 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 sòmente 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, vagarosamente, pela prática regular e despojar-nos de tôda superstição. Precisamos 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, rejeitêmo-lo. Por quê? Porque êsses 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 dêsses 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 samādhi. Além disso, entendamos êste ponto vital: a inspiração está tanto na natureza de cada homem, como estêve na dos antigos profetas. Êsses profetas não eram únicos; eram homens, como vós ou eu. Eram grandes yoguis. Havia 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 tôda 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 sòmente despertam em nós curiosidade para obtermos conhecimento mais perfeito. Fora disso não têm valor. O agarrar-se a livros sòmente degenera a mente humana. Jamais houve pior blasfêmia que afirmar-se que o conhecimento de Deus está confinado a êsse ou aquêle 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, tôda essa matança já passou, no entanto, o mundo ainda está tremendamente prêso à crença em livros.

A fim de atingir o estado superconsciente de u'a maneira científica, é necessário passar através dos vários estágios de Rāja-Yoga, que ensinei. Depois de pratyāhāra e dhāranā, chegamos a dhyāna, meditação. Quando a mente foi treinada para permanecer fixa num determinado objeto, interno ou externo, chegalhe o poder de fluir, em corrente contínua, por assim dizer, em direção dêsse objeto. Êste estado é chamado dhyāna. Quando se intensificou o poder de dhyāna, como para se rejeitar a parte externa da percepção e meditar sòmente na interna, no significado, êsse estado é chamado samādhi. Os três, dhāranā, dhyāna e samādhi, juntos, são chamados samyama. Para explicar melhor: se a mente pode primeiro concentrar-se sôbre 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 contrôle dessa mente.

Êsse estado meditativo é o mais alto estado de existência. Enquanto há desejo não existirá felicidade verdadeira. Sòmente o estudo contemplativo, à maneira de testemunha, dos objetos, traz-nos real gôzo e felicidade. O animal encontra a felicidade nos sentidos, o homem em seu intelecto e o deus na contemplação espiritual. Sòmente para a alma que atingiu êsse 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 dhyāna 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. Êstes três

fenômenos são chamados, na yoga, sabda (som), artha (significado), e jñāna (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 a 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 externas das sensações, obterá o poder de perceber tôdas as existências materiais sutis, todos os corpos e formas finos. Quando assim consegue perceber os movimentos internos em si mesmos, terá o contrôlo de tôdas 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 contrôlo. Diversos poderes lhe advirão, porém, se ceder às tentações de quaisquer deles, ser-lhe-á bloqueada a estrada de ulterior progresso — consequência nefasta da busca de gozos. Porém, se fôr bastante forte para rejeitar até mesmo êsses 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 tôda sua efulgência e o yogui se encontrará, como é e como sempre foi, a Essência do Conhecimento, o Imortal, o Onipenetrante.

O samādhi 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 êsse estado; e então, só então,

tem comêço a religião real. Até la, sòmente nos esforçamos para atingir êsse 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 samâdhi foi raciocinado, pròpriamente ajustado e cientificamente organizado. Fielmente praticados, certamente conduzirão ao almejado fim. Cessará por fim tôda tristeza, desvanecerá tôda infelicidade. As sementes da ação serão queimadas, e a Alma gozará de eterna liberdade.



## RESUMO SÔBRE RÃJA-YOGA

O que se segue é um sumário de Rãja-Yoga, em tradução livre do *Kurma Purãna*:

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. Aquêlê que combina em si mesmo a yoga e o conhecimento — com êle o Senhor se compraz. Os que praticam mahã-yoga uma vez por dia, duas vêzes, três vêzes, sempre — sapei que êles são deuses. A yoga está dividida em duas partes: uma é chamada abhãva-yoga, a outra, mahã-yoga. Aquela, na qual se medita no “eu”, como vazio e sem qualidades, é chamada abhãva-yoga. Aquela, na qual o “eu” é visto pleno de felicidade, livre de tôdas as impurezas, uno com Deus, é chamada mahã-yoga. Por uma, ou por outra, o yogui realiza o “EU”. As outras yogas, sôbre as quais lemos ou ouvimos falar, não merecem ser niveladas à mahã-yoga, na qual o yogui descobre-se, e ao universo inteiro, como Deus. É esta a mais alta de tôdas as yogas.

Yama, niyama, âsana, prãnyãma, pratyãhãra, dhãranã, dhyãna e samãdhi são os degraus de Rãja-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 ahimsã, 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 tôda 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 fôrça, é asteyam, não-cobiça. Castidade em pensamento, palavra,

ação, sempre e em tôdas as condições é o que se 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, êle 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), svādhyāya (estudo), santosha (contentamento), saucham (pureza) e Ishvara-pranidhāna (adoração de Deus). O jejum ou o contrôlo do corpo por outros meios é o que se chama tapas físico. Repetir-se os Vedas e outros mantras, pelos quais o material sáttvico do corpo se purifica, constitui o que se denomina estudo, svādhyāya. Há três espécies de repetição dêsses 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. É 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 fôr 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 āsana, 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 prānāyāma. Prāna significa a fôrça vital do corpo, e a palavra āyāma significa contrôlo. Há três espécies de prānāyāma: a muito simples, a média e a muito elevada. Também está dividida em três partes: encher, reter e esvaziar. Quando praticamos prānāyāma começando com doze segundos, temos

o prānāyāma inferior; com vinte e quatro segundos, o prānāyāma médio; e quando começamos com trinta e seis segundos, temos o prānāyāma superior, que é o melhor. Na forma inferior de prānāyāma há perspiração; na forma média há tremor do corpo; e na superior, levitação do corpo e influxo de grande ventura. Há um mantra chamado Gāyatri, verso mui santo dos Vedas. Diz: “Meditamos na glória daquele Ser que produziu êste universo; que Êle ilumine nossas mentes”. OM é acrescentado no começo e no fim. Num prānāyāma, repetem-se três Gāyatrís. Todos os livros afirmam que cada prānāyāma 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 contrôle da vontade é o que se chama pratyāhāra, ou recolher em si mesmo.

O fixar a mente no lótus do coração ou no centro da cabeça, é chamado dhāranā. 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 tôdas 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 dhyāna, meditação.

Quando nenhuma base é necessária, quando tôda a mente se tornou em uma única onda e atingiu unidade de forma, chama-se a isto samādhi. Livre de tôda 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 dhāranā; doze dhāranās serão uma dhyāna, e doze dhyānas serão um samādhi.

Em proximidade de fogo ou água, onde o chão está coberto de fôlhas sêcas, 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 gurú e Deus. Então começai.

Tendo sido explicado dhyāna, alguns exemplos são dados sôbre 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 contrôlo do arco de reação e daí para o contrôlo da vontade. Eis um exemplo de meditação: imaginai um lótus sôbre 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 êses poderes. Dentro do lótus, pensai no Ser Dourado, o Todopoderoso, o Intangível, cujo nome é OM, o Inefável, cercado de luz efulgente. Meditai sôbre isso. Outra meditação; pensai num espaço em vosso coração, e que no meio dêsse 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 sôbre isso, no coração.

A castidade, a não-injúria, o perdoar, mesmo o maior inimigo, verdade, e fé no Senhor — êstes são todos os diferentes votos. Não temais se não fordes perfeitos em todos. Trabalhai e tereis êxito. Aquêles que abandonou todo apêgo, todo mêdo, tôda cólera, aquêles cuja alma inteira encaminhou-se para o Senhor, aquêles que tomou refúgio no Senhor, cujo coração se tornou purificado — seja qual fôr seu desejo, Êle o concederá. Adorai portanto o Senhor pelo conhecimento, amor e renúncia.

“Aquêles 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 intellecto estão

ofertados a Mim — êsse é Meu devoto bem-amado. Aquêle do qual não procede nenhuma perturbação, que não pode ser perturbado pelos outros, que está livre de alegria, temor e ansiedade, êsse é Meu querido. Aquêle 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, êsse é Meu bem-amado bhakta” (1). Uma tal pessoa se torna um verdadeiro yogui.



Havia um grande sábio divino chamado Nārada. Da mesma forma que há sábios, grandes yoguis, entre os homens, também os há entre os deuses. Nārada 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. Êle disse a Nārada: “Onde vais?” Nārada respondeu: “Para o céu”. “Então pergunta a Deus quando Êle será misericordioso, quando conseguirei a liberação”. Mais adiante Nārada viu outro homem. Saltava de um lado para outro, cantando e dançando, e disse “Ó Nārada, onde vais!” Sua voz e gestos eram bruscos. Nārada replicou: “Vou para o céu”. “Então pergunta quando me libertarei.” Nārada prosseguiu viagem. No curso do tempo, aconteceu dêle passar pela mesma estrada, já de volta, e lá estava o homem que meditava com o formigueiro à sua volta. Êle perguntou: “Ó Nārada, perguntaste ao Senhor a meu respeito?” “Sim.” “O que disse Êle?” “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!” Nārada encontrou-se com o

---

(1) Bhagavad-Ghita XII. 13-20.

outro homem. “Fizeste a minha pergunta?” “Oh, sim. Vês aquêlê tamarindeiro? Devo dizer-te que tu deverás nascer tantas vêzes quantas são as fôlhas dessa árvore. Então atingirás a liberdade.” O homem começou a dançar de alegria e disse: “Terei a liberação depois de tão pouco tempo!” Ouviu-se uma voz: “Meu filho, terás a liberação neste instante!” Foi essa a recompensa de sua perseverança. Êle estava pronto a trabalhar durante todos aquêles nascimentos; nada o desencorajava. Mas o primeiro, sentiu que apenas quatro nascimentos mais era muito tempo. Sòmente 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* sôbre a *Yoga*, tentarei analisar uma grande questão, sôbre a qual, para os yoguis, está fundamentada tôda 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 pôsto, 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 sômente esta vida pode ser desfrutada e, portanto, devemos apegar-nos a ela.

Em primeiro lugar, analisemos outras soluções sôbre a vida. Havia uma velha solução que afirmava que o homem, após a morte, permanecia o mesmo, que tôdas as boas qualidades, exceto as más, permaneciam para sempre. Em têrmos lógicos, isto significa que o objetivo do homem é o mundo; êsse 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 existir 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, atirarmo-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 assunto, possa remarcar que a idéia do movimento circular explica a teoria ética que não podemos odiar, mas somente amar. Da mesma forma que, de acôrdo 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 êle com tôda intensidade; nada pode refreá-lo. De forma similar, cada impulso de amor retorna a êle.

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. Tôdas nossas lutas, esperanças, mêdo, 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. Vêde como, de nebulosas, o sol, a lua e as estrêlas foram produzidos. Hão de se dissolver, depois, e voltarão à nebulosa de origem. Acontece o mesmo em tôda parte. As plantas tiram sua subsistência da terra, decaem e a ela devolvem o que tiraram. Cada forma dêste mundo é tirada dos atomos circundantes e volta a êles. 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 Dêle e estamos destinados a voltar a Êle; chamêmo-Lo pelo nome que fôr — Deus, Absoluto, ou natureza, o fato permanece o mesmo. “De Quem todo êste universo emana, em Quem, tudo o que é, vive, e para Quem tudo retor-

na". 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 planêtas, vemos 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 diga 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 ser descrito. 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 uma semente e ela se desintegra, dissolve-se depois de algum tempo; e dessa dissolução surge uma árvore esplêndida. Tôda 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 acôrdo com êsses temerosos só há dois estágios de existência: um, o da pedra, e o outro, o do pensamento. Que direito têm êles 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. É 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 Êle 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 dêle. Mas há um estado de existência muito superior ao do raciocínio. É 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 êsse 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 aquêles que se limitam 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 sensório. E' o que se chama agnosticismo. Porém, qual a razão para se acreditar no testemunho dos sentidos? Chamará-

mos um homem de verdadeiro agnóstico se êle permanecesse quieto na rua e morresse. Se a razão é o máximo, devemos então aceitar o nihilismo 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 sôbre 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. É êste o valor do estudo da Yoga, que nos levará além do mundo. “Tu és nosso Pai, que nos conduzirá à outra margem dêste oceano de ignorância.” Êste 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 estôfo mental (chitta) tome formas variadas (vrittis).**

Necessitamos explicar bem êste 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. Êste está localizado num centro nervoso do cérebro. Os dois olhos não bastam. Às vêzes 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 ôlho 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 êsses 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 sentimento do eu (ahamkâra) — juntos, constituem o grupo chamado de antahkarana, o instrumento interno. São somente vários processos no estôfo mental, ou chitta. As ondas de pensamento em chitta são chamadas vrittis (literalmente, redemoinhos).

O que é o pensamento? É uma fôrça, como a gravitação ou a repulsão. No infinito depósito de fôrça da natureza, o instrumento chamado chitta toma certa fôrça, absorve-a, enviando-a sob forma de pensamento. A fôrça nos é suprida pelo alimento. Dêsse alimento, o corpo tira o poder de se mover e assim por diante. Outras, as fôrças 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 senciante; a mente é mero instrumento pelo qual Aquela percebe o mundo externo. Tomemos êste livro: como livro, êle 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 a nossa reação mental à sugestão externa. “A matéria é a possibilidade permanente da sensação”, disse John Stuart Mill. Só a sugestão é exterior. Tomemos por exemplo uma ostra. Sabemos como são produzidas as pérolas: um parasita se introduz na concha e causa irritação. A ostra emite uma secreção em volta dêle 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 enten-

demos o que significa chitta. E' o estôfo mental, e os vrittis são são as ondas e cristações que ali se levantam quando as causas externas o golpeiam. Êsses vrittis são nosso universo.

Não podemos ver o fundo de um lago quando sua superfície está encrespada. É sòmente possível percebermos o fundo quando cessa a agitação e a água está calma. Se a água estiver barrenta ou fôr 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 sòmente à injúria. Nenhuma outra idéia surge nesse estado. Vem depois o estado ativo, *rajas*, cujos motivos principais são o poder e o gôzo: "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 aquêle que consegue refrear os cavalos em disparada é o homem forte. O que requer mais fôrça, 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 aquêle que controlou as ondas mentais. A atividade é a manifestação da fôrça 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 sòmente assim chitta pode assumir o seu estado adequado.

Ainda que chitta exista em todo animal, do inferior ao superior, é sòmente no ser humano que a encontramos como intelecto. Até que o estôfo mental tome a forma de intelecto, não lhe será possível voltar por todos êsses 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 "dis-

persiva” 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 samãdhi.

## 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 permanecemos 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, em 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 o 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 êle existe. Em segundo lugar, *anumāna*, inferência: vemos um sinal e dêle 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 trabalhar 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 êle, o passado, o presente e o futuro assemelham-se a um só livro, que sua mente lê. Êle não tem que passar pelo processo, monótono e cansativo, de obtenção de conhecimento pelo qual passamos; suas palavras são sua própria prova, porque êle vê o conhecimento em si mesmo. Êles 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 êle não contradiz a razão e a experiência humana passada, êsse 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 *ãpta* e verificar se é perfeitamente *inegoísta* e santo; em segundo lugar, se foi além dos sentidos; e em terceiro, se o que *êle* 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. Se 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 *ãpta*. Tôdas estas condições necessitam ser preenchidas: primeiro, que a pessoa seja pura e que não se deixe levar por nenhum motivo *egoísta*, que não tenha *sêde* 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 *êsse* 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 *ãpta*. *Êste* vocábulo é difícil de ser traduzidos. Não é “aquêlê que é inspirado”, porque se crê que a inspiração venha de fora, ao passo que *êste* conhecimento vem da própria pessoa. O significado literal é “aquêlê que atingiu”.

## 8.

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

A espécie seguinte de *vrittis* que surge é tomar uma 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 êle, 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 crispação de memória, o resultado é chamado um sonho. Sonhar é outra forma de crispação que chamamos memória quando se produz durante o estado de vigília.

## 12.

**Esses (vrittis) são controlados pela prática e desapêgo.**

A mente, para não ser 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 samskâras, as impressões. Quando um grande número dessas impressões subsiste na mente, adere-se e se tornam um hábito. Diz-se que o hábito é uma segunda natureza. É 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 dêles, a qualquer momento. Os samskâras 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 êsse 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 êle 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 sob contrôle, 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 desapêgo.**

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. Desapêgo 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 vairãgya. 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 dêles, 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 vairãgya. Elas devem ser dirigidas por mim, e não eu por elas. Esta classe de fortaleza mental chama-se renúncia. Vairãgya é o único caminho para a liberdade.

16.

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

A mais elevada manifestação do poder de vairãgya 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 acôrdo com a filosofia Yoga, a natureza está constituída de três gunas, isto é, fatôres ou fôrças; uma, chama-se *tamas*, outra *rajas* e a terceira, *sattva*. Êstes três gunas manifestam-se no mundo físico como escuridão ou inatividade, atração ou repulsão, e o equilíbrio dos dois. Tudo que existe na natureza, tôdas as manifestações, são combinações e recombinações destas três fôrças. A natureza foi dividida em várias categorias pela filosofia Sãmkhya; o EU do homem até além delas, além da natureza. É efulgente, puro, e perfeito. Tôda e qualquer inteligência que vemos na natureza, é sòmente o reflexo dêsse EU sôbre 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 tôda Sua glória. O desapêgo, descrito no aforismo 15 como a subjugação da sêde pelos objetos, ou natureza, é o maior auxílio para a manifestação do EU. O aforismo seguinte define o samãdhi, a concentração perfeita, que é a meta do yogui.

## 17.

**O samãdhi dotado de conhecimento reto é aquêle que está acompanhado pelo raciocínio, discriminação, ventura e pelo ego não qualificado.**

O samãdhi é de duas espécie: um é chamado *samprajnãta*, e o outro, *asamprajnãta*. No samãdhi *samprajnãta* chegam todos os podêres de controlar a natureza. É de quatro variedades. A primeira chama-se *savitarka*, quando a mente medita sôbre um objeto várias vêzes, isolando-o de outros. Há duas espécies de objetos de meditação, nas vinte e cinco categorias da filosofia Sãmkhya: as vinte e quatro categorias insensíveis da natureza e o Purusha sensível e único. Esta parte da Yoga está baseada

totalmente na filosofia Sāmkhya, sôbre a qual já discursamos. Como estareis lembrados, ego, vontade e mente têm uma base comum, chitta ou estôfo mental, do qual aquêles são produzidos. O estôfo mental absorve as fôrças da natureza e as projeta como pensamento. Deve haver algo, também, onde ambas, fôrças e matéria, são uma só coisa. Êsse algo é chamado avyakta, o estado imanifestado da natureza antes da criação, ao qual, após o término de um ciclo, tôda 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 sôbre êle; da mesma forma, quando a mente começa a meditar sôbre os diferentes elementos, adquire poder sôbre êles. A espécie de meditação, onde os elementos externos grosseiros são os objetos, é chamada savitarka. Vitarka significa “pergunta”; savitarka, “com pergunta”. Êste samādhi envolve pergunta aos elementos, por assim dizer, para que êles possam ceder seus podêres ao homem que medita sôbre êles. Não há liberação no ganho de podêres. É busca de gôzos mundanos e não existe gôzo real nesta vida. Tôda busca de gôzo 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 podêres 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 podêres.

Também, na mesma meditação, o esfôrço para tirar os elementos fora do tempo e do espaço, pensando-se nêles como são, é o que se chama nirvitarka samādhi, “samādhi sem pergunta”. Quando a meditação vai um passo acima e toma os tanmātras como objeto e pensa nêles dentro do tempo e do espaço, temos o savichāra samādhi, “samādhi com discriminação”; e a mesma meditação, eliminando-se o tempo e o espaço e pensando-se nos elementos finos como êles são, é chamada nivichāra samādhi, “samādhi 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 êste é pensado como livre das qualidades

de atividade e torpeza, segue-se o sãnanda, ou samãdhi 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 de sattva do ego permanece, mas diferenciado de todos os outros objetos, temos o asmitã samãdhi. Até mesmo nesse estado não se transcende completamente a mente. Aquêles 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. Aquêles que, nesse estado, se fundem na natureza sem atingir a meta, são chamados prakritilinas; porém, o que não param, nem mesmo aí, atingem a meta, que é a liberdade.

## 18.

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

Êste é o asamprajnãta samãdhi, 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. É muito difícil fazer isso, ainda que o método pareça fácil. O método consiste em meditar sôbre 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 tamas, 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 fôrça, o mais alto contrôle.

Ao ser atingido o estado asamprajnãta, ou supraconsciência, o samãdhi se torna sem semente. O que se quer dizer com isso?

Numa concentração em que haja consciência, onde a mente só obtém êxito refraindo as ondas em chitta e mantendo-as sob contrôlo, 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 tôdas essas tendências, quase destruída a própria mente, então o samādhi se torna sem semente; não haverá mais sementes, das quais possa ser produzida, várias e várias vêzes, essa planta da vida, êsse incessante girar de nascimento e morte.

Podemos perguntar que estado seria êsse 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-do-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? Tôdas 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, êsse constante poder controlador destruirá as más tendências anteriores, e, eventualmente, as boas. Ambas tendências se destruirão mutuamente, deixando só a Alma em tôda 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, tolamente, 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. Tôdas 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 quizer.

De acôrdo com a filosofia Sãmkyha, não existe Deus. Ela afirma que não pode existir Deus dêste universo, por que, se houvesse um, Êle seria uma 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 sãmkyas 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 podêres. Suas mentes se fundem, por certo tempo, na natureza, para reemergir como seus senhores. Essas almas são chamadas deuses. Tais deuses existem. Todos nos tornaremos deuses, e conforme a filosofia Sãmkyha, o Deus proclamado nos Vedas é realmente uma 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 Alma, separada de tôdas as outras, e Êle é o Mestre eterno de tôda a criação, o Sempre-Livre, o Instrutor de todos os instrutores”. Os yoguis admitem que aquêles a quem a filosofia Sãmkyha 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.

**(Êste samãdhi, quando não seguido de extremo desapêgo), torna-se causa da remanifestação 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 (êste samādhi) 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; êles 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 (êste samādhi 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 Sāmkhya, 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 é o mesmo que o ishvara dos yoguis. De acôrdo 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 Êle chegam de uma forma peculiar. Dizem:

## 25.

**N'Ele se torna infinita aquela onisciência que nos outros é (sòmente) 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 e pensemos um pequeno círculo; ao mesmo tempo que percebemos o pequeno círculo, percebemos um outro à volta dêle, 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 sòmente um embrião; mas temos também de pensar o conhecimento infinito em volta dêle. Assim, a constituição mesma de nossas mentes mostra-nos que há conhecimento ilimitado. Os yoguis declaram que êsse 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, sòmente 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, êsses instrutores são sempre necessários. O mundo nunca existiu sem êles, e nenhum conhecimento pode ser obtido sem sua ajuda. Deus é o Instrutor de todos os instrutores, porque êstes, grandes que foram — até mesmo anjos ou deuses — estão todos ligados e limitados pelo tempo, enquanto que Deus não o está.

Há duas deduções peculiares dos yoguis. A primeira é que pensando sôbre 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 dêle com conhecimento ilimitado. A segunda dedução é que nenhum conhecimento pode vir sem um instrutor. É verdadeiro, como dizem os modernos filósofos, que há algo no homem que evolui de seu interior. Todo conhecimento está no homem, mas certos ambientes são necessários para desperta-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; êsse Instrutor, de conhecimento infinito, sem comêço 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 sôbre 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 dife-

rente. 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, êsse 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 êles. 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 fôr pronunciado, evoca a coisa significada.

Patanjali diz que a palavra que manifesta Deus é OM. Por que êle 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 tôdas essas palavras, algum substratum, uma base comum de todos êsses símbolos; e o que fôr o símbolo comum será o mais adequado e realmente os representará a todos. Ao emitir um som, usamos o laringe e 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 (1), 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 bôca. Dessa forma OM representa tôda a fenomenologia da produção sonora. Como tal, deve ser o símbolo natural, a matriz de todos os sons.

---

(1) Pronuncia-se como o “o” da palavra “aurora”.

Denota a extensão total e possibilidade de tôdas as palavras passíveis de serem pronunciadas.

Aparte essas especulações, vemos que ao redor da palavra OM estão centradas tôdas as idéias religiosas da Índia; tôdas as diversas idéias religiosas dos Vedas uniram-se em tórno 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, em cada estágio do crescimento religioso da Índia e tem sido manipulada para significar tôdas 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 tórno de si, tôdas as várias significações. Como tal, deveria ser aceita por todos.

28.

**A repetição dêste (OM) e a meditação sôbre seu significado (é o caminho).**

Por que deve haver repetição? Não nos esqueçamos da teoria dos samskâras: que a soma total de impressões vive na mente, Podem tornar-se cada vez mais latentes, mas permanecem ali. e logo que recebem o estímulo apropriado, exteriorizam-se. A vibração atômica jamais cessa. Ao ser destruído êste universo, tôdas as vibrações densas desaparecerão; o sol, a lua, as estrêlas e a terra, serão fundidos; mas as vibrações permanecerão nos átomos. Cada átomo desempenha função idêntida 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. É o maior estímulo aos samskâras 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 de 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, apêgo 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 vêzes, dias ou semanas, ao praticarmos, a mente se mostrará calma e fãcilmente concentrada e achamos que estamos progredindo ràpidamente. De repente, certo dia, o progresso parece estancar e nos sentimos, por assim dizer, encalhados. Entretanto, perseveremos. Todo progresso se processa por ascenções 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 contrôle, 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 cura-los-á e tornará firme a postura.

## 32.

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

Obrigar a mente a tomar a forma de um objeto por algum tempo, destruirá êsses obstáculos. É 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, com 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 êle; se o objeto de pensamento fôr miserável, devemos ser misericordiosos com êle. 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, instantâneamente 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. Tôda 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 prãna. Prãna 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 prãna. A soma total da energia espalhada pelo universo é chamada prãna. Êste prãna, ao fim de um ciclo, permanece num estado quase imóvel e, quando o ciclo seguinte começa, gradualmente se manifesta. Ê prãna que se manifesta como movimento, como movimento nervoso nos sêres humanos e animais; o mesmo prãna se manifesta também como pensamento e assim

por diante. O universo inteiro é uma combinação de prāna e ākāsa; também o corpo humano. De ākāsa, temos os diferentes materiais que sentimos e vemos, e de prāna, tôdas as diferentes forças. Agora, o expelir e o refrear do prāna é o que denominamos prānāyāma.

Patanjali, o pai da filosofia Yoga, não dá instruções detalhadas sôbre prānāyāma; mas, posteriormente, outros yoguis descobriram várias coisas a respeito de prānāyāma e fizeram dêle uma grande ciência. Com Patanjali, é sômente um dos muitos caminhos; mas não lhe atribui muita ênfase. Êle 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 prānāyāma. Vamos estudar um pouco do que os yoguis posteriores têm a dizer. Algo já vos disse antes, um pouco de repetição servirá para fixá-lo em vossas mentes.

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

De acôrdo com os yoguis posteriores, há três correntes principais de prāna no corpo. A uma chamada Irhã, outra Pingalã, e a terceira Sushumnã. Pingalã, de acôrdo com êles, está situada do lado direito da coluna espinal, Irhã à esquerda, e Sushumnã, no canal ôco no centro da coluna espinal. Irhã e Pingalã, de acôrdo com êles, são correntes agindo em cada homem, através das quais executamos tôdas as funções da vida. Ainda que Sus-

humã esteja presente em todos, não está ativo. Funciona somente no yogui. Lembrêmo-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 u'a massa branda à sua frente, então cada pensamento marca um sulco, como se o fôsse, 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 êsses 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 aquêles canais estão presentes no cérebro de todos, sendo apenas necessário referir-se a êles. Sempre que surge um novo assunto, novos canais têm de ser feitos; de outra forma, não é entendido prontamente. É por isso que o cérebro (cérebro, não as próprias pessoas), inconscientemente, recusa deixar-se levar por idéias novas. Resiste. O prâna tenta fazer novos canais e o cérebro não permite. Este é o segrêdo do conservantismo. Quanto menos canais houver no cérebro e menos a agulha de prâna 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 estôfo 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 comêço. 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, filo-

sofia ou psicologia, que trata da natureza interna do homem, é tão freqüentemente negligenciada.

Devemos nos lembrar da definição dêste nosso mundo; é somente a Existência Infinita projetada no plano da consciência. Um 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 dêsse 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 êsses 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 dhāranā, 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 sôbre) a Luz Efulgente, que está muito além de tôda tristeza.**

Esta é outra espécie de concentração. Pensai no lótus do coração, com as pétalas para baixo e, percorrendo-o, o Sushumnã. 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 sôbre) o coração que abandonou todo apêgo 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 sôbre êle e nossa mente se acalmará. Se não pudermos fazê-lo, há o caminho seguinte.

38.

**Ou (pela meditação sôbre) o conhecimento que chega em sonhos, ou a felicidade experimentada no sono profundo.**

Às vêzes uma pessoa sonha que vê anjos e conversa com êles, 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 sôbre êle.

39.

**Ou pela meditação sôbre algo que atrai uma pessoa como sendo um 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, do 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 objetos externos), concentração e uniformidade, como um cristal (diante de objetos de côres diferentes).**

O que resulta dessa constante meditação? Devemos nos lembrar como, num aforismo anterior, analisamos os vários estados de meditação: o primeiro, sôbre objetos densos, o segundo sôbre os finos, e dêstes aos mais finos. O resultado é que podemos meditar tão facilmente sôbre os finos como sôbre 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 tôdas essas meditações. Sempre que medita, pode descartar-se de quaisquer outros pensamentos; torna-se identificado com aquilo sôbre o que medita. Quando medita, assemelha-se a uma peça de cristal. Ante as flôres, o cristal se torna quase identificado com elas: se vermelhas, o cristal parece vermelho, se azuis, o cristal parece azul.

42.

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

Som, aqui, significa vibração; significado, as correntes nervosas que o conduzem; e conhecimento, a reação. Tôdas as várias meditações de que falamos até agora, são chamadas por Patanjali, savitarka, “com pergunta”. Mais tarde êle 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 tôdas as meditações mencionadas até aqui, temos esta mistura como objetos de meditação. O samādhi seguinte é mais elevado.

43.

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

Pela prática da meditação sôbre êsses três objetos, chegamos ao estado onde êles não estão misturados. Podemos nos livrar dêles. Tentemos, em primeiro lugar, compreender o que são êles. Aqui está chitta. Devemos nos lembrar sempre a comparação que fizemos entre o estôfo mental e um lago, e a vibração, a palavra, o som, a uma onda sôbre êle. Tendes êsse 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 estôfo mental, surgida como reação às vibrações internas e externas do som. Com êste, 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 êsse 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 distinguí-los. Quando esta meditação tenha sido praticada por bastante tempo, a memória, receptáculo de tôdas as impressões, torna-se purificada. Então poderemos dissociá-los claramente uns dos outros. É o que se chama nirvitarka, “samādhi sem pergunta”.

44.

**Por êsse processo (os samádhis) “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 terminaram com pradhāna.**

Os objetos grosseiros são os elementos e o que dêles se produz. Os objetos finos começam com os tanmātras, ou partículas finas. Os órgãos, a mente (2), o ego, o estôfo mental (a causa de toda manifestação), o estado de equilíbrio de sattva, rajas e tamas — chamados pradhāna (o chefe), prakriti (natureza), ou avyakta (o imanifestado) — estão todos incluídos na categoria dos objetos finos, executando-se somente o Purusha (a Alma).

(2) A mente, o sensório comum, o agregado de todos os sentidos.

46.

**Esses samādhis são “com semente”.**

Êles não destróem 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 samādhi “sem discriminação”, sua chita se torna firmemente fixa.**

48.

**O conhecimento alcançado por meio dêle é chamado “cheio 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 samādhi 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 acôrdo com êles, 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 aquêle 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 tôda 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 tôda criatura. Pela prática de yoga êsse 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 dêsse samādhi obstrói tôdas as outras impressões.**

Vimos no aforismo precedente que a única maneira de atingir a superconsciência é através do samādhi e que os samskāras passados, ou impressões, são os obstáculos que a mente encontra para alcançar o samādhi. 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 samskâras. 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? É 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 tôdas para virem ao mesmo tempo. Tal é o poder dos vários samskâras em obstaculizar a concentração da mente. Assim, o samâdhi que acabou de ser mencionado, é o melhor para praticar-se, por seu poder de suprimir os samskâras. O samskâra 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 tôdas as outras impressões), tôdas reprimidas, vem o samâdhi “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 somente um pequeno reflexo da Alma através de tais ondas. Se a onda é de cólera, pensamos que a Alma está zangada — “Eu 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 samskâras, 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 tôdas as outras, o fogo comendo fogo, por assim dizer. Quando só uma permanecer, será fácil suprimi-la também, e, feito isso, o samādhi, 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. É imortal, indestrutível, a sempre-vivente essência da inteligência.



## CONCENTRAÇÃO: SUA PRÁTICA

### I.

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

Os samādhis, 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 kriyã-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 firmemente as rédeas, ao guiar o corpo e os órgãos; não deixá-los fazer o que querem, mas conservá-los sob o devido contrôle.

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, êsse 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. Vãda e siddhânta são as duas espécies de conhecimento das escrituras: vãda, o argumentativo, e siddhânta, o decisivo. Quando um homem é inteiramente ignorante, aborda o primeiro, o argumentativo, discutindo e raciocinando pró e contra; e quando terminou, toma o siddhânta, o decisivo, e chega a uma conclusão. Simplesmente

chegar a uma conclusão não basta. É 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. Tomá-lo e tentar viver de acordo. Diz uma antiga lenda hindu que colocando-se uma taça de leite e água ante um rãja-hamsa, um cisne real, êle 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 fazemos, 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 êle, se alguém forçar argumentos convosco, permaneci 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. Êle 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 dêles. 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.

**(Kriyā-Yoga conduz ao) samādhi e atenua as dificuldades que causam sofrimento.**

A maioria de nós assemelha-se a crianças mimadas, que permitem à mente fazer tudo o que ela deseja. É necessário, portanto, que se pratique constantemente a kriyā-yoga, para se obter o controle da mente e sujeitá-la. As obstruções à yoga nascem da

falta de contrôle e nos causam sofrimento. Só podem ser removidas pelo contrôle da mente, mantendo-a sob repressão através de kriyā-yoga.

## 3.

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

São estas as cinco espécies de sofrimento, o quintuplo laço que nos prende. Delas, ignorância é a causa e as outras quatro, os efeitos. Ela é a única causa de tôda 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? Tôda dor da Alma é simplesmente a delusão.

## 4.

**A ignorância é o campo produtivo de todos aquêles sofrimentos que se seguem, estejam dormentes, atenuados, subjogados ou ativos.**

A ignorância é a causa da consciência intrínseca do “eu”, apêgo, aversão, e amor à vida. Essas impressões existem em diferentes estágios. Às vêzes, 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 samskâras deixados pelas ações passadas, estão “atenuadas”, isto é, seu poder está bastante enfraquecido; e êle pode controlá-las, não permitindo que se manifestem. “Vencidas” significa que, por vêzes, um conjunto de impressões é mantido sob contrôle por aquêles que são mais fortes; porém, manifestam-se quando a causa repressiva é afastada. O último estado é o “ativo”, quando os samskâras, 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).**

Tôdas 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. Êste é o EU do homem. E quais são seus instrumentos? Chitta, o estôfo mental, buddhi, ou faculdade determinativa, manas, ou mente, e indryas, ou órgãos dos sentidos. São êstes 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; Êsse não pode mudar. Se Êle é imutável como pode ser um momento feliz e outro momento, infeliz? É sem forma, infinito, onipresente. O que pode transformá-Lo? Está além de tôda lei, o que pode afetá-Lo? Nada no universo pode produzir efeito sôbre Êle; todavia, pela ignorância, identificamo-nos com o estôfo mental e pensamos sentir prazer ou dor.

## 7.

**Apêgo é aquilo que reside no prazer.**

Achamos prazer em certas coisas, e a mente, como uma corrente, flui para elas; êste seguir o centro do prazer, por assim

dizer, é o que chamamos apêgo. Nunca nos ligamos ao que nos desagradada. Encontramos prazer em coisas muito esquisitas, às vezes, mas o princípio permanece: todo objeto que nos causa prazer, a êle 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 até nos instruídos, está o agarrar-se à vida.**

Êste agarramento à vida, vêmo-lo manifestado em todo ser vivente. Sôbre êle 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 dêle é que, nos países ocidentais, a idéia que o apêgo à vida indica uma possibilidade de vida futura, aplica-se sômente aos homens, não incluindo os animais.

Na Índia, a sêde 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 ôvo, 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 êsse instinto? Temos muitos, em nós. Por exemplo, aquêles de vós que toquem piano podem lembrar-se, quando aprendiam,

quão cuidadosamente tinham que colocar os dedos sôbre 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, mecânicamente. Vosso toque tornou-se instintivo. Assim com todo trabalho: pela prática êle 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 e passa a ser samskâras 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; mas 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, chamêmo-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 noyamente em razão. E é assim por todo o universo. Sôbre isto, na Índia, construiu-se um dos maiores argumentos em favor da reencarnação.

A repetida experiência de vários temores produz, no passar dos tempos, êsse apêgo à vida. Essa a causa do mêdo, instintivo, da criança; a experiência passada de dor está presente. Até os homens mais cultos, que sabem que êste corpo morrerá e que dizem: "Não importa. Tivemos centenas de corpos; a Alma não pode morrer" — até nêles, com tôda a sua convicção intelectual, encontramos êsse aferrar-se à vida. Por quê? Vimos que êle se tornou instintivo. Na linguagem psicológica dos yoguis, tornou-se um samskâra. Os samskâras, finos e ocultos, estão adormecidos em chitta. Tôdas as experiências passadas de morte, tudo o que

chamamos instinto, são experiências tornadas subconscientes. Vivem em chitta; 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; êle continua até que eu fique totalmente colérico, a ponto de me esquecer completamente e identificar-se com a cólera. Quando êsse 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. Êstes 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. Sòmente quando arrebenta e provoca uma ondulação, é que sabemos que ela está ali. Sòmente teremos sucesso em lidar com as ondas quando pudermos segurá-las em suas formas finas; até então, 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 samskāras finos devem ser conquistados, resolvendo-os a seu estado causal.**

Os samskāras são as impressões sutis que permanecem, mesmo quando as ondas mentais são destruídas pela meditação. Como podemos controlar os samskāras? Pela resolução do efeito na cau-

sa. Quando chitta, que é um efeito, fôr resolvida, através do samãdhi, em sua causa, asmitã ou “consciência do EU”, sòmente 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 subjugar-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 mencionadas 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 samskãras. 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 tôda 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 acôrdo com os yoguis, ao fim ambos trazem sofrimento. Tôda a felicidade que deriva dos sentidos, eventualmente provoca dor. Todo gôzo 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 im-

pressões, boas ou más, como obstruções causadoras de dor; impedem o caminho para a liberdade da Alma.

Os samskāras, 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 samskāras são muito fortes, o fruto aparece rapidamente; atos excepcionais de maldade ou de bondade trazem seus frutos, ainda nesta vida. Dizem os yoguis: aquêles que, enquanto vivendo, conseguem adquirir tremenda fôrça de bons samskāras, 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 êles. 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 tornâmo-la parte de nós mesmos. Se é assim, por que deveria existir apenas u'a 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 rêde chamada nervos, e agora não podemos trabalhar, a não ser pelos canais dêsses nervos. Os yoguis, entretanto, dizem que não há necessidade de continuarmos ligados a êles.

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 tôdas as partes. O que chamamos mente assemelha-se à eletricidade. Está claro que o fluido nervoso tem al-

guma quantidade de eletricidade, porque é polarizado e tem tôdas as características da eletricidade. Podemos, agora, enviar nossa eletricidade sòmente através dos canais nervosos. Por que não podemos enviar a eletricidade mental sem utilizarmos êsses 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 dêles, diz-se que está morto. Mas quando o homem pode agir com ou sem êsses canais, nascimento e morte perdem o significado para êle. Todos os corpos do universo são constituídos de tanmâtras, e diferem pela maneira como êstes últimos estão dispostos. Se sois os arranjadores, podeis arranjar um corpo como quizerdes. Quem faz êste 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 nêle. Sòmente, perdemos o conhecimento de como rejuvenescê-lo; tornâmo-nos automáticos, degenerados; olvidâmo-nos do processo de arranjar suas moléculas. Assim pois, o que é feito automaticamente deve ser feito conscientemente. Somos os senhores e devemos regular êsse 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 samskâras, 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 samskâras passados; também tais trabalhos, tor-

nando-se samskâras, serão as causas de futuras ações. E assim continuamos. Portanto, êste aforismo diz que as causas, estando ali, o fruto deve chegar na forma de espécie de séres: um será homem, outro, anjo, outro, animal, outro, um demônio. Além disso há efeitos diferentes de karma sôbre a longevidade: uma pessoa vive cinqüenta anos, outra, cem, outra morre em dois anos e nunca atinge a maturidade. Tôdas 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. Êsse é o resultado de seus passados karmas. De acôrdo com a filosofia dos yoguis, tôda ação virtuosa traz prazer e tôda ação viciosa gera dor. Aquêle que comete atos maus, com certeza colherá o fruto sob forma de dor.

## 14.

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

## 15.

**Para aquêle que discrimina, tudo é, por assim dizer, doloroso, porque nada existe que não provoque dor, seja como consequência ou como antecipação da perda de felicidade, seja como nôvo 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 êstes chegam para todos e que um segue e funde-se no outro. Vê que os homens perseguem um fogo fátuo durante tôda 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

tôda 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 espôsas e filhos e amigos, vagarosamente desvanece. A decadência assalta tudo nesta vida. Só quando tôdas as coisas, até o amor, falham, é que, num lampejo, o homem descobre quão vazio, quão fugaz, é êste mundo. Obtém então um vislumbre de vairâgya, renúncia, e um clarão do Além. Sòmente abandonando êste mundo que o outro é visto — jamais através de apêgo a êste. Nunca existiu uma grande alma que não tivesse de rejeitar os prazeres dos sentidos e o gôzo, para adquirir sua grandeza. A causa da infelicidade é o choque entre as diferentes fôrças (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. Sòmente aquela que aguarda produzir fruto no futuro é que temos que conquistar e controlar; e para a consecução dêsse objetivo tôdas nossas fôrças devem ser convocadas. É o que Patanjali quer dizer quando afirma (II. 10) que os samskâras devem ser controlados pela resolução em seu estado causal.

## 17.

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

Quem é o Vedor? O EU do homem, o Purusha. O que é a coisa vista? Tôda 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 acôrdo 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 iluminação, 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 e chegaram até êle, 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 tenha esta porca e êstes 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. Dêle saiu Indra e começou a dar gargalhadas quando compreendeu que sonho terrível tinha tido — êle, o rei dos deuses, ter-se tornado porco e ter pensado que a vida de porco era a única vida! Não sòmente isso, mas ter desejado que todo o universo se juntasse a êle 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 sabe, é o próprio conhecimento. É um êrro 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 reflectem sòbre algo, podemos chamá-las qualidades daquele algo. Não são as qualidades, mas a essência do Purusha, o grande Ātman, o Ser Infinito, sem nascimento nem morte, estabelecido em Sua própria glória. Êle aparece como tão degenerado que se Lhe dissermos: “Tu não és um porco”, Êle começa a esbravejar e a morder.

O mesmo se passa com todos nós nesta mãyã, êste mundo de sonho, onde tudo é miséria, chôro, 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. É isso o que os yoguis vos dizem. Sêde 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 tôda essa experiência; mas, apressai-vos. Vós vos colocastes nesta rêde e tendes de sair. Fomos apanhados na armadilha e temos de sair dela, para a liberdade. Assim, obtende a experiência de maridos e espôsas e amigos e pequenas afeições; passareis por elas, a salvo, se nunca vos esquecerdes quem realmente sois. Jamais vos olvideis que êste é um estado momentâneo e que tendes que passar por êle. A experiência é o maior instrutor — a experiência de prazer e dor — mas sabeí que é sòmente momentânea. Passo a passo leva ao estado onde tôdas as coisas se tornam diminutas, e o Purusha, tão imenso, que o universo inteiro parece ser uma gôta 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 sôbre a filosofia Sãmkhya, como vos disse; e aqui novamente, devo recordar-vos a cosmologia Sãmkhya. De acôrdo 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 êsse 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 rajás, a atividade; e quando tamás, a escuridão, a lassidão, a preguiça e a ignorância. De acôrdo com a teoria Sâmkhya, a mais elevada manifestação da natureza, consistindo dêsses três gunas, chama-se mahat, ou inteligência, inteligência universal, da qual é parte o intelecto humano. Na psicologia Sâmkhya 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. Êstes se combinam e tornam-se em materiais grosseiros, o universo exterior. A tese da filosofia Sâmkhya é que, do intelecto a um bloco de pedra, tudo é o produto de uma substância, diferindo sòmente como estados mais finos ou mais grosseiros de existência. Os mais finos são as causas e os mais grosseiros os efeitos. Além de tôda a natureza, está o Purusha, que não é, absolutamente, material. Não é semelhante a coisa alguma, seja buddhi, mente, tanmâtras ou os materiais grosseiros. Não é afim de nenhum dêstes; 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 acôrdo com a Sâmkhya, os Purushas são infinitos em número.

Agora podemos compreender o aforismo, quando êle 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, tanmâtras, 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 tanmâtras. Por exemplo, ouvistes que todo homem irradia uma certa luz à sua volta; todo ser vivo emite uma certa luz que, segundo os yoguis, pode ser vista por êles.

Nem todos vemos, mas todos enviamos êsses tanmãtras para fora como uma flor continuamente emite partículas finas que nos permitem sentir-lhe o perfume. Cada dia de nossas vidas emitimos u'a massa de bem ou mal, e aonde formos, a atmosfera está cheia d'esses 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 tôda parte? Mesmo se não soubessem a razão, os homens encontrariam que um lugar onde as pessoas adoram Deus se tornaria cheio de bons tanmãtras. Cada dia as pessoas vão ali, e quanto mais santas se tornem, mais sagrado aquêlê 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 fêz com que aquêles se santificassem. Se somente gente má freqüentasse êsses lugares, êles 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 intellecto cósmico. E' a primeira manifestação da natureza; dela provêm tôdas as outras manifestações.

Por fim, os "sem-sinal", ou natureza. Parece existir grande diferença entre a ciência moderna e as religiões, sôbre êste ponto. Tôda religião diz que o universo vem da inteligência. A teoria de Deus, tomando a palavra no seu significado psicológico, aparte tôdas as idéias de personalidade, é que a inteligência vem primeira na ordem da criação e que da inteliêgncia 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 a última a aparecer. Tanto as afirmativas religiosas, como as científicas, ainda que pareçam diametralmente opostas umas às outras, são verdadeiras. Tomai uma série infinita: A-B-A-B-A-B e assim por diante. A 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 B-A, afirmareis que B 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 Sāmkhya, e outras pessoas religiosas, colocam a inteligência em primeiro lugar, e a série se torna inteligência e depois matéria. O homem científico coloca o dedo sôbre a matéria e diz que primeiro vem matéria e depois inteligência. Ambos indicam a mesma cadeia. A filosofia hindu, entretanto, vai além da inteligência e da matéria, e descobre um Purusha, o EU, que está além da inteligência, e do qual a inteligência é sòmente a luz emprestada.

## 20.

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

Temos novamente aqui a filosofia Sāmkhya. Vimos dessa mesma filosofia, que, da forma mais baixa à 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 fôr colocada perto de uma peça de puro cristal, o cristal parecerá vermelho. Da mesma forma, a aparência de felicidade ou infelicidade na Alma é sòmente um reflexo; a Alma, em Si, não tem colorido. A Alma está separada da natureza; a natureza é uma coisa, a Alma outra, eternamente separadas. A filosofia Sāmkhya diz que a inteligência é um composto, que cresce e murcha, que se modifica, assim como o corpo, e que sua natureza é 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 vêzes e o corpo todavia permanece. Similarmente, a inteli-

gência dura eons, enquanto êste 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 êsse 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. Êstes são nossos conceitos de servidão e liberdade. Se desejamos atravessar o muro e batemos a cabeça contra êle, vemos que estamos limitados por êsse muro. Ao mesmo tempo, encontramos que temos uma força de vontade e pensamos que podemos dirigi-la a tôdas 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. É 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 tôdas as percepções se harmonizam? Onde conseguem sua unidade? Se fôsse no cérebro, seria necessário que todos os órgãos — os olhos, o nariz, os ouvidos, etc. — possuísem 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 tôdas as diversas sensações e percepções se juntam e se tornam uma só. A própria Alma é o centro para onde tôdas

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 errôneamente, identificamos essa liberdade com a inteligência e com a mente. Tentamos atribuí-la ao intelecto e imediatamente encontramos que o intelecto não é livre, atribuímo-la ao corpo e imediatamente a natureza nos afirma que estamos enganados. Eis porque existe êsse 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 cêrca, ela aparenta possuir poder; mas êsse poder é emprestado, assim como a luz da lua. De acôrdo 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 aquêle cujo objetivo foi alcançado, prakriti, todavia, não é destruída para outros, sendo comum a êles.**

Tôda 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 sômente desaparece para aquêle 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 Parusha) é a causa da realização da natureza dos podêres, tanto do visto como de seu Senhor.**

De acôrdo com êste aforismo, os podêres, tanto da Alma, como da natureza (isto é, que um é o experimentador, e o outro, o experimentado), tornam-se manifestos quando elas (isto é, a Alma e a natureza) estão em conjunção. É 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 êste corpo, não sentiria o calor e o frio, ou algo semelhante. Êste corpo é uma combinação. É pura ficção dizer que tenho um corpo, vós outro, e o sol, outro. O universo 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 fôr 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 independência do Vedor.**

De acôrdo com a filosofia Yoga, é pela ignorância que a alma foi juntada à natureza. O objetivo é liberarmo-nos do contrôle que a natureza exerce sôbre nós. Essa, a meta de tôdas as religiões. Tôda alma é potencialmente divina. O objetivo é manifestar essa divindade interior, pelo contrôle da natureza: externa e interna. Fazei-o, seja pelo trabalho, adoração, contrôle psíquico, ou filosofia — por um, mais, ou todos — e sêde livres. Eis tôda a religião. As doutrinas, os dogmas, os rituais, os livros, os templos, as formas, são sômente detalhes secundários.

O yogui procura alcançar êsse objetivo pelo contrôle 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, aquêle que conquistou a natureza interna controla todo o universo; êste se torna seu servo. Rāja-Yoga propõe o método de obter tal contrôle. Fôrças mais sutis que quaisquer outras que conhecemos na natureza física, devem ser subjugadas. Êste corpo é sômente 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 fôrças 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 contrôle das externas. Também, essas fôrças 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 passos 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, buscámo-lo aqui e ali, onde pensamos poder obter alguma verdade, e falhando em encontrá-la, tornâmo-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 onisci-

ência 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 tôdas as dificuldades e lutas, tôdas 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 Êle. 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 êsse conhecimento não depende de mais nada. Por todo o universo nada existe que não se torne efulgente ante êsse conhecimento. Será o último passo e o yogui se tornará cheio de paz e calmo, jamais sentirá dor, jamais será deludido, 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 contrôlo do 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, āsana, prānāyāma, pratyāhāra, dhāranā, dhyāna, e samādhi são os oito membros da yoga.**

## 30.

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

Aquêle 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 é influenciada pela mente do que dá; assim, o recebedor provàvelmente se tornará degenerado. A recepção de presentes leva à 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 I.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. Às vêzes u'a 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 roubar chega, não-roubar deve ser tentado, quando a idéia de receber dádivas surge, deveis substituí-la por um pensamento contrário.

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, êsses sentimentos voltar-se-ão sôbre vós com redobrada intensidade. Nenhum poder poderá impedi-los e uma 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, tôdas as inimizades (em outros) cessam em sua presença.**

Se uma pessoa realiza o ideal de não injuriar os outros, ante ela até os animais, por natureza ferozes, se tornarão mansos. O tigre e o cordeiro brincarão juntos ante o yogui. Quando tiver-

des alcançado êsse estado, sòmente então compreenderéis que vos tornastes 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 do trabalho sem o trabalho.**

Quando êsse 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 aquêle homem será abençoado. Se um homem está enfêrmo e disserdes: “que fiques curado”, êle se curará imediatamente.

37.

**Por estabelecer-se em não-roubar, o yogui obtém tôda 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 contrôle sôbre 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. Êle vê que veio e foi muitas vêzes; assim propõe-se a si mesmo que desta vez será livre; não mais ir e vir; não mais será escravo da natureza.

40.

**Quando êle está estabelecido na limpeza interna, e externa, surge nêle 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 dêle. O que o mundo chama um rosto vulgar será por êle olhado como celestial se brilha o Espírito atrás dêle. A sêde 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. Sòmente 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 é 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, sabeí que estais progredindo.

dindo na yoga. Tôda dor é causada por tamas; deveis vos livrar dela. A morosidade é uma das conseqüências de tamas. Os fortes, os bem-moldados, os jovens, os saudáveis, os ousados, sòmente êsses, são aptos a serem yoguis. Para o yogui tudo é ventura, cada rosto humano que vê lhe traz alegria. É êsse o sinal do homem virtuoso. A infelicidade é 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 contrôle sôbre 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 suas impurezas, traz-lhes podêres.**

Os resultados da mortificação são imediatamente vistos, às vêzes, por exaltados podêres de visão, de audição de coisas à distância, e assim por diante.

44.

**Pela repetição do mantra vem a realização da Deidade Escolhida (1)**

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

---

(1) Aquêlê aspecto da Divindade que o aspirante aceita como seu Ideal Escolhido.

45.

**Pela sacrifiação de tudo a Ishvara vem o samādhi.**

Pela resignação ao Senhor, o samādhi se torna perfeito.

46.

**Postura é aquela que é firme e agradável.**

Agora vem āsana, postura. A menos que adquiramos firmeza de postura não poderemos praticar a respiração e outros exercícios. Firmeza de postura significa que não se sente o corpo absolutamente. Falando de u'a maneira geral, encontrareis, logo ao sentar por alguns minutos, que sentis tôda 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 dêle, vos sentireis completamente descansados. Êste é o único descanso real que podeis dar ao corpo. Quando tiverdes obtido êxito em 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 sôbre o Infinito, (a postura se torna firme e agradável).**

Podemos tornar 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 prãna será então dominado e controlado. Assim chegamos a prãnyãma, o controle das forças vitais do corpo. Prãna 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 prãna, levando para dentro o alento e é o que buscamos controlar por prãnyãma. Começamos controlando o alento como a maneira mais fácil de obter controle do prãna.

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 prãnyãma 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 prãna é conservado em alguma parte específica do corpo. “Reguladas pelo tempo”, refere-se ao tempo que o prãna deve estar confinado a um certo lugar; e assim sabemos quantos segundos devemos manter um movimento e quantos, um outro. O resultado de prãnyãma é udghãta, ou o despertar da Kundalini.

51.

**A quarta é a retenção do prāna, dirigindo-o, seja a objetos externos, seja a objetos internos.**

Esta é a quarta espécie de prānāyāma. O prāna pode ser dirigido para dentro ou para fora.

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

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 prānāyāma. 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 rāja-yoga devem ser praticados sob a orientação de um instrutor).

52.

**Por êsse, 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 prānāyāma, essa cobertura é removida.

53.

**A mente torna-se apta para dhāranā.**

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

54.

**Pratyāhārā, ou trazer os órgãos para dentro, é efetuado quando êles abandonam seus próprios objetos, tomando, por assim dizer, a forma do estôfo mental.**

Os órgãos são estados separados do estôfo 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 êles. Se pudesdes impedir que o estôfo mental tome essas formas, a mente permanecerá calma. Isto é chamado pratyāhāra.

55.

**De onde surge o supremo contrôle dos órgãos.**

Quando o yogui foi bem sucedido em impedir que os órgãos tomassem a forma dos objetos externos e fazer que êles permanecessem unos com o estôfo mental, vem o perfeito contrôle dos órgãos. Êstes, sob perfeito contrôle, cada músculo e nervo também o estarão, porque os órgãos são os centros de tôdas as sensações e de tôdas as ações. Êsses 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. Sòmente então verdadeiramente poderemos dizer: "Bemaventurado, sou, que nasci". Quando êsse contrôle dos órgãos fôr alcançado, sentiremos quão maravilhoso êste corpo é realmente.

## OS PODÊRES

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

1.

**Dhāranā é pousar a mente em algum objeto particular.**

Quando a mente se aferra a um objeto, seja no corpo, ou fora d'êle, e conserva-se nesse estado, atingiu dhāranā, concentração.

2.

**Um fluir ininterrupto de conhecimento a respeito daquele objeto é dhyāna.**

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 sòmente através dessa parte do corpo, e de nenhuma outra, atingiu dhāranā; e quando a mente pode conservar-se nesse estado por algum tempo, alcançou dhyāna, meditação.

3.

**Quando isso (isto é, dhyāna), abandonando tôdas as formas, revela sòmente o significado, é samādhi.**

Isto chega quando, em meditação, a forma ou a parte externa é abandonada. Suponde que estou meditando sôbre um livro; gradualmente consegui concentrar a mente sôbre êle, e

depois perceber sòmente as sensações internas, o significado, não-expresso em nenhuma forma. Êsse estado de dhyāna é chamado samādhi.

## 4.

**(Êsses) 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 nêle, separando o objeto da parte interna, eis samyama — isto é, dhārānā, dhyāna, e samādhi, um 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 à luz do conhecimento.**

Quando se consegue praticar samyama, todos os podêres ficam dominados. Êste 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, êle deve ser levado à 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 pratyāhāra, prāṇāyāma, āsana, yama e niyama, antes; são mais externas que dhāraṇā, dhyāna e samādhi. 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. Esses poderes não podem cozinhar as sementes.

## 8.

**Mas até elas (isto é, dhāraṇā, dhyāna, e samādhi) são externas ao sem-semente (samādhi).**

Comparadas com o samādhi sem-semente, entretanto, até aquelas disciplinas são externas. Não atingimos todavia o samādhi 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 contrôle, diz-se que a mente, persistindo nesse estado de contrôle, deve atingir as modificações controladoras.**

Isto é, no primeiro estágio de samādhi, as modificações da mente foram controladas, mas não perfeitamente, porque se o fôssem, não haveria modificações. Se há modificação que impele a mente a atirar-se através dos sentidos, e o yogui a tenta controlar, esse mesmo contrôle será outra modificação. Uma onda será estancada por outra; assim não haverá samādhi real, no qual desaparecem tôdas as vagas, desde que o contrôle também

permanença como uma onda. Todavia êste samādhi inferior está muito mais próximo do superior, que quando a mente borbulha.

10.

**Seu fluir se torna firme pelo hábito.**

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

11.

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

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

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 é, 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 estôfo 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 estôfo 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 estôfo 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 contróle voluntário sôbre as transformações de seu estôfo mental, que sòzinhas, permitem que êle pratique samyama, conforme descrito em III.4.

---

(1) A diferença entre as três espécies de concentração mencionadas nos aforismos 9, 11 e 12, é como segue: na primeira, as impressões perturbadoras são meramente empurradas para trás, mas não simultâneamente obliteradas pelas impressões de contróle, que acabaram de surgir; na segunda, as primeiras são completamente suprimidas pelas últimas, que permanecem em franco destaque; enquanto que na terceira, que é superior, não há supressão, mas sòmente impressões similares sucedendo-se uma à outra, como numa corrente.

Deve-se notar que tôdas 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 samskâras, sempre se modificando e sendo manifestada.

15.

**A sucessão de transformações é a causa de evolução múltipla.**

16.

**Pela prática de samyama sôbre 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 aquêle estado no qual se identifica com as impressões internas do objeto, deixando as externas, e quando, por longa prática, êste 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 sôbre as mudanças nos samskâras (III.13). Algumas estão se desenvolvendo atualmente, algumas já surgiram e outras estão aguardando para atuar; assim, praticando samyama sôbre elas, a pessoa descobre o passado e o futuro.

17.

**Através de samyama sôbre 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. Suponhamos 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 u’a 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 sôbre qualquer som, entenderá o significado que aquêle 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 sôbre essas impressões na mente, começará a lembrar-se de tôdas suas passadas existências.

## 19.

**Pela prática de samyama sôbre 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 sôbre êsses sinais em alguém, êle conhece a natureza da mente daquela pessoa.

20.

**Mas não seu conteúdo, não sendo êsse o objeto de samyama.**

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

21.

**Através da prática de samyama sôbre a forma do corpo, obstruído o poder de perceber formas, e separado (da forma) o poder de manifestação no ôlho, o corpo do yogui se torna invisível.**

Um yogui, no meio dêste 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 sômente pode ser feito quando o yogui atingiu aquêle poder de concentração onde a forma e a coisa formada estão separadas. Então êle pratica samyama sôbre 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 sôbre ambas, ou sôbre os sinais chamados arishta, preságios, os yoguis conhecem o exato momento de sua separação com os seus corpos.**

Quando um yogui pratica samyama sôbre seu próprio karma, sôbre aquelas impressões de sua mente que agora estão surgindo e as que estão esperando para surgir, êle 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 dêsse 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 sôbre a amizade, o perdão, e assim por diante (I. 33), o yogui sobressai nessas respectivas qualidades.**

25.

**Através de samyama sôbre a fôrça do elefante e de outras criaturas, a sua respectiva fôrça chega para o yogui.**

Quando um yogui atingiu samyama e deseja fôrça, pratica samyama sôbre a fôrça 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 sôbre a luz efulgente (I.36) vem o conhecimento do fino, do obstruído e do remoto.**

Quando o yogui pratica samyama sôbre 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 sôbre o sol (chega) conhecimento do mundo.**

28.

**Sôbre a lua, conhecimento do mistério das estrêlas.**

29.

**Sôbre a estrêla polar, conhecimento do movimento das estrêlas.**

30.

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

31.

**Sôbre a cavidade da garganta, cessação da fome.**

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

32.

**Sôbre o nervo chamado kurma, fixidez do corpo.**

Quando êle está praticando disciplinas, o corpo não é perturbado.

33.

**Sôbre a luz que emana do tópo da cabeça, visão dos siddhas.**

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

34.

**Ou pelo poder de pratibhā (surge) todo o conhecimento.**

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

35.

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

36.

**O gôzo chega através da não-discriminação entre a Alma e o sattva (buddhi) que são totalmente diferentes. Êste gôzo é para a Alma. Há um outro estado de sattva, chamado svārtha (seu estado puro). A prática de samyama sôbre êsse estado dá o conhecimento do Purusha.**

O Purusha e o sattva, ou buddhi, que é u'a 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, está 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 sòmente ao Purusha e se torna independente de tôdas as outras relações. Quando nos concentramos sôbre êsse aspecto de buddhi, atingimos o conhecimento do Purusha. A razão de praticar samyama sôbre 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 pratibhã.**

38.

**Estes são obstáculos ao samãdhi, mas são podêres 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 êles são duas coisas diferentes, a natureza e o EU, o yogui alcança o conhecimento do Purusha. Disso surge a discriminação. Quando obteve discriminação, êle alcança pratibhã, a luz do supremo conhecimento. Os podêres que o yogui obtém, entretanto, são obstáculos à consecução do mais alto fim, o conhecimento do EU Puro, ou liberdade. Tais podêres 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, êle mesmo, em seu próprio corpo. Ou pode entrar num corpo vivo, conter-lhe a mente e os órgãos e durante êsse tempo, agir através dêsse corpo. Isto, o yogui obtém pela discriminação entre Purusha e a natureza. Se deseja entrar no corpo de outrem, pratica samyama sobre êsse corpo e entra nêle, 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 udāna, o yogui não afunda na água ou em pântanos, pode caminhar sôbre espinhos e assim por diante, e pode morrer quando o desejar.**

Udāna é a corrente nervosa que governa os pulmões e as partes superiores do corpo. Tendo-a dominado, o yogui se torna leve em pêso. Não afunda na água, pode caminhar sôbre 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 samāna, o yogui cerca-se de fulgurante luz.**

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

42.

**Através desamyama sôbre a relação entre o ouvido e ākāsa, surge audição divina.**

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

43.

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

Ākāsa é o material dêste corpo; o corpo é sòmente ākāsa numa certa forma. Se o yogui praticar samyama sôbre o material de seu corpo, adquire a leveza de ākāsa e pode ir a qualquer lugar através do ar.

44.

**Através de samyama sôbre 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 sòmente, 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 sôbre essas modificações, tudo o que ocultava a luz desvanece e tôda escuridão e ignorância desaparecem. Tudo lhe surge como pleno de conhecimento.

45.

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

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

46.

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

Isto significa que o yogui atingiu os oito podêres sobrenaturais. Pode tornar-se tão diminuto como um átomo, tão grande quanto u'a 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 quizer, e assim por diante. Um leão sentar-se-á a seus 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, êle 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 sôbre a percepção, por parte dos órgãos, de objetos externos, o conhecimento que se segue, a “consciência do eu” que acompanha êsse conhecimento, a inerência dos gunas em todos êles, e sua contribuição à experiência da Alma, sobrevém a conquista dos órgãos.**

Na percepção de objetos externos, os órgãos deixam seus lugares na mente e dirigem-se aos objetos; êsse processo é seguido de conhecimento. O ego também está presente no ato. Quando o yogui pratica samyama sôbre êste e sôbre os outros dois, gradualmente, êle conquista os órgãos. Tomai algo que vêdes ou sentis — um livro, por exemplo: primeiro concentraí a mente sôbre êle, a seguir sôbre o conhecimento que está na forma de um livro, então sôbre 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 sôbre 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 dêsses 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 gôzo, das tentações de seres celestiais. Quando o yogui viu todos êsses poderes maravilhosos e os rejeitou, atinge a meta. O que são todos êsses poderes? Simplesmente manifestações. Não passam de sonhos. A própria onipotência é um sonho, pois depende da mente. Enquanto existe u'a 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 mêdo de mal outra vez.**

Há outro perigo também: deuses e outros sêres vêm tentar o yogui. Não querem ninguém perfeitamente livre. São ciumentos, como nós, e às vêzes 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 podêres. Então têm de nascer outra vez. Mas aquêle que é bastante forte para resistir as tentações e vai direito à meta, torna-se livre.

53.

**Através de samyama sôbre uma partícula de tempo e o que precede e sucede essa partícula, sobrevém discriminação.**

Como devemos evitar tudo isso — devas, céus, podêres? 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 sôbre 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 fôrça. Então sòmente poderemos evitar tôdas 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 distinguí-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 indenticando com êles. Êste é o grande êrro — a distinção perdeu-se. Alcançando 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 aquêle conhecimento de discriminação que cobre simultâneamente todos os objetos, em tôdas as suas variações.**

Êste conhecimento é chamado “que salva”, porque leva o yogui através do oceano de nascimento e morte. Tôda a prakriti, em todos seus estados, sutis e densos, está dentro do alcance dêsse conhecimento. Não há sucessão na percepção dêle; leva a tôdas as coisas, simultâneamente, 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, Êle atinge o estado de kaivalya, ou perfeição. Kaivalya é a meta. Quando o EU atinge êsse estado, realiza que sempre estêve 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 Êle 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. Êsse estado é alcançado quando a mistura de pureza e impureza chamada o sattva, isto é, o intellecto, foi tornada tão pura quanto o próprio Purusha; então o sattva reflete sòmente a essência inqualificada da pureza, que é o Purusha.

## I N D E P E N D Ê N C I A

### 1.

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

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

Os yoguis afirmam que êsses podêres também podem ser obtidos por meios químicos. Todos sabeis que a química originalmente começou com a alquimia; os homens começaram a buscar a pedra filosofal e os elixíres da vida, e assim por diante. Na Índia havia uma seita chamada os Rasāyanas. De acôrdo com êles, as teorias sutis, o conhecimento, a espiritualidade e a religião eram muito bons, mas o corpo era o único instrumento pelo qual se poderia atingí-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 Rasāyanas diziam que primeiro devemos tornar o corpo bem forte. Afirmavam que êste 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 êste 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 êste corpo — apenas mudando-o continuamente? Também pensavam êles 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 podêres, como voar através do ar. Muitos dos mais eficientes remédios dos dias atuais, devêmo-los aos Rasâyanas, 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 êsses podêres extraordinários. Estamos vivendo no meio de u'a 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 êsses, os Hindus sempre vão a extremos. Encontrareis homens com as mãos levantadas durante tôda 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 êles 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 êle 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 práticas, os podêres, 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 samādhi 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 êsses podêres 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, êle 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 sòmente 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; sòmente que ela está embargada e assim não pode tomar o seu curso normal. Se alguém pode afastar o impecilho, surge a natureza. Então o homem atinge os podêres que já são seus. Os que chamamos maus tornam-se santos. Tão logo removido o impecilho, a natureza flui livremente. É a natureza que nos dirige para a perfeição e eventualmente levará todos até lá. Tôdas

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 um companheiro; então, de acôrdo 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. Tôda 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 tôda 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 tôda 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 à manifestação da natureza do Purusha; os bons feitos removem os obstáculos, e a glória do Purusha se torna evidente. O 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 kâya-vyuha, ou grupos de corpos, nos quais podem desgastá-lo completamente. Para todos êsses 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 tornardes yoguis, aprendereis o segredo de seu controle. Era vosso todo o tempo, mas vós o havíeis esquecido. Quando vos fizerdes yoguis, lembrar-vos-eis dêle. Então podereis fazer com êle 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. Asmitã, 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 desco-

briu o segrêdo dessas energias da natureza, êle pode manufacturar qualquer número de corpos ou mentes, da substância conhecida como consciência intrínseca do "eu".

## 6.

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

Entre as várias mentes que vemos nos vários homens, a mente que atingiu o samādhi, perfeita concentração, é a mais elevada. Um homem que atingiu certos podêres através de drogas, através de mantras, ou através de mortificações, todavia possui desejos; mas aquêle que atingiu o samādhi 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 êle está livre de desejos. Apenas trabalha. Trabalha para fazer o bem, e o faz; mas não se preocupa pelos resultados, que não chegam até êle. Mas para os homens comuns, que não atingiram aquêle estado mais elevado, os trabalhos são de três espécies: pretos ou maus, brancos ou bons, e misturados.

## 8.

**Dêses triplos trabalhos são manifestados, em cada estado, sòmente os desejos (que são) adaptados àquele único estado. (Os outros são mantidos em expectativa durante êsse 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 sòmente 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, sòmente funcionarão os bons desejos, porque para êles 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? Mostramos que por meio do ambiente podemos sustar desejos. Sòmente aquêle 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, sòmente 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 fôsse o descendente de uma série de corpos daquela única espécie; assim a consecutividade de desejos não é interrompida.

## 10.

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

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

## 11.

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

Os desejos são mantidos juntos por causa e efeito (1); se um desejo foi levantado, não morre sem produzir seu efeito. Também, o estôfo mental é o grande armazém, o receptáculo de todos os desejos passados reduzidos à forma de samskāra; 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, sòmente então êle 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.

---

(1) As causas são as "obstruções causadoras de dor" (II.3) e obras (IV.7). e os efeitos são "espécie, longevidade, experiência de prazer e dor" (II.13).

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, a mente e o objeto são de natureza diferente.**

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

16.

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

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 êste livro? É uma combinação de moléculas em câmbio contínuo: um lote sai, um outro entra. É como um rede-

---

(2) Há um aforismo adicional aqui em algumas edições: "O objeto não pode ser dito dependente de uma única mente. Não havendo prova de sua existência (se a mente não o percebe), êle então se tornará não-existente."

Se a percepção de um objeto fôsse o único critério de sua existência, então, quando a mente do homem estivesse absorvida em algo ou estivesse em samādhi, aquêle objeto não seria percebido por ninguém e poderia ser considerado não-existente. Esta é uma conclusão indesejável.

moínho. Mas o que causa a unidade? O que faz dêle o mesmo livro? As mudanças são rítmicas; em ordem harmoniosa enviam impressões à minha mente, e estas, juntadas entre si, fazem 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. Tôdas essas impressões estão meramente refletidas sobre Êle, 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 tôda 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 tôda 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 fôsse 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 sôbre 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, êste é refletido, por assim dizer, sôbre 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.**

Sôbre uma parte da mente, o mundo externo, o visto, reflete-se, e sôbre 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 aquêle que discrimina, a percepção da mente como Ātman, cesa.**

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, à 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 é a testemunha: que a natureza não é o Senhor, que tôdas as combinações da natureza são simplesmente para mostrar êsses fenômenos ao Purusha, o Rei entronado internamente. Quando surge a discriminação por longa prática, cessa o mêdo e a mente atinge o isolamento.

26.

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

Tôdas 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 benção por Sua pró-

pria natureza. Mas êsse 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, aquêlo que abandona seus frutos — a êle chega, como resultado de perfeita discriminação, o samādhi chamado “a nuvem de virtude”.**

Quando o yogui atingiu discriminação, todos os podêres mencionados no último capítulo chegarão para êle; mas o verdadeiro yogui os rejeita a todos. Para êle 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 êles 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 podêres.

29.

**Disso surge a cessação da dor e das obras.**

Quando chegou aquela “nuvem de virtude”, então não mais existe o mêdo de cair; nada mais pode arrastar o yogui. Não mais haverá mal para êle; 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 Buddhistas define o Buddha — que é 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 êle, o cognoscível parece infinito.

## 31.

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

Tôdas 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 u'a mudança de idéia; mas sòmente 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 kai-**

**valya (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 tôdas as experiências do universo, tôdas 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 àqueles que realizaram sua própria natureza! Que suas bênçãos se derramem sôbre todos nós!



APÊNDICE  
REFERÊNCIAS À YOGA

*Svetāsvatara 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 tôdas as temíveis correntes na jangada de Brahman.

9.

O homem de esforços bem regulados controla o prāna, e quando êste 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, vagalumes, 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 âkâsa, como descrito na yoga, tiverem ocorrido, então a yoga começou. Para êle não existe enfermidade, nem velhice, nem morte, aquêle que conseguiu um corpo purificado pelo fogo da yoga.

## 13.

Os primeiros signos de iniciação na yoga são leveza, saúde, ausência de desejo, bôa 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 Âtman, atinge a Não-Dualidade e se torna sem tristeza e bendito.

*Yājñavalkya, citado por Sankara*

“Depois de praticar as posturas como desejado, de acôrdo com as regras, ó Gãrgi, o homem que conquistou as posturas praticará prānāyāma.

“Sentado numa postura cômoda, sôbre uma pele (de veado ou tigre) colocada sôbre relva *Kusa*, adorando *Ganapati*, com frutos e guloseimas, colocando a palma direita sôbre 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 nādis devem ser purificados, sem o que a prática será infrutífera. Pensando em *HUM* (a palavra-semente), na junção de Pingalā e Irhā (as narinas direita e esquerda), Irhā deve ser enchida com ar externo em doze segundos; então o yogui medita sôbre o fogo no mesmo lugar, com a palavra *Rung*, e enquanto assim meditando, vagarosamente expelle o ar através de Pingalā. Novamente inspirando, através de Pingalā, o ar deve ser vagarosamente expelido através de Irhā, da mesma forma. Isto deve ser praticado por três ou quatro anos, ou três ou quatro meses, de acôrdo com a orientação de um gurú, em segrêdo (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 *Nāda*, são os signos da purificação dos nervos. Então deve ser praticado prānāyāma, composto de rechaka (exalação), kumbhaka (retenção), e puraka (inalação). A junção do prāna com o apāna é prānāyāma.

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

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

“Pelo prānāyāma as impurezas do corpo são expelidas; por dhāranā, as impurezas da mente; por pratyāhāra, as impurezas do apêgo; e por samādhi é removido tudo que esconde a divindade da Alma”.

---



*Filosofia Sāmkhya*

## LIVRO III.

29.

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

30.

A meditação é o aniquilamento do apêgo.

31.

É aperfeiçoada pela supressão das modificações.

32.

É aperfeiçoada por dhāranā, postura e cumprimento dos deveres.

33.

Contrôle do prāna 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 desapêgo e prática.

74.

Pela reflexão sôbre os princípios da natureza e pelo abandono dêles como “isto não, isto não”, a discriminação é aperfeiçoada

## LIVRO IV.

3.

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

5.

Como o gavião sente-se infeliz se seu alimento é tirado d'êle e feliz se êle mesmo o deixa (assim aquêle que abandona tudo, voluntariamente, é feliz).

6.

Como a serpente é feliz em largar sua velha pele (assim aquêle 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 (1).

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 (2).

10.

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

---

(1) De acôrdo com a história, o Rei Bharata, em seu leito de morte, pensou muito sôbre seu veadinho de estimação e conseqüentemente renasceu como um veado.

(2) Uma donzela, que usava muitos braceletes em seus pulsos, estava massageando o pai, a fim de fazê-lo adormecer. Mas a fricção dos braceletes causava ruído, perturbando-lhe o descanso.

11.

Os renunciadores da esperança são felizes, como a jovem Pingalā (3).

13.

Ainda que um aspirante deva mostrar devoção a muitas escrituras e instrutores, deve tomar dêles sòmente a essência, como a abelha suga a essência de muitas flôres.

14.

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

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 gurú, 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 Vāmadeva (4).

---

(3) A prostituta Pingalā, ansiosamente esperando a chegada de seu amante, sentia-se extremamente infeliz porque êle não chegava. Súbitamente, abandonando todo pensamento dêle, foi para o aposento e passou a noite livre de ansiedade.

(4) Diz-se que Vāmadeva alcançou o Conhecimento enquanto ainda no ventre de sua mãe.

24.

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

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.

Tôda postura que é fácil e firme é uma āsana; não há injunção (sôbre nenhuma postura particular).

*Sutras de Vyāsa*

## 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 (5).

9.

Porque a pessoa que medita é comparada à terra inamovível.

10.

Também porque assim afirmam os Smritis.

11.

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

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

---

(5) Quando vemos uma pessoa sentada sem mover os membros, dizemos que ela está meditando. Portanto, a meditação é possível para a pessoa que está sentada.



## SEIS LIÇÕES DE RÃJA-YOGA

A Rãja-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 êles existe enorme diferença — como entre ignorância e conhecimento. Essa 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.

Êste nosso “Eu” abarca apenas uma pequena porção da consciência e grande quantidade da inconsciência, enquanto que sobre êle e quase desconhecido para êle, 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 fôssem 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 sòmente é nossa meta. Se falharmos em alcançá-Lo, pereceremos.

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

*Primeira.* Abandonai tôdas as idéias de gozos neste e no outro mundo, preocupai-vos só com Deus e com a Verdade. Estamos aqui para conhecer a verdade, não para prazeres. Que êstes fiquem para 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 êles, anelai por êles, como o homem que está se afogando anseia por respirar. Querei sòmente Deus, nada mais tomai, não vos deixeis iludir mais pelo “aparente”. Abandonai tudo e buscai sòmente 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 sôbre êle; 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 êssas disciplinas, nenhum resultado advirá.

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

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

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

## PRIMEIRA LIÇÃO

Cada individualidade deve ser cultivada. Tôdas se encontrarão no centro.

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

A explicação da natureza está em 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 apêgo excessivo são os grandes inimigos ao sucesso na prática de Yoga. Os três grandes requisitos são:

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

Segundo. Paciência. Ao comêço surgirão manifestações maravilhosas, mas cessarão, tôdas. 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 fôr, 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; tôda 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 fôr possível, confortavelmente. Fazei isso quatro vêzes, depois respirai naturalmente e orai por iluminação.

“Medito na glória daquele Ser que criou êste universo; que Êle ilumine minha mente.” Sentai-vos e meditai sôbre isso dez ou quinze minutos.

Não faleis de vossas manifestações a ninguém, exceto vosso Gurú.

Falai o menos possível.

Conversai vosso pensamento sôbre a virtude; o que pensamos tenderemos a nos tornar.

Meditação santa ajuda a queimar tôdas 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 vêzes chamada intelecto). Terceiro — *Ahamkâra*, o sentido do “eu”, o sentido de autoconsciência (de Aham). Quarto — *Chitta*, a substância na qual e pela qual atuam tôdas 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 do Âtman, 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 estôfo mental, Chitta, está controlado em absoluta calma, o Eu pode ser reconhecido.

A mente não é o corpo, ainda que seja matéria em forma mais fina. Não está eternamente prêsa ao corpo. Isto está provado porque ocasionalmente nos desligamos d'êlo. Podemos aprender a fazê-lo à vontade, controlando os sentidos.

Quando pudermos fazer isto 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. Aquêlo cujos sentidos o governam é mundano — é um escravo.

Se pudermos totalmente impedir que nosso estôfo mental se quebre em vagas, isso dará fim a nossos corpos. Por milhões de anos trabalhamos duramente para fabricar êsses corpos, que, na luta, esquecemos nosso propósito real de obtê-los, que era a de tornar-nos perfeitos. Chegamos a pensar que o fabricar corpos era a meta de nossos esforços. Isto é *Māya*. Devemos romper essa delusão e volver ao propósito original, realizando que não somos o corpo, êle 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 êle está vivo e é real. Usamo-lo tanto tempo que esquecemos que êle não é idêntico a nós. A Yoga deve ajudar-nos a 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 tôda fôrça sôbre qualquer assunto.

Não podeis ser Yoguis se falais muito.

## SEGUNDA LIÇÃO

Esta Yoga é conhecida como Yoga octupla, 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:

- 1.ª—Não ofender nenhum ser por pensamento, palavra ou ação.
- 2.ª—Não cobiçar, seja por pensamento, palavra ou ação.
- 3.ª—Perfeita castidade em pensamento, palavra ou ação.
- 4.ª—Perfeita veracidade em pensamento, palavra ou ação.
- 5.ª—Não receber dádivas.

Segunda — *Niyama*. Cuidado corporal, banho diário, dieta, etc..

Terceira — *Āsana*. Postura. Quadris, ombro e cabeça devem ser mantidos em linha reta, deixando livre a espinha.

Quarta — *Prānāyāma*. Contrôle do alento (a fim de obter o contrôle do Prāna ou fôrça vital).

Quinta — *Pratyāhāra*. Dirigir a mente para dentro e impedí-la de sair para fora, revolvendo o assunto na mente a fim de entendê-lo.

Sexta — *Dhāranā*. Concentração em um só assunto.

Sétima — *Dhyāna*. Meditação.

Oitava — *Samādhi*. Iluminação, a meta de todos nossos esforços.

Yama e Niyama são práticas para tóda a vida; quanto às outras, façamos como a lêsma, 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 Prānāyāma, ou contrôle do Prāna. Em Rāja-Yoga a respiração entra no plano psíquico e leva-nos ao espiritual. É o volante de todo o sistema corporal. Primeiro atua sôbre os pulmões, êstes sôbre o coração, êste sôbre a circulação, esta, por sua vez, sôbre o cérebro e o cérebro sôbre 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 fora 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 aquêles que conquistaram êsse mundo de pensamento dentro de si mesmos, assim, falaram com poder. A história do ministro confinado em uma alta tórre, sôlto pelos esforços de sua espôsa que lhe trouxe um escaravelho, mel, fio de sêda, barbante e uma corda, ilustra a maneira de obtermos contrôle de nossa mente utilizando primeiro a regulação física do alento como o fio de sêda. 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.

Prānāyāma tem três partes:

- 1.ª — Puraka — inalar.
- 2.ª — Kumbhaka — reter.
- 3.ª — 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” (Pingalā) 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” (Irhā), 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 todo o corpo. Estas correntes “sol” e “lua” estão intimamente ligadas à respiração e pela regulação desta obtemos o contrôle 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 cavalgadas, o levarão onde desejarem e poderão até destruí-lo. Essas duas correntes são a grande “rédea-mestra” nas mãos do cocheiro e êste deve obter o contrôle delas para controlar os cavalos. Temos de obter o poder de tornar-nos morais; Snquanto o não fizermos, não poderemos controlar nossos atos. sòmente 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 tôdas 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 vêzes, em lugar de contar numêricamente.

O processo de Prānāyāma é como segue: fechai a narina direita com o polegar e vagorosamente inalai através a esquerda, repetindo a palavra “OM” quatro vêzes.

A seguir fechai firmemente ambas narinas, colocando o indicador na esquerda e retende o ar dentro, repetindo mentalmente “OM” oito vêzes.

Então, removendo o polegar da narina direita, exalai vagorosamente através dela, repetindo “OM” quatro vêzes.

Conforme fechais a exalação, empurrai o abdomen para dentro para expelir todo o ar dos pulmões. Então, bem devagar inalai pela narina direita, conservando a esquerda fechada, repetindo “OM” quatro vêzes. Depois fechai a narina direita com o polegar e retende o alento, repetindo “OM” oito vêzes. Descerai a narina esquerda e exalai lentamente, repetindo “OM” quatro vêzes, forçando o abdomem para dentro, como antes. Repeti tôda essa operação duas vêzes cada tempo de prática, isto é, fazendo quatro Prānāyāmas, 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 vêzes na inalação, fazei o mesmo na exalação e doze vêzes, durante Kiumbhaka. Êstes exercícios tornam-nos mais espirituais, mais puros, mais santificados. Não vos deixeis desviar para nenhum atalho, nem procureis quaisquer podêres. O amor é o único poder que fica conosco e aumenta. Aquêle que busca chegar a Deus pela Rāja-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. Somente o imutável pode ser imortal, porque nada pode atuar sobre ele.

Não nos tornamos imortais, somos imortais; mas devemos descer o véu de ignorância que nos esconde a verdade. O corpo é pensamento objetivado. As correntes “sol” e “lua” trazem energia a tôdas 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 corpo 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 tôdas 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, aquêle 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 do centro da medula espinal. Quando conseguirmos trazer as correntes através desta passagem, chamada “Sushumnã”, até o cérebro, então estaremos separados inteiramente do corpo.

O centro nervoso, na base da espinha, próximo ao sacro, é muito importante. É 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 chamada Kundalini, e levantá-la é o objeto total de Rāja-Yoga.

A grande fôrça sexual, levantada da ação animal e enviada ao grande dínamo do sistema humano, o cérebro, e ali armazenada, torna-se Ojas, ou fôrça espiritual. Todo bom pensamento, tôda oração, resolvem uma parte dessa energia animal em Ojas e ajudam a dar-nos poder espiritual. Esta Ojas é o homem real e sòmente no ser humano é possível conseguir-se essa armazenagem de Ojas. O ser, no qual tôda a fôrça sexual foi transformada em Ojas, é um deus. Fala com poder e suas palavras regeneram o mundo.

O Yogui figura essa serpente como sendo vagarosamente 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 fôrça pode ser criada; pode tão-sòmente 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 tôda moralidade e de tôda religião. Em Rāja-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 fôrças do ser, não pode tornar-se espiritual.

Tôda a História nos ensina que os grandes vedores de tôdas as idades, ou foram monjes ou ascetas, ou abandonaram a vida conjugal; só os de vida pura podem ver Deus.

Um pouco antes de fazer Prānāyāma, esforçai-vos para visualizar o triângulo. Fechai os olhos e figurai-o vividamente em vossa imaginação. Vêde-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 fôrça, sôbre 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 Sushumnā. 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 fôra 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 flutuando. Isso gradualmente diminui os círculos. Pois a mente estende-se em círculos largos de pensamentos e êsses 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 fôr feito, a mente é nossa serva, que podeis controlar como o desejais. O primeiro estágio para ser um Yogui é ir além dos sentidos. Quando a mente estiver conquistada, êle alcançou o estágio mais alto.

Vivei sòzinhos tanto quanto possível. O assento deve ser de altura confortável; primeiro ponde um tapête de grama, depois uma pele de animal e depois uma cobertura de sêda. 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 baní-lo. Para poder conseguir isso é necessário transcender a matéria e ir além de nosso corpo. Tôda 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 n'Êle. Não podemos conhecer o Conhecedor, mas nós O somos.

Vendo o mal, nós o estamos criando. O que somos, vêmo-lo fora, pois o mundo é nosso espelho. Êste 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 êste alguém é nós mesmos. Somos sem nascimento e sem morte e só devemos amar.

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

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

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

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

## QUINTA LIÇÃO

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

O corpo é a vista objetiva do que chamamos mente (subjetiva). Nós, o Eu, estamos além de corpo e mente; somos o “Ātman”, 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 e respirando igualmente por ambas narinas encontramos-nos em condição adequada para calma meditação. Não adianta muito tentar concentrar-nos, ao comêço. O contrôle 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.

Prānāyāma 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 fôrça, para baixo sôbre a cabeça de Kundalini a cada repetição da palavra HUM e imaginai que isso a desperta. Identificai-vos sòmente 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. Êsse 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 êles desaparecerão.

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

Os halos são símbolos de luz interior e podem ser vistos pelo Yogui. Às vêzes 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 êste símbolo será o único sôbre 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 semimaterial.

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 tôdas reincarnações através de Karma. “Uma lamparina acendida de outra”, diz o Budista. Lamparinas diferentes, mas a mesma luz.

Sêde alegres, sêde bravos, banhai-vos diàriamente, tende paciência, pureza e perseverança, então vos tornareis Yoguis, em verdade. Nunca vos apresseis, e, se os podêres mais elevados chegarem, lembrai-vos que são sòmente atalhos. Não deixeis que êles 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 tranqüilos 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

Sushumnã: É muito útil meditar sôbre o Sushumnã. Podereis obter dêle uma visão e êste é o melhor caminho. Então meditai por muito tempo sôbre isso. É um fio muito fino, muito brilhante, essa passagem viva através a medula espinal, êsse caminho de salvação pelo qual temos de fazer subir a Kundalini.

Na linguagem dos Yoguis, o Sushumnã 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 êsses dois, há quatro outros lótus, estágios no caminho:

- 6.º — Glândula pineal.
- 5.º — Entre os olhos.
- 4.º — Fundo da garganta.
- 3.º — À altura do coração.
- 2.º — Oposto ao umbigo.
- 1.º — 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.



## ÍNDICE

Prefácio à Edição Brasileira, de Swami Vijayananda . . . .	11
Prefácio do autor . . . . .	31
Introdução . . . . .	35
Os primeiros passos . . . . .	47
Prāna . . . . .	57
O prāna psíquico . . . . .	69
O contróle do prāna psíquico . . . . .	75
Pratyāhāra e dhāranā . . . . .	81
Dhyāna e samādhi . . . . .	89
Resumo sôbre Rāja-Yoga . . . . .	99
Introdução aos Aforismos de Patanjali . . . . .	105
A Concentração: seu uso espiritual . . . . .	111
Concentração: sua prática . . . . .	145
Os poderes . . . . .	177
Independência . . . . .	195

## APÊNDICE

Referências à Yoga . . . . .	211
Filosofia Sāmkhya . . . . .	215
Seis Lições de Rāja-Yoga . . . . .	221

## O ENSINAMENTO ESPIRITUAL DE SRI RAMAKRISHNA

A mensagem espiritual do divino Mestre, primorosamente compendiada por Swami Vijoyananda. A essência da espiritualidade da Índia, expressada pelo Ser que realizou em si tôdas as religiões do mundo e afirmou, por. Sua experiência, que tôdas conduzem a Deus.

## A RELIGIÃO DO HOMEM SWAMI VIJOYANANDA

Este livro é uma mensagem de síntese. Condensa em palavras claras e profundamente humanas o substrato de todos os anseios, amalgamando a essência das filosofias e das religiões. É a Religião do Homem, porque transcende tôdas as formas e seitas, e está em todos os templos e corações. É a natureza humana que busca no seu íntimo, a realidade do seu existir e do seu ser.

## O ETERNO COMPANHEIRO — BRAHMANANDA

A biografia e ensinamentos do excelso filho espiritual de Sri Ramakrishna. O que é um mestre espiritual na Índia e o que ensina a seus íntimos discípulos.

## ASSIM FALOU JESUS CRISTO

As palavras e a vida do FILHO DO HOMEM revividas e profundamente analisadas por um dos grandes representantes atuais da Vedanta, Swami Vijoyananda.



EDITORA VEDANTA