

**O ESQUECIMENTO DO SER:
O YOGA COMO LEMBRANÇA**



TALES NUNES

TALES NUNES

**O ESQUECIMENTO DO SER:
O YOGA COMO LEMBRANÇA**

1ª EDIÇÃO



Vida de Yoga

FLORIANÓPOLIS

2021

1ª edição

Copyright © Tales Nunes

Ilustrações e capa | Tainá Andery

Revisão técnica | Jéssica Trombini e Ana Júlia Lobo Feijó

Revisão de prova | Raquel Stupp

Traduções do inglês | Michele Gresser

Foto da contracapa | Salinê Saunders

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Nunes, Tales
O esquecimento do ser : o yoga como lembrança /
Tales Nunes ; [ilustrações Tainá Andery]. -- 1. ed.
-- Florianópolis, SC : Ed. do Autor, 2021.

ISBN 978-65-00-28871-1

1. Yoga 2. Yoga - Aspectos da saúde 3. Yoga -
Filosofia 4. Yoga - História I. Andery, Tainá.
II. Título.

21-77324 CDD-181.45

Índices para catálogo sistemático:

1. Yoga : Filosofia oriental 181.45

Eliete Marques da Silva - Bibliotecária - CRB-8/9380

Permitem-se citações deste livro em outros livros, artigos ou veículos de comunicação, desde que mencionem a fonte e tenham autorização expressa do autor. Proíbe-se qualquer outra utilização, cópia ou reprodução do texto, parcial ou total, por qualquer meio ou sistema, sem o consentimento prévio do autor.



Vida de Yoga

www.vidadeyoga.com.br

para Lakṣmī

*agradeço à toda a família do Yoga,
sem ela, esse livro não teria sido possível*

O Yoga é um pretexto para falar de Amor,
para silenciar
e sentir os ventos que sopram
mais leves do que o ar.

(Tales Nunes)

Sumário

Introdução	12
1. O Yoga	22
2. Uma breve história da literatura do Yoga.....	24
O Yoga nas <i>Upaniṣads</i>	28
Professor é aquele que aponta para o céu.....	33
O Yoga na <i>Bhagavad Gītā</i>	46
O Yoga, a filosofia alemã e a contracultura.....	46
Yoga, autoritarismo e liberdade.....	60
O Yoga no <i>Yoga Sūtra</i>	66
O reconhecimento da natureza una.....	70
Yoga: silêncio e canto. Tradição em movimento.....	78
3. O <i>Yoga Sūtra</i>	81
4. <i>Yāmas</i> e <i>Niyamas</i>	89
Uma crise ética.....	91
<i>Karma</i> , causalidade e destino.....	112
Ética e liberdade.....	118
A estética da existência.....	120
Dicas para o direcionamento do pensar.....	126
Meditações que nos lembram.....	137
5. <i>Āsana</i>	155
Corpo, tempo e integridade.....	155
O <i>āsana</i> deve ser firme e confortável.....	168
Equilíbrio entre <i>tapas</i> e <i>ahiṃsā</i>	174
A Deusa como movimento e abertura.....	178

<i>Tamas, rajas e sattva</i>	185
A entrega na prática de <i>āsana</i>	188
A Saudação ao Sol.....	191
A presença luminosa e o deleite criativo.....	193
6. <i>Prāṇāyāma</i>	197
Benefícios dos <i>prāṇāyāmas</i>	197
A força vital e a natureza.....	204
Os movimentos da força vital no corpo.....	209
Os movimentos da respiração.....	215
Respirar consciente.....	219
O <i>prāṇa</i> e o reconhecimento do Todo.....	224
<i>Prāṇa</i> é força vital.....	227
O <i>prāṇa</i> , o som e a mente.....	228
7. <i>Pratyāhāra</i>	231
A vida moderna e os sentidos.....	236
A mídia e os sentidos.....	242
<i>Pratyāhāra</i> com os olhos fixos.....	244
O olhar como um céu aberto.....	245
O olhar como um mergulho no objeto.....	245
<i>Pratyāhāra</i> através das visualizações.....	247
O <i>Śrī Vijñāna Bhairava Tantra</i>	248
O vislumbre do Ser e o êxtase na poesia indiana.....	252
<i>Pratyāhāra, dhāraṇā, dhyāna e samādhi</i>	273
8. <i>Dhāraṇā</i> - a concentração	277
Os poderes da mente.....	277
Atenção e Vontade.....	285
A concentração e os obstáculos da mente.....	287
<i>Abhyāsa</i> e <i>vairāgya</i> no próprio ato de concentrar.....	289
A concentração como veículo para a meditação.....	291

Fluxo de atenção do denso ao sutil.....	292
A prática de <i>dhāraṇā</i> a partir do olhar.....	296
<i>Trāṭaka</i> sobre os quatro elementos.....	297
O poder da atenção e a cura.....	299
A presença diante da morte.....	301
A presença como a deidade principal.....	310
Mantra <i>dhāraṇā</i> - <i>Japa</i>	311
9. <i>Dhyāna</i> - a meditação.....	317
A descoberta do silêncio contemplativo.....	318
Meditações reflexivas guiadas.....	321
O terceiro obstáculo para a meditação.....	330
Meditações de natureza ativa.....	333
Reconhecimento de <i>Śakti</i> - a Vida como potência.....	336
Orações para os cinco elementos.....	337
As formas das Deusas e suas histórias.....	342
<i>Śakti Bījas</i> - mantras sementes de poder.....	353
O objetivo da meditação é tocar o essencial.....	355
A simplicidade na meditação.....	357
10. <i>Samādhi</i> - o reconhecimento da unidade.....	363
O Yoga como destino e como caminho.....	363
Parmênides e o Ser.....	369
<i>Samādhi</i> - a dissolução da forma na não forma.....	373
<i>Samādhi</i> - a dissolução do som no silêncio.....	376
Fora da fala, novas linguagens.....	379
O Amor é a ética. A ética é o Amor.....	383
11. O ser no mundo, livre nos desejos.....	391
A magia do <i>yogi</i>	397

Introdução

Existem diversos estudos que ressaltam as diferenças entre os tratados de Yoga, classificando a que escolas pertencem ou se são duais ou não duais. Esse é um longo e exaustivo debate que inclui buscar a verdade em relação à autoria, autenticidade e época histórica desses tratados.

Neste livro, não seguirei o mesmo caminho, pois nele vejo dois paradoxos. O primeiro consiste em interpretar a literatura do Yoga como dual. Para mim, a partir do estudo de diversos textos, a essência do conhecimento do Yoga é a não dualidade. Vejo esta característica tanto nos textos védicos quanto nos textos tântricos. Da maneira que enxergo, o Yoga, enquanto um saber e uma prática, existe para nos revelar a unidade que se encontra na essência da aparente dualidade. Desde as *Upaniṣads*, passando pela *Bhagavad Gītā*, chegando ao *Yoga Sūtra* e aos tratados tântricos, o que percebo é a essência desse olhar permeando a poesia que esses textos nos oferecem.

Nesse exaustivo debate
entre dual e não dual,
eu sigo a água.

O segundo paradoxo é buscar a verdade em relação a quem escreveu os tratados e limitá-los a um tempo histórico. Os textos de Yoga não guardam preocupação com autoria. As próprias *Upaniṣads* são consideradas "conhecimento revelado". Isso se dá porque a essência do conhecimento pretende desvelar algo em nós. Algo que não é criado no tempo-espaço, mas que simplesmente é, uma abertura onde o tempo e o espaço acontecem.

O pensamento moderno é o pensar que tem por fundamento a propriedade, ele toma do mundo e centraliza no eu, na personalidade, na entidade metafísica que pensa, o ego. O conhecimento tem autoria porque o autor se esforçou para fazer relações, seleções únicas e autênticas. O pensamento essencial contido nos textos de Yoga é o pensar que se abre para um desvelamento. O Ser não é algo que se possa criar ou aprimorar, como os objetos no mundo, mas é abertura que evidencia os objetos. O conhecimento sobre o Ser não é uma ação criativa, fruto de uma nova associação entre eventos possíveis, não é propriedade do intelecto de alguém, mas é uma possibilidade que se abre diante da reflexão meditativa.

O conhecimento sobre o Ser não tem "autoria", porque não é produzido, é um puro desnudamento da eternidade como aquele que vê, dado a partir do olhar sensível e demorado. A linguagem que aponta para o Ser pode mudar, é isso que a torna uma poesia, mas o lugar para onde essa poesia aponta é a única coisa imutável. Por isso se diz que as *Upaniṣads* são um conhecimento revelado, elas representam uma expressão do desvelamento do Ser, do eterno na mente, em forma de poesia. Como diremos aqui, é um aceno da Deusa lembrando quem somos.

No primeiro capítulo, recorreremos à história, não para discutir datas ou lugares de nascimento, mas para observar como o conhecimento do Ser aparece nos textos de Yoga. Veremos então que esse olhar está presente primeiro nas *Upaniṣads* como a pura expressão poética do vislumbre do Ser. Posteriormente, na *Bhagavad Gītā*, além do conhecimento sobre o absoluto, contido nas *Upaniṣads*, há o início da apresentação de uma Vida de Yoga. Por fim, então, mergulharemos no *Yoga Sūtra*, apresentando a sugestão de um método para o reconhecimento do Ser.

Esse método, como veremos na segunda parte do livro, é composto por uma proposta de um comprometimento ético, intervenções no corpo que incluem uma escuta condutora da energia vital, além de uma profunda reflexão meditativa e práticas contemplativas.

Não uso o termo "filosofia" ao definir o Yoga para não confundi-lo com toda a produção filosófica ocidental, que não tem o intuito de desvelar o conhecimento do Ser. O termo filosofia caberia apenas se usado no sentido proposto por Heidegger, filósofo alemão nascido em 1889. Para ele, a

questão sobre a verdade não foi colocada de maneira originária pelo pensamento ocidental depois dos gregos. Heidegger, ao pensar a filosofia ocidental, afirma que esta, desde Aristóteles, ignorou o questionamento essencial. Portanto, Heidegger foi buscar nos filósofos pré-socráticos, especialmente em Parmênides e Heráclito, o que chamou de conhecimento originário. Na filosofia desses pensadores ele encontra o questionamento sobre o Ser. Depois deles, diz Heidegger, a questão sobre a verdade se deslocou para os entes, para os objetos. O Ser, então, permaneceu ocultado dentro do debate filosófico ocidental.

Concordo com Heidegger em tal afirmação. Contudo, o Ser não permaneceu ocultado em grande parte do pensar oriental, pelo contrário, é a abertura a partir da qual o conhecimento floresceu em diversos lugares. Defendo neste trabalho que, desde as *Upaniṣads* até o *Yoga Sūtra*, incluindo diversos textos tântricos do período medieval, toda a reflexão fundamental do Yoga é dada em torno do reconhecimento do Ser.

O Yoga é um meio de conhecimento do Ser completo em si mesmo. O meu intuito, ao citar Heidegger e fazer relações com outros filósofos, é desconstruir ideias vigentes do Yoga como algo exotérico, desgarrado da realidade, como misticismo, como religião ou mesmo como ciência, e pensá-lo simplesmente como um meio de conhecimento do Ser.

Não vejo o Yoga como uma ciência porque ambos têm epistemologias completamente diferentes, com objetivos distintos. O objetivo da ciência é conhecer os objetos no mundo, medi-los, apreendê-los e classificá-los. O objetivo do Yoga é o reconhecimento da natureza do sujeito, tendo como

meio não apenas a razão, a lógica e a reflexão, mas sobretudo as intuições nascidas do silêncio das práticas contemplativas. A ciência nunca conseguirá nos levar ao reconhecimento do Ser, simplesmente porque não detém os meios de conhecimento para isso.

Não concebo o Yoga como religião, apesar dele ter nascido inserido em uma. A filosofia grega também estava imersa numa religião, ainda assim, como afirma Heidegger, dela surgiu uma reflexão profunda sobre o essencial que transcende a crença. Há uma parte do Yoga que está fortemente ligada ao hinduísmo, enquanto outra, porém, segue totalmente livre dele, pois se trata de um saber e uma prática que nos proporciona uma compreensão de si e da Vida que não depende da religião. Por isso, acredito, o Yoga sobreviveu ao longo de tanto tempo e continua falando algo essencial para nós.

Nesse caminho, portanto, de pensar o *Aṣṭāṅga Yoga* de Patañjali como um método para trazer à luz o reconhecimento do Ser, mergulharemos na poesia das *Upaniṣads*, passaremos pelos cantos e pela poesia presentes nos Vedas, nos textos tântricos, além de passear pela filosofia de Parmênides e de Heráclito, viajando também por versos de poetas como Mirabai, Lal Ded, Muktabai, Jñandev e Cecília Meireles, que nos trazem vislumbres belíssimos sobre o Ser e sobre o deleite desse olhar. É fantástico apreciar como a expressão do reconhecimento do Ser não pertence a uma cultura específica, mas floresce em mentes e corações que se abrem para a escuta essencial.

Veremos o *Aṣṭāṅga Yoga*, método proposto por Patañjali, como o meio de abertura para essa escuta essencial de

reconhecimento do Ser, a partir de um movimento circular de um despertar cognitivo. Do corpo em contato com as formas, ao corpo como expressão da energia vital, chegando à apreciação da amplitude do Ser, uma pura abertura.

O que proponho é um olhar que se desloca da forma à abertura em si mesma, a partir da qual os objetos ganham cores e contornos mais fluidos, mais nítidos e mergulham numa existência mais vasta e misteriosa. Uma volta para chegar, com o olhar diferente, numa amplitude já existente, encontrando, em cada passo, uma nova possibilidade de estar no mundo.

A abertura da leitura, a abertura da escuta

O filósofo francês Gaston Bachelard¹ foi um grande pensador da poesia. Em seu livro "A poética do espaço", ele reflete sobre as interpretações que algumas linhas da psicanálise faziam da imagem poética em seu tempo. Nelas, diz ele, pode haver uma profunda redução da beleza da poesia. Bachelard sugere, em vez de seguir a trilha da vida pessoal do poeta que escreve, tomar a imagem poética em seu ser.

"Procurar os antecedentes de uma imagem, quando se está na própria existência da imagem, é, para um fenomenólogo, indício arraigado de psicologismo. Tomemos, ao contrário, a imagem poética em seu ser."

Para ele, o "psicologismo" limita a imagem poética ao interpretá-la apenas sob a égide da compensação, da sublimação do sofrimento e das contradições vividas pelo poeta. Dessa maneira, o olhar se perde do estudo ontológico da imagem e aprofunda na história da pessoa, tenta revelar os

¹ Gaston Bachelard (1884-1962) foi um filósofo francês. Em seu livro "A poética do Devaneio", ele diz: "Demasiadamente tarde, conheci a boa consciência, no trabalho alternado das imagens e dos conceitos, duas boas consciências, que seria a do pleno dia e a que aceita o lado noturno da alma" (Bachelard, 1988, p. 52). Sua obra, portanto, pode ser dividida a partir dessas duas consciências. Na do dia, estão seus trabalhos sobre epistemologia e sobre o fazer científico e seus limites. Na da noite, reflexões sobre o poético, sobre os sonhos e devaneios. No segundo escopo estão os quatro livros de Bachelard sobre a poética dos elementos: "A psicanálise do fogo", "A água e os sonhos", "O ar e os sonhos", "A terra e os devaneios da vontade".

sofrimentos secretos do poeta, como se neles fosse encontrar a razão da poesia. Em suas palavras, Bachelard diz: "explica a flor pelo estreme". Ele não nega que haja a compensação e a sublimação, mas não reduz a poesia a elas. O filósofo francês coloca a poesia num patamar superior, acima da fraqueza de quem escreve, mas no lugar mesmo onde está a força do poeta de ser e de criar, onde ele é a felicidade da criação.

Tal redução aparece também em interpretações feitas por alguns estudiosos do Yoga. Não o fazem à luz de um psicologismo, mas a partir do meio social no qual os textos de Yoga surgiram. Nessa forma de olhar, reduzem a força poética e de conhecimento destes textos às contradições sociais de uma Índia dividida em castas. Chegam à conclusão de que o Yoga é apenas um reflexo dessas contradições. Não quero dizer que tais contradições não existiram ou não existam no contexto onde os textos foram escritos. Porém, reduzir a elas todo o conteúdo destes tratados é tentar resumir a flor de lótus, toda a exuberância poética do Yoga, ao lodo.

Eu acredito, como disse Bachelard, que a "poesia tem uma felicidade que lhe é própria". Acredito ainda, com toda a força de um leitor alegre, que a poesia do Yoga, versos que cantam sobre o Ser, a pluralidade da Natureza e as forças da manifestação, tem em si mesma uma felicidade que ao lermos, nos contagia. Para isso, contudo, precisamos escutar as palavras, nos envolver com elas, permitir com que elas nos toquem, nos transformem e nos levem ao cerne de onde elas vieram, a abertura do Ser que somos.

Com olhar apenas de críticos, não nos permitimos ser levados, seja pelas imagens, pelas tremulações das palavras ou pelo silêncio. Na crítica pura, na crítica pela crítica, fechamos

a abertura a partir da qual podemos escutar. Na citação longa abaixo, Bachelard — esse filósofo artista que nos indicou caminhos importantes para a escuta poética — nos fala o que é o olhar puramente crítico na leitura da poesia.

"O crítico literário é um leitor necessariamente severo. Apresentando às avessas um complexo que o uso excessivo as depreciou a ponto de entrar para o vocabulário dos homens de Estado, poder-se-ia dizer que o crítico literário, que o professor de Retórica, sempre sabendo, sempre julgando, fazem muito bem um complexo de superioridade. Quanto a nós, afeitos à leitura feliz, não lemos, não relemos senão o que nos agrada, com um pequeno orgulho de leitura mesclado de muito entusiasmo. Enquanto que o orgulho se revela habitualmente num sentimento maciço que pesa sobre todo o psiquismo, a pontinha de orgulho que nasce da adesão a uma imagem feliz permanece discreta, secreta. Está em nós, simples leitores, para nós, e só para nós."

Foi sem me afastar do pensamento crítico, mas a partir da abertura essencial da escuta amorosa que, ao longo dos anos de estudo, me permiti mergulhar e ser tocado pelos textos e pelas falas do Yoga. As palavras que aqui foram postas nasceram de um lugar de profunda reverência e de agradecimento por todo esse conhecimento. Espero que você seja tocada por essas palavras e que elas despertem belas reflexões e silêncios profundos.

Yoga, como teoria, está
onde existe beleza em seu pensamento.
Yoga, como sentimento, está
onde existe beleza em seu coração.
Yoga, como prática, está
onde existe beleza em suas ações.

1. O Yoga

Elegância no Yoga
é caminhar com reverência.

O Yoga é um meio de conhecimento do Ser e ao mesmo tempo uma estética da existência. Ou seja, é um comprometimento com a pura cognição e, a partir dela, a busca da ação mais bela.

Para isso, há a proposta tanto de uma prática quanto de uma linguagem, que seguiu cambiante dentro de uma unidade fundamental ao longo do tempo. Nada no mundo está separado de nada, tudo faz parte de um grande organismo único. Esse organismo tem seu fundamento na vibração sonora e assento na pura presença que somos.

O Universo é um corpo de mantras dançando no silêncio infinito.

O Yoga é a poesia que revela a poesia da Vida
e desvela o silêncio que tudo permeia.

Nesse trabalho, escolhi o *Yoga Sūtra* como guia desse caminho. Poderia ter sido outro texto, pois não faltam excertos dentro do conhecimento do Yoga sobre a não separação. Optei por esse tratado por nos apresentar um método. A linguagem em si é metódica, muito pouco poética. Pessoalmente, me encanta mais a linguagem poética das *Upaniṣads* e da *Bhagavad Gītā*. Mas a riqueza do *Yoga Sūtra* está em propor um método, por isso a escolha desse livro.

O "caminho", no Yoga, é uma ilusão criada dentro da ilusão, para nos libertar da ilusão. Parece um paradoxo, mas qual seria outra solução para resolver um problema que não é real? A noção de separação que nos põe a sofrer é irreal, pois a realidade é a não separação. Quando a unidade da vida é reconhecida, não é preciso método ou caminho algum. Em essência, vê-se que nunca houve caminho. O que há é o Todo, em todos os momentos. Mas, enquanto não enxergamos isso, o método pretende ser uma lembrança constante de onde queremos chegar, o lugar onde já estamos. Ter meios em mãos para não nos esquecermos. Mas como todo meio, há o risco de nos apegarmos a ele como fim.

Então, aqui, desde já lançamos a definição:

O Yoga é tanto os meios que usamos para despertar e constantemente nos lembrar da não separação, quanto a própria visão de não separação. Sendo assim, o Yoga é tanto o caminho, como o fim. Ambos, ao final, se fundem na pessoa que você é. Por isso, proponho os oito membros do Yoga de Patañjali — *Aṣṭāṅga Yoga* — como uma jornada circular, como uma mandala, em que todas as pétalas estão ligadas a um centro comum.

2. Uma breve história da literatura do Yoga

O Yoga como lembrança

Neste trabalho não me interessa a história sociopolítica do Yoga. Interessa-me a essência poética, literária do Yoga. A história que trago à luz circunda o que penso ser o essencial, como o Yoga aparece e em que linguagem ele nos fala sobre o Ser. Palavras que revelam o silêncio, a pura presença que somos, livre de qualquer limitação.

A palavra "Yoga" é usada no *Yoga Sūtra* para definir o caminho que se trilha e ao mesmo tempo o fim, a descoberta da totalidade. O Yoga afirma que não existe diferença entre o "eu" e o Todo. Esse "eu", porém, se vê separado, à parte da totalidade da Vida. A nossa mente tende a se estreitar nas identificações com um enredo pessoal, associado ao pensamento limitador da fala cotidiana. O Yoga quer nos fazer reconhecer uma abertura além do pensamento, um rasgo no tempo que nos revele a totalidade ali mesmo, onde já estamos mas não enxergamos.

O Yoga é tanto um conhecimento quanto práticas de apoio para a compreensão de que o "eu" é a totalidade. É um caminho que envolve algumas ações, mas, ao final, a liberdade é uma cognição, um entendimento. A compreensão de que a nossa real natureza é a totalidade.

Antes de reconhecermos essa totalidade no aqui e no agora como uma abertura, buscamos-la como uma experiência que parece nunca chegar. Nos alegramos com as experiências

Tales Nunes O esquecimento do Ser
da vida, mas não nos contentamos com menos do que a amplitude, uma breve alegria nunca parece suficiente. Carregamos uma falta e fugimos constantemente de um vazio, buscando a satisfação nas situações, nas pessoas e nas posses. Buscamos o eterno, o Ser, na impermanência da Vida, por isso sofremos. Nunca encontraremos nos objetos a eternidade, precisamos reconhecê-la como a essência do que somos, do que já é. A partir desse reconhecimento, então, todas as experiências se tornam a expressão da totalidade da Vida. Todo o sentido do viver é transformado. A própria noção de tempo, da linearidade do devir é ressignificada. Podemos estar no mundo não mais a partir de uma falta, mas sim de uma possibilidade de oferta.

O Ser é a afirmação prévia
a qualquer negação.

Fundamentalmente, a liberdade, o objetivo da vida humana, de acordo com o Yoga, é o reconhecimento do Ser, livre do tempo e do espaço e de qualquer limitação. É um vislumbre que nos insere na Vida com a percepção de que a essência do Todo é puro deleite - não no sentido egoísta, mas no sentido de reconhecer-se como o destino da Vida em puro movimento expansivo — e que os objetos ao meu redor são formas cambiantes da totalidade. Essa percepção me faz mais inteiro ao momento em que vivo, pois tem a força de me lembrar que esse instante é a totalidade brincando com as formas.

É importante lembrar que, apesar de ser um processo compreensivo, a liberdade do entendimento não se dá definitivamente. Para a maior parte das pessoas é um reconhecer, de novo e de novo. Mesmo fazendo todo o sentido, não é simples saber que somos a totalidade nesse exato instante. Muitos têm medo da imensidão, da grandeza de algo que foge a qualquer significação, preferem a sensação de estar protegidos no canto, na segurança de sentidos estanques. Para o Yoga, a única coisa eterna na Vida é aquilo que escapa a qualquer significação, o Ser.

O Yoga, além de ser um conhecimento que nos revela, é um apoio para que a mente, pouco a pouco, se acostume com o fato de ser o Universo inteiro. Esse apoio pode incluir o que nós conhecemos como *Haṭha Yoga: āsana, prāṇāyāma, mudrās*. Além disso, deve incluir também o que é apresentado nos *sūtras* de Patañjali e na *Bhagavad Gītā*: a importância do questionamento e do desapego, o reconhecimento da ética, a atenção nas ações e uma postura compreensiva diante do resultado dessas ações. Ou seja, toda uma vida de Yoga é proposta nesses dois textos, para que haja um processo gradual de desalienação em relação ao corpo, ao outro, à Natureza e, essencialmente, ao Ser.

Na Vida de Yoga, proposta por esses textos, é necessário coragem, firmeza, autoestudo, desapego, pois precisaremos lidar com os apegos e condicionamentos mais arraigados. Os textos de Yoga, em si, falam sobre nós mesmos e as reações da nossa mente, nos ajudando a enxergar os caminhos do nosso pensamento. Ao estudarmos os *sūtras* de Patañjali, por exemplo, temos um claro e objetivo mapa da psique humana,

Tales Nunes O esquecimento do Ser
mais profundo e antigo do que qualquer tratado psicológico
ocidental.

Em resumo, então, o Yoga é o meio — o método — e o fim — entendimento. É o apoio prático usado no caminho do autoconhecimento que irá conduzir, junto com o estudo, à compreensão da essência e ao reconhecimento do ser humano, de nós mesmos, como a própria totalidade. Esse é o objetivo do estudo que está contido tanto nas *Upaniṣads*, nos *Tantras*, como nos *sūtras* de Patañjali.

Vejamos então como o Yoga aparece primeiramente na poética das *Upaniṣads*, passando pela *Bhagavad Gītā*, até chegar no *Yoga Sūtra*.

O Yoga nas *Upaniṣads*

Tema das *Upaniṣads*

As *Upaniṣads* são textos que estão presentes na parte final dos *Vedas*². O que se revela neles é o Ser, aquele que parece oculto, mas está sempre presente. Ele é essa clareira aberta onde o mundo inteiro surge como um corpo sonoro. Isso é o que você é, o silêncio onde todos os sons acontecem. O Tantra expressa esses dois aspectos como *Śiva* e *Śakti*. *Śiva* é a consciência infinita, que brilha como pura presença em nossa mente. *Śakti* é todos os objetos, todas as formas que dançam na presença. Apesar da dança aparecer como multiplicidade, ela é expressão de uma unidade fundamental.

É nas *Upaniṣads* que está contido o conhecimento específico sobre o Ser. O tema das *Upaniṣads* é dizer: esse sujeito, você mesmo, que se vê separado do mundo, que se enxerga como uma entidade à parte, é o Todo. Esse, que se acha pequeno e insignificante e que constantemente busca a totalidade fora, é em si mesmo o Todo, livre de limitação.

Para revelar esse fato, as *Upaniṣads* não falam sobre uma Vida de Yoga com os detalhes que são apresentados no *Yoga Sūtra* e na *Bhagavad Gītā*. As *Upaniṣads* não propõem um método para se chegar a um vislumbre, elas são as próprias

² Originalmente havia apenas um Veda, o *Rg Veda*, que posteriormente foi dividido em mais três: o *Atharva Veda*, *Yajur Veda* e *Sāma Veda*. São textos escritos há pelo menos 4 mil anos. As *Upaniṣads* estão contidas na parte final dos Vedas e é nelas que encontramos a riqueza sobre o conhecimento do Ser.

Tales Nunes O esquecimento do Ser

palavras desse vislumbre. Elas são o canto de maravilhamento de quem enxergou o Universo inteiro em si mesmo. É dito que os *R̥ṣis* escreveram as *Upaniṣads*. Mas quem foram eles? Para mim, os *R̥ṣis*, como aqueles que tiveram a revelação do Ser, são uma metáfora da pura cognição. Eles são a pura cognição, através da qual enxergamos o Universo inteiro como não separado. Os *R̥ṣis* são esse olhar no qual o Ser se revela, e as *Upaniṣads* são a beleza poética desse deslumbre. Vejamos, então, brevemente, o contexto e como o conhecimento do Yoga aparece em duas importantes *Upaniṣads*.

O Yoga na *Kaṭha Upaniṣad*

A *Upaniṣad* começa com um mantra de paz, um *śantipataḥ*. É uma evocação, uma lembrança e um pedido para que a paz e a compreensão permeiem as nossas relações. O mantra de paz desta *Upaniṣad* é o que muitos professores de Yoga cantam no início de suas aulas, o *sahanā vavatu*. Ele diz: "Que eu e você estejamos protegidos. Que possamos apreciar a realidade. Que nós dois tenhamos energia. Que nosso estudo tenha luz. Que nós dois jamais nos desentendamos".

Em seguida, a *Upaniṣad* traz uma história. A essência da história é o diálogo entre um jovem rapaz chamado Nachiketas e o deus da morte Yāma. Em determinado ponto do enredo, três desejos são concedidos a Nachiketas pelo deus da morte, o terceiro que ele escolhe é saber o que acontece depois que morremos, uma pergunta existencial que acompanha a

humanidade. Geralmente sofremos ao reconhecer a morte do corpo como uma realidade. Olhamos ao redor e vemos as coisas nascendo e morrendo, plantas, animais, pessoas. Sofremos e nos angustiamos por constatar a morte como parte da vida. Mas poucos realmente se abrem para essa pergunta existencial. A coragem de encarar essa pergunta, a coragem de enfrentar a morte como parte da vida, é a coragem do Yoga.

Relutante, então, em falar o que conhece do pós-morte ao menino, Yama oferece a ele o que quiser de bens materiais: saúde, beleza, filhos, riqueza. Nachiketas não aceita e retruca que tudo o que lhe foi oferecido é perecível e, mesmo que ele desfrute de todos os prazeres em vida, cedo ou tarde ele estará ali novamente diante de Yama. Portanto, o que ele realmente deseja, uma vez ali, é saber o que acontece depois da morte.

Devido a falas como essa e algumas semelhantes em outras *Upaniṣads*, muitos interpretam esses textos como sendo um conhecimento que nega o mundo e a realidade em favor de algo que está fora dele. O que esse trecho quer dizer, porém, é que o menino abre mão de ganhos relativos naquele momento, para ter o conhecimento daquilo que é livre de limitação. É um abrir mão de algo por uma coisa maior, que ele ainda não sabe ao certo o que é, mas intui que existe. Algo que, uma vez conhecido, nos evidencia que não há nada mais a ser desvendado para que nos percebamos inteiros, então a Vida mesma se torna o Todo, de onde nasce o deleite de viver o dia a dia.

Para tentar mostrar que o Yoga não nega o mundo com tal caminho reflexivo, trago então Espinoza, um filósofo ocidental de grande prestígio, que lança sua reflexão também a

partir de uma negação inicial. Em seu livro "Tratado da Reforma da Inteligência", ele se pergunta se existe um bem maior do que os ganhos momentâneos e se dispõe a abrir mão dos prazeres em busca desse bem definitivo:

"Depois que a experiência me ensinou que tudo o que acontece na vida ordinária é vão e fútil, e vi que tudo que era para mim objeto ou causa de medo não tinha em si nada de bom nem de mau, a não ser na medida em que nos comove o ânimo, decidi, finalmente, indagar se existia algo que fosse um bem verdadeiro, capaz de comunicar-se, e que, rejeitados todos os outros fosse o único a afetar a minha alma (*animus*); algo que, uma vez descoberto e adquirido, me desse para sempre o gozo contínuo da suprema felicidade."

A filosofia ocidental não classifica Espinoza como alguém que nega o mundo, mas muitos julgam injustamente o Yoga como uma mística que nega a realidade em nome de uma metafísica religiosa. Não há, porém, questionamento mais realista do que este que Espinoza faz, de forma surpreendentemente semelhante ao Yoga. Ele simplesmente lança uma pergunta filosófica, uma questão existencial e, nessa reflexão, nega alguns prazeres efêmeros, não para negar o mundo, mas para descobrir algo muito mais amplo, a essência da Natureza em sua infinitude. Não é diferente com o Yoga. Quando se nega aspectos específicos do mundo, é para percebermos algo mais grandioso. No caso do Yoga, nega

momentaneamente o ente³, a impermanência do corpo e da mente, para desvelar o Ser, reconhecido como uma pura abertura. É, enfim, uma "negação" momentânea para uma ampliação permanente.

Diversas *Upaniṣads* trazem histórias semelhantes, em diferentes contextos, que têm como intuito ilustrar o campo no qual o conhecimento será apresentado. O objetivo da história contada é mostrar as qualidades da mente e explicitar os questionamentos existenciais que carregamos, além de revelar a atitude de confiança no conhecimento e, ao mesmo tempo, a intensidade do desejo daquele que questiona, sua capacidade de refletir sobre esses temas e sua coragem para tal. Esses questionadores determinados, os *yogis*, ajudam-nos também no nosso próprio caminho, à medida que nos inspiram a abrir a clareira do Ser em nosso entendimento.

Depois de contada a história, é falado sobre o conhecimento em si. Aqui o professor é Yāma, um deus, noutros textos será uma pessoa. O importante é entendermos que o professor representa aquele que vislumbrou o Ser e que, através de palavras ou do silêncio, ajuda o outro a enxergar o que não pode ser visto, mas pode ser encontrado. Abrirei aqui um grande parêntese para refletirmos sobre o que representa o professor. Facilmente confundimos o papel do professor, atribuindo a este o lugar de detentor da Verdade do mundo, quando este tem apenas a possibilidade e o comprometimento de apontar para o Ser. Depois dessa reflexão, retornaremos à *Kaṭha Upaniṣad*.

³ Para usar a linguagem da filosofia de Heidegger.

Professor é aquele que aponta para o Céu

O saber fundamental do Yoga não é uma vocação. Também não é uma criação pessoal ou o somatório de vontades pessoais. A essência do saber do Yoga é o espanto, o deslumbre. Em algum momento da história, a cognição escorregou do ente, da pessoa, da identificação com o corpo e com a mente, para a vastidão, a abertura do Ser. Ao cair em si, caiu no eterno, e viu todas as formas surgindo e retornando ao eterno também. Do espanto de se ver imenso nasceu a reverência, o estar com, não separado de, da vastidão que é a Vida.

É possível cair em si mesmo sem a ajuda de algo que nos revele a imensidão que está velada em si? Sim, mas é muito difícil, porque enquanto a nossa cognição permanece associada aos objetos e cria a sua identidade a partir deles, o Ser permanece velado para aquele que vê. Eu sou o corpo, eu sou a emoção, eu sou alto, magro, triste, alegre. O Yoga é um saber de desconstrução, de negação dessa identidade e, ao mesmo tempo, uma afirmação de algo maior. Porém, esse algo maior não tem nome, não tem forma, é simplesmente uma abertura que permanece abertura enquanto tudo aparece e desaparece.

Algo em você é,
algo em você morre.
Algo em você é,
algo em você nasce.

É muito difícil se desassociar das identificações com os objetos. Mais difícil ainda é voltar-se para o simples, sempre presente, e enxergar o que é. O Ser é o mais simples, porém, é o que parece mais oculto.

O Yoga, enquanto um saber que aponta para o aberto, existe nesse aberto. Os textos não são um somatório de vontades porque não há nada a ser criado ou inventado sobre o Ser: ele é a abertura onde a vontade incide e por vezes é o que a vontade almeja, mas, ele mesmo, o Ser, permanece sempre como algo a ser reconhecido. Portanto, os textos de Yoga são palavras que apontam para essa abertura, que é inexprimível. Essa é a verdade que os textos falam. Não é uma verdade teórica, um conceito, uma crença religiosa ou um sistema filosófico. Portanto, não é uma verdade no sentido fundamentalista ou que exclui. A palavra "verdade" é usada para descrever uma cognição, na qual as palavras têm o papel, junto com a meditação e a reflexão, de desvelar o silêncio do Ser. Algo que não pode ser apreendido como um conceito, numa teoria ou a partir de um sistema de crenças. O Ser só consegue ser percebido como uma abertura, como aquilo que fundamentalmente é.

A partir das *Upaniṣads*, podemos dizer que o papel do professor é, assim como os próprios textos, apontar para o Ser. É como apontar para o céu, para que a outra pessoa aprecie o vazio. É como apontar para o silêncio que tudo permeia, para que a pessoa escute o que já está presente.

Não é papel do professor dizer quem a pessoa é ou o que ela deve ser, fora do âmbito do Ser.

Não é papel do professor dizer o que a pessoa deve fazer da sua própria Vida.

Não é papel do professor entender sobre todos os assuntos que dizem respeito à Vida e à Natureza.

Não é papel do professor querer ser um mestre ou se autointitular mestre.

O papel fundamental do professor, de acordo com os textos de Yoga, é apontar para o silêncio, para que a pessoa se veja.

O papel do professor, de acordo com os textos de Yoga, é apontar para o Ser, para que a pessoa se enxergue como a própria imensidão.

A partir desse espanto, no qual a cognição escorrega, do pequeno ao vasto, o pequeno em si mesmo se torna o imenso. Então a pessoa está livre. Livre da prisão da pequenez. Agora ela pode escolher, porque encontrou em si mesma um lugar, uma amplitude. O espanto é o contrário da vertigem. A vertigem do pequeno aprisiona. O espanto é o vislumbre da grandeza que liberta.

Seguida do espanto, nasce a reverência. Reverência por todas as formas que habitam o mundo. Reverência pelo olhar e pelas palavras que ajudaram a pessoa a vislumbrar o que parecia oculto, mas que se mostra como aquilo que está sempre presente. Essa reverência aos textos e ao professor não aprisiona, ela liberta, porque ela é fruto do reconhecimento da própria liberdade.

A relação entre professor e aluno que aprisiona, no Yoga, é aquela baseada não no reconhecimento do Ser, que é livre e indefinível, mas na personalidade. Aquele lado específico da personalidade do professor que, por carência ou arrogância, quer ser mestre. Isso é o que conduz o professor ao engano de pensar que ele detém a verdade sobre os assuntos relativos à Vida. Essa relação aprisiona tanto o professor quanto o aluno.

A relação que aprisiona, no Yoga, é aquela baseada na forma, que nela crê como mais importante do que o conhecimento que nos conduz ao reconhecimento de algo livre da forma. A forma, como um método, é apenas um meio para que a pessoa vislumbre o aberto. O espanto é enxergar que a abertura é aquilo que eu sou. A clareira onde todas as formas surgem e desaparecem.

Podemos dizer que o lugar de professor, como uma hierarquia fixa e absoluta, portanto, não existe. Ele é simplesmente um papel momentâneo, a partir do qual algo acontece na relação entre professor e aluno, aluno e professor, em que ambos se veem como a abertura do Ser. Ambos saltam da forma para o espanto de se verem como uma pura luminosidade. Suas diferenças

momentaneamente se dissolvem nesse olhar, para retornar à forma, então, modificados pela perspectiva da amplitude.

O habitual, o comum, se torna o extraordinário. A existência em si, o ser no mundo, em relação com todas as outras formas, é o extraordinário. Cada vivência ganha, assim, a liberdade do olhar que descobriu o imenso em todas as coisas.

Professor, portanto, é aquele que aponta para o céu.

Retornando à *Kaṭha Upaniṣad*

Ao estudar Espinoza, a filosofia ocidental parte do princípio de que ele está tentando desvendar a verdade da Natureza. Espinoza, em seus textos, fala sobre Deus como sendo todas as coisas, o mesmo ponto de vista do Yoga. Ele coloca que não enxergamos isso por ignorância, por uma falha em nosso olhar. Por isso mesmo, o título completo do seu livro, que citamos acima é: "O tratado sobre a inteligência, e do caminho pelo qual ela se dirige, de modo ótimo, ao verdadeiro conhecimento das coisas". Ele busca um caminho de reflexão, que inclui uma disciplina do pensar, para se chegar ao verdadeiro conhecimento de Deus, da Natureza.

O Yoga também faz um questionamento sobre Deus através de uma profunda reflexão sobre a Natureza. A partir do olhar do Yoga, podemos pensar a "verdade" em dois sentidos.

Patañjali, no Sutra 7 do capítulo I, fala de três meios de conhecimento. Eles são: o conhecimento direto, dado a partir dos sentidos; a conclusão lógica; e o conhecimento daquilo que não pode ser conhecido por meio dos sentidos, tampouco pela lógica. Através dos dois primeiros — do sentido e da lógica — nós conhecemos e desvendamos a verdade dos objetos, ou seja, a verdade do mundo das formas, do corpo e do pensamento. Essa é a Deusa, ou Deus, em sua forma expressiva. Os sentidos e a lógica, contudo, não alcançam o reconhecimento da natureza fundamental da Deusa.

Ela é o infinito no olhar.

Ela é a pura cognição.

Ela é o azul no azul.

Nós nunca veremos a abertura essencial, o Ser, como uma forma diante dos nossos sentidos, tampouco a apreenderemos como um conceito na mente. A luminosidade essencial pode ser reconhecida apenas como a abertura, uma clareira através da qual o pensamento e a forma nascem, se dissolvem e toda cognição se torna possível. As *Upaniṣads* são, portanto, a poesia que canta o Ser. Assim sendo, se torna um meio do nosso pensamento reconhecer essa abertura essencial.

Espinoza faz seus questionamentos na solidão de sua filosofia. Em seus livros pouco cita outros filósofos, mas

sabemos que ele está dialogando com Aristóteles, os filósofos pré-socráticos, Descartes e muitos de seus contemporâneos. Apoiado na lógica rigorosa de seu pensamento, ele escreve para nos mostrar o que está enxergando. Se olharmos com cuidado, vemos também um caminho de pensamento nos textos de Yoga. A lógica está presente, banhada por intuição e poesia, vinda do vislumbre que canta a expressão de um olhar em palavras e silêncios. Muitas vezes um texto dialoga com outro, sem necessariamente citar. Isso acontece, por exemplo, na *Śiva Saṃhitā*, um dos textos que fundam o Haṭha Yoga, escrito em torno do século XV d.C. e que remete a passagens inteiras das *Upaniṣads*, textos que foram escritos há aproximadamente 4 mil anos. Podemos dizer que praticamente todos os textos posteriores às *Upaniṣads* dialogam com elas, tentam mostrar o que ela explicita de forma poética. Assim como, para tentar compreender o que Espinoza quis dizer, precisamos abrir os nossos sentidos e nossa mente em escuta e muitas vezes precisamos de um professor para elucidar o que não conseguimos sozinhos, o mesmo acontece com as *Upaniṣads*. Se partirmos do princípio de que esse texto está contaminado pelo contexto social no qual estava inserido, perdemos a oportunidade de ver se ele tem algo essencial para nos falar, algo que nos desperta um vislumbre sobre a realidade em que vivemos e sobre quem somos.

Para mim, a linguagem mais próxima da contemplação, que nasce dela ou que pode ajudar a conduzir a ela, é a poética. O grande escritor mexicano Octavio Paz concorda que a poesia é a linguagem possível e natural para tentar expressar uma experiência indizível.

"Em alguns momentos o tempo se entreabre e nos deixa ver *o outro lado*. Estes instantes são experiências da conjunção do sujeito e do objeto, do eu sou e você é, do agora e sempre, do mais além e do aqui. Não são redutíveis a conceitos e só podemos a elas aludir com paradoxos e com as imagens da poesia." (Octavio Paz, p.129, 1993)

Não é à toa que a linguagem poética é a escolhida por diversas vozes para falar sobre o Ser, para cantar o Ser. Vejo essa poesia presente nas *Upaniṣads*, nos filósofos pré-socráticos (Heráclito e Parmênides), nos versos de poetisas indianas como Mirabai, Lal Ded, Muktabai⁴, bem como na poesia sufi de Rumi, ou mesmo na poética de Fernando Pessoa.

Quando o meu silêncio encontra os poemas de Lal Ded, por exemplo, não me importa a religião a partir da qual ela cantou, a data em que nasceu ou escola filosófica a que ela pertence, eu apenas sinto a amplitude de seu olhar. Impossível sentir as nuances, delicadezas e profundidades da poesia de Rumi ou de Fernando Pessoa de algum outro lugar que não seja a contemplação.

A *Kaṭha Upaniṣad*, em determinado ponto, faz uso da conhecida metáfora da carruagem para ajudar o menino, Nachiketas, a entender a importância da sutileza da mente para o reconhecimento do Ser. Como essa abertura fundamental não pode ser apreciada a partir da lógica apenas, em algum momento é necessária a sutileza de largar os

⁴ Adiante falaremos dessas poetisas incríveis, Mirabai, Lal Ded e Muktabai. Elas foram grandes poetisas do período medieval da Índia.

Tales Nunes O esquecimento do Ser

conceitos, até mesmo o método, para se enxergar nessa clareira, que é mais sutil do que o pensamento. Podemos dizer que nessa metáfora da carruagem está contido o embrião do que seria posteriormente o surgimento do Yoga enquanto um apoio para que o pensamento descubra algo mais sutil e mais amplo do que ele. Nas *Upaniṣads* o Yoga ainda não surge como um método, elas cantam o Ser e indicam, de forma indireta, sugestões de práticas contemplativas para a sutilização e abertura do pensamento.

"Saiba que o *Ātma* (o Ser) é o senhor do veículo, o corpo físico é realmente o veículo. Mas saiba que o intelecto é o charreteiro e a mente é realmente as rédeas. Assim como os cavalos defeituosos de um cocheiro, os órgãos dos sentidos são incontroláveis para aquele sem discriminação, com a mente sempre não disciplinada."

Nessa bela metáfora, a carruagem representa o corpo humano, o cocheiro da carruagem é o intelecto (*buddhi*), as rédeas são a nossa mente, os cavalos são os sentidos, as curvas da estrada são as curvas da própria vida e aquele que é levado pela carruagem é o Ser, que nada faz. O objetivo, no Yoga, é reconhecer esse Ser. Para isso, a *Kaṭha Upaniṣad* fala de uma quietude da mente na qual o Ser resplandece. Vejamos então como o Yoga aparece noutra importante *Upaniṣad*.

O Yoga na *Kena Upaniṣad*

Essa é uma pequena, mas importantíssima *Upaniṣad*. Ela pertence ao *Sāma Veda*. Chama-se *Kena* porque a primeira palavra do texto é "*kena*" ("através de quem", "por quem").

A *Upaniṣad* é um diálogo entre um professor e seus alunos. Começa também com um mantra de paz. Diferente da *Upaniṣad* anterior, na qual a história inicial se prolonga, aqui o enredo já se inicia com o conhecimento. O aluno faz uma pergunta ao professor. A pergunta nos revela que o aluno refletiu sobre o tema e que tem profundidade no assunto. O assunto é o mesmo, o Ser, a real natureza do indivíduo, livre de limitação. Em resumo, a pergunta é:

"Comandada pelo desejo de quem a mente vai [para diversos objetos]? Por quem é comandado o funcionamento do *prāṇa*, que é o primeiro? Pelo desejo de quem [as pessoas] falam estas palavras? Qual o poder que impele os olhos e os ouvidos [a objetos]?" (*Kena Upaniṣad*)

A partir da pergunta, o diálogo começa. Adiante, o Ser é apontado como "o olho do olho, o ouvido do ouvido". Ou seja, uma abertura essencial através da qual escutamos, vemos, interagimos. O professor, então, pergunta se o tema foi compreendido, e um aluno responde que sim. O professor questiona a sua compreensão, pois desconfia que ele entendeu o Ser como um objeto, que deu um sentido fechado a algo que é infinito, livre de qualquer forma, que pode ser vislumbrado

apenas como sujeito, como uma presença na mente, como uma abertura para o mundo. Por isso o professor diz: "Você conhece a forma de Brahman (no indivíduo) e a forma de Brahman nas deidades. Portanto eu considero que Brahman tem que ser analisado por você". Esse diálogo é para nos mostrar que o Ser não é uma forma específica, um objeto. Ele está na forma e além dela.

Então o aluno pensa um pouco mais e responde: "Eu não considero que conheço bem, tampouco considero que não conheço; conheço e não conheço. Aquele entre nós que compreende isto: 'Não considero que não conheço. Eu conheço e não conheço', esse conhece.". O Ser é aquilo que está além de qualquer conceito, além de qualquer qualidade, além de qualquer entendimento fechado, pode ser conhecido apenas como algo que é, uma pura presença além de todas as formas.

Termina a fala e todos ficam em silêncio. Até que uma pessoa diz: "Por favor, ensine *Upaniṣad*". O professor então responde: "A *Upaniṣad* já foi ensinada. O que nós ensinamos foi *Upaniṣad*, que tem como tema Brahman".

Na pergunta, o professor reconhece que na verdade o aluno não estava pedindo para ensinar *Upaniṣad*, ele estava pedindo uma ajuda para entender *Upaniṣad*. Nesse contexto, a ajuda para essa compreensão é o Yoga como apoio, que no *Yoga Sūtra* vai aparecer sistematizado, mas aqui ainda não. Então o professor responde ao aluno que, para que o conhecimento da *Upaniṣad* seja compreendido, é preciso uma *upāya*, um apoio. São vários os apoios, dependendo do aluno, mas aqui, no contexto da *Upaniṣad*, o sugerido é:

Tapas - uma disciplina do corpo e do pensamento, para se ter a capacidade de ter um manejo da própria mente. O

conhecimento sobre o Ser opera uma profunda desconstrução em nosso senso de identidade. Inverte a identidade que está grudada nas formas e a desloca para o Ser, do som para o silêncio. Para isso, é preciso disciplina, coragem e desapareço.

Dama - a capacidade de ter um comando sobre os órgãos de ação, de ter a clareza suficiente para agir, em vez de constantemente reagir. Essa é a única maneira de realmente termos a habilidade de conduzir a nossa Vida, de transformar o nosso *karma*. A nossa liberdade se expressa na ação. A reação é o puro efeito de uma causa natural.

Karma - buscar as ações adequadas, fazer a ação da melhor maneira, de acordo com a ética que nos conduz à uma estética da existência. A estética da existência é a transmutação dos impulsos destrutivos em beleza compartilhada. É um processo artístico de construção de uma vida mais bela, para mim e para o outro.

As três qualidades mencionadas por essa *Upaniṣad* têm como objetivo uma estética da simplicidade da mente para se reconhecer a simplicidade ampla do Ser. O que se busca com a prática é uma delicadeza, uma mente sensível para que nela desperte a pura cognição, o vislumbre da pura presença, livre de qualquer objeto.

E se a grande riqueza do Yoga for
apontar para o simples.
O simples como uma abertura já posta.
Uma pura abertura, momento a momento, sempre dada,
onde todas as formas surgem,
onde todas as formas se desfazem.
E se a grande riqueza do Yoga for falar sobre o simples.
O simples como essa abertura
onde o pensamento acontece.
Que simplesmente é, quando um pensamento surge,
que simplesmente é, quando o pensamento passa,
que simplesmente é.

O Yoga na *Bhagavad Gītā*

A *Gītā* é um texto que faz parte do grande épico, o *Mahābhārata*. Essa longa história é 7 vezes maior do que a *Ilíada* e a *Odisséia* juntas. É dentro dessa epopeia que está contida a *Bhagavad Gītā*, o diálogo entre Kṛṣṇa e Arjuna. Especula-se que a *Gītā* foi escrita entre os séculos V a.C. e III a.C. A *Bhagavad Gītā* é um dos principais textos de Yoga, por discorrer sobre o Ser e igualmente apresentar o Yoga como um estilo de vida. É um texto que traz um tom mais explicativo do que as *Upaniṣads*. Ela tem 18 capítulos e 700 versos. Pode ser dividida em três partes de seis capítulos. Os seis primeiros falam essencialmente sobre o indivíduo, os seis seguintes sobre o Todo e os seis últimos sobre a relação entre o indivíduo e o Todo.

O Yoga, a filosofia alemã e a contracultura

Antes de seguir com a apresentação da *Gītā*, abro aqui um breve parêntese. Façamos um passeio para mostrar como a *Gītā* e as *Upaniṣads* são textos que inspiraram tanto a filosofia ocidental, como movimentos

libertários nos Estados Unidos. Schopenhauer, que viveu na virada do século XVIII para o século XIX, esboçou sua filosofia profundamente influenciado pelas primeiras traduções dos textos védicos. Ele mesmo disse:

"No desenvolvimento de minha própria filosofia, os escritos de Kant, tanto quanto os livros sagrados dos hindus e Platão, foram, após o espetáculo vivo da natureza, meus mais preciosos inspiradores."

Inspirado pela beleza dessa literatura, Schopenhauer previa que o conhecimento védico provocaria um grande impacto na filosofia ocidental.

"O acesso permitido pelo Upanixade, aos meus olhos, é a grande vantagem que este século ainda jovem tem a mostrar aos anteriores, pois penso que a influência da literatura sânscrita não será menos impactante do que o renascimento da literatura grega no século XV."

De fato, depois de Schopenhauer, tanto a filosofia quanto a literatura romântica alemã ficaram marcadas pela força desses textos. Herman Hesse, autor de livros célebres que influenciaram toda uma geração, foi um dos escritores que foi impactado pelas reflexões do Yoga. Hesse, influenciado por Schopenhauer, entra em contato com os textos de Yoga. Desses encontros, nasceu o livro Sidharta, publicado em 1922. Sidharta conta a história

ficícia de um contemporâneo de Budha. O cerne do livro é a busca pela autonomia e pela liberdade em meio às forças que o ambiente social tenta impor.

Hesse criticou severamente o crescimento do movimento de ultradireita na Alemanha e a posterior tomada do poder pelos nazistas. Durante a Segunda Guerra, ajudou refugiados a saírem do país, entre eles os escritores Thomas Mann e Bertolt Brecht. Por publicar um artigo crítico ao nazismo, seus livros foram proibidos na Alemanha e ele mesmo foi morar na Suíça. Posteriormente, Hesse ganha o prêmio Nobel de literatura, sobre o qual o comitê escreveu: "por seus escritos inspirados que, enquanto crescem em audácia e penetração, exemplificam os ideais humanitários clássicos e as altas qualidades de estilo".

Seus livros foram posteriormente descobertos pelo movimento *beatnik* e de contracultura nos Estados Unidos. A geração Flower Power viu em suas obras referência de uma busca por autonomia e liberdade. A expressão "Flower Power" foi cunhada pelo poeta Allen Ginsberg em 1965. Seu intuito era afirmar uma resistência pacífica, baseada nos princípios da não violência, contra o autoritarismo do estado e contra, especialmente, a Guerra do Vietnã.

Henry Thoreau, que viveu entre 1817 e 1862, foi outra referência importante usada pelos movimentos libertários dos anos 50, 60 e 70 nos Estados Unidos. Thoreau foi um pensador e escritor que curiosamente foi o primeiro ocidental a se afirmar um *yogi*. Em seu livro,

Walden, ele deixa expressa sua admiração pela *Bhagavad Gītā*:

"Pela manhã eu banho meu intelecto na filosofia estupenda da *Bhagavad Gītā*, que desde sua composição os anos dos deuses se passaram, e em comparação com o mundo moderno e sua literatura parecem insignificantes e triviais"⁵.

O conhecimento do Yoga foi, para Thoreau, uma das fontes na qual encontrou inspiração para o seu pensamento libertário. Ele não mediu esforços para denunciar o governo dos Estados Unidos e o estilo de vida que o Estado patrocinava, sustentado na produção, exploração e na guerra. Uma forma de viver que cresceu de forma avassaladora ao longo do século XIX, que distanciava as pessoas do contato com a natureza e que não apenas destituía os povos tradicionais de suas terras e de seu estilo de vida, mas que praticamente os dizimou. Dizimar um povo é eliminar uma forma de enxergar e de estar no mundo, é destituir a Vida de uma riqueza. Henry Thoreau é autor do célebre tratado anarquista, "A Desobediência Civil", escrito ao ser preso, após se negar pagar impostos para um governo que, segundo ele, patrocinava a guerra e a morte dos

⁵ "In the morning I bathe my intellect in the stupendous and cosmogonical philosophy of the *Bhagavad Gītā*, since whose composition years of the gods have elapsed, and in comparison with which our modern world and its literature seems puny and trivial".

povos tradicionais. Posteriormente esse livro foi usado por Gandhi na luta pela independência da Índia.

Dando continuidade a essa linha de pensamento, tendo pertencido à geração *beat*, há o poeta Gary Snyder, pensador contemporâneo que encontrou base no zen budismo e nos saberes tradicionais norte-americanos para questionar o estilo de vida que vivemos atualmente, em que a reverência pela natureza é perdida e dá lugar ao consumo e à exploração alicerçada sobre o nosso senso de posse e ganância. Além de seus poemas, ressaltou a beleza da prosa e da profundidade do pensamento que está contido em seu livro "Vivendo a Natureza Selvagem".

O Yoga não apenas inspirou a filosofia e ajudou a insuflar movimentos sociais em defesa da não violência, do amor e do respeito à natureza durante a década de 60, como também ajudou a abrir caminhos, junto com o budismo, para pesquisas de vanguarda na área da psicologia. O Instituto Esalen, na Califórnia, agregou pensadores de várias áreas para esses experimentos. O Instituto foi fundado por Michael Murphy e Dick Price no início da década de 60. Ambos tinham interesse na psicologia humanista e afinidade com as práticas e os conhecimentos orientais. Price foi inspirado por uma palestra que Aldous Huxley ministrou em 1960 com o título de "As potencialidades humanas". Price, após se graduar em psicologia em Stanford, seguiu estudando em Harvard, enquanto Murphy viajou para a Índia onde viveu por alguns meses no *ashram* de Aurobindo.

O Instituto ganhou esse nome porque o lugar onde foi construído foi berço de um grupo indígena chamado Esselen. A ideia de seus fundadores era criar uma atmosfera de conhecimento e de experimentação, de cursos e palestras que fomentasse ideias livres dos dogmas da educação convencional. Um ambiente que fosse além das próprias limitações epistemológicas da época. O lugar realmente foi um berço fecundo de ideias de vanguarda. Nomes importantíssimos no campo do conhecimento passaram e ministraram cursos e aulas no Instituto Esalen.

Um desses nomes foi Gregory Bateson, antropólogo inglês casado com a renomada antropóloga Margaret Mead, com quem participou de diversos estudos culturais em Bali e na Nova Guiné. Bateson foi um dos grandes mentores no Instituto. Em suas reflexões associadas a uma antropologia ecológica e seus estudos de cibernética, Bateson sugeriu a ideia de uma série de sistemas interagindo não linearmente. Sistemas formados por indivíduos, sociedades e ecossistemas. Não é uma ideia muito diferente da forma como o Yoga enxerga a realidade. A manifestação como uma trama praticamente infinita e interdependente, interligada por uma relação de causalidade tão complexa que nunca conseguiremos compreender totalmente. Falaremos sobre isso adiante.

Além disso, Bateson argumentava que a epistemologia ocidental é um sistema de compreensão dirigido pela relação entre meios e fins. A finalidade controla a nossa atenção, por isso reduz nossa capacidade perceptiva, limitando o que chega à

consciência e, como consequência, estreitando nossa possibilidade de aquisição de sabedoria. Além disso, a epistemologia ocidental propaga a falsa ideia do que Bateson chamou de filosofia do controle. Essa tendência nos conduz a um padrão de pensamento autocrático em relação aos outros sistemas. A partir desse pensamento autocrático, o ser humano interfere no ambiente ao seu redor tendendo a desequilibrar a harmonia natural de competição controlada, interdependência e colaboração entre os sistemas de tal maneira que eventualmente pode levar todo o sistema ao colapso. Bateson acreditava que o homem nunca conseguiria controlar todo o sistema simplesmente porque este não opera linearmente. As teorias de Bateson abriram campos de reflexão dentro da biologia e a possibilidade de se pensar uma psicologia sistêmica. O seu pensamento rompeu as fronteiras de separação entre disciplinas.

Inspirado pela teoria de Bateson, posteriormente, Fritjof Capra, que também passou pelo Instituto, escreveu seus livros "A teia da Vida" e o "Tao da Física", no qual faz um apelo à necessidade de pensarmos de forma interdisciplinar e esboça uma integração entre a física moderna e alguns saberes orientais como o Tao, incluindo o Yoga e a meditação.

Outro pensador ilustre que passou pelo Instituto Esalen foi Stanislav Grof, psiquiatra e um dos precursores da psicologia transpessoal. Ele iniciou alguns estudos com LSD em pacientes. Em seus livros ele relata essas experiências e os avanços em processos terapêuticos com o psicoativo, o qual acreditava abrir as

portas do inconsciente, a partir de onde a terapia poderia ter grandes avanços, para além do campo verbal. A interface com a arte era constante e os conhecimentos da relação entre a mente e o Universo e a mente e o corpo do Yoga, do budismo e do taoísmo davam mais recursos para pensar essas experiências do que as teorias convencionais sobre a mente humana. Posteriormente, ele foi proibido de usar o LSD terapeuticamente, foi quando desenvolveu o que chamou de respiração holotrópica.

Nesse grupo de pesquisadores, que buscava desvendar a mente humana através de substâncias psicoativas e o uso de plantas como o peiote e o seu paralelo com estados meditativos, inclui-se Ram Dass. Ram Dass, à época, chamava-se Richard Alpher e era amigo de Timothy Leary, o descobridor do LSD. Eles lideraram pesquisas terapêuticas com LSD no Harvard Psilocybin Project. Posteriormente, ambos foram expulsos de Harvard e tiveram suas pesquisas proibidas.

Através dessas vivências, os pesquisadores tentavam pensar as múltiplas dimensões da mente humana, o sonho, a experiência da morte, estados de totalidade, temas que permeiam a literatura tanto do Yoga quanto do budismo tibetano. Esses pensadores, artistas, cientistas estavam questionando pela raiz o materialismo na ciência e o conhecimento acadêmico a favor do utilitarismo, do consumo e da guerra. Buscavam não apenas explicações mais amplas sobre a mente humana mas, através de um profundo humanismo, tentaram evocar novas possibilidades de vida. Como disse Aldous Huxley, acreditaram nas "potencialidades humanas".

Exatamente por isso suas pesquisas foram proibidas, pelo conservadorismo religioso e político da época, bem como por interesses maiores do lucro. Esses pesquisadores, intelectuais e pensadores estavam diretamente ligados a um movimento libertário mais amplo de contestação do fundamento da moral da sociedade da época. Havia, portanto, o medo da mudança, o medo do diferente e o receio de onde a liberdade amorosa poderia levar. Logo, então, o sistema se apropriou dessas reivindicações de uma liberdade de ser, transformando-as numa liberdade de ter, de consumir. É o pensamento predominante que temos hoje e que se espalhou para praticamente todo o mundo, de que liberdade é a possibilidade de consumir, de ter coisas. Mal nos damos conta de que é essa "liberdade" o que nos aprisiona.

Além disso, não há interesse, por parte das grandes corporações que lucram com os medicamentos, que se descubram formas mais naturais de cura e de manutenção da saúde física, psíquica e emocional que nos dê autonomia e que nos desvincule da necessidade das drogas e de todo o aparato da biomedicina.

As pesquisas com plantas de poder — assim também como as pesquisas sobre a meditação — podem abrir campos fabulosos de entendimento e de aplicação. Essas plantas são usadas há milênios por culturas ancestrais para cura e para expansão da consciência. Quase 20 anos depois, a partir dos anos 2000, as pesquisas foram retomadas e é incrível como elas têm confirmado o que o saber tradicional nos diz há milhares de anos.

Essas plantas têm o poder de quebrar uma forma linear de pensar e de abrir a possibilidade de novas conexões e diálogos com a Natureza, a partir de um olhar integrado e de comunhão⁶.

Hoje, quem faz tal interface entre a psiquiatria, a neurociência e o uso de plantas de poder no Brasil é Sidarta Ribeiro. Em seu livro "O oráculo da noite", ele nos mostra que os sonhos são uma experiência muito ampla para ser reduzida a uma explicação puramente biológica. Os sonhos são uma dimensão profunda da mente humana, são uma vivência cultural, afetiva e cósmica. Para essa aproximação entre ciência e sonho, ele convida a falar toda a sabedoria ancestral indígena do Brasil.

Também passaram pelo Esalen, os psicólogos humanistas Rollo May, Carl Rogers, o próprio Aldous Huxley, o poeta Gary Snyder e o ilustre poeta, ativista, artista da vida e, talvez entre todos o maior entusiasta do Yoga, Allen Ginsberg.

Abri esse breve parêntese para mostrar quanto a literatura do Yoga influenciou não apenas o movimento romântico alemão, como também os movimentos

⁶ Patañjali também considera a possibilidade do uso de plantas para a aquisição de poderes ou aberturas perceptivas. No primeiro *sūtra* do quarto e último capítulo, sobre a libertação, ele diz, "Os poderes podem advir do nascimento, de plantas, de mantras, de disciplinas e do *samādhi*". Apesar de considerar essa possibilidade, o Yoga quer, como uma prática e como um caminho cognitivo, essencialmente, que esse reconhecimento, essa abertura perceptiva, seja algo possível de ser evocado em nossa mente, como algo que pausa, como a presença da Deusa que banha o nosso olhar e faz casa em nosso peito. Esse é o objetivo do *Aṣṭāṅga Yoga* proposto por Patañjali. É um meio de manter em nosso olhar a percepção de não separação da Vida, do reconhecimento do Ser.

libertários que nasceram no século seguinte nos Estados Unidos e a própria psicologia da época.

Conseguimos enxergar o que esses movimentos encontram no Yoga como inspiração para suas reivindicações: a busca pela liberdade e a descoberta de novas formas de estar no mundo, através do resgate do contato do ser humano com a natureza, fundamentada no encontro com algo maior em si mesmo, a transcendência da pequenez humana no amor.

Retornando à *Bhagavad Gītā*

A *Gītā* nos inspira porque mostra como podemos transformar o nosso pensamento e enxergar além da negatividade da mente para descobrir uma amplitude fundamental e, a partir disso, desvendar caminhos de liberdade na ação. O primeiro capítulo da *Gītā* é chamado de "a tristeza de Arjuna". Ele conta a tristeza de Arjuna diante de uma situação de muito sofrimento, ter que guerrear contra seus próprios parentes. Naquele momento, ele percebe que a guerra é um fato, porque antes ele tinha apenas a ideia sobre a guerra, para a qual se prepara com afinco. Toda a história que antecede a batalha é contada no *Mahābhārata*. E é no início da *Gītā* que o grande guerreiro subitamente para e percebe tudo o que está à sua frente e o que ele precisa fazer, mas lhe falta coragem.

Note que a *Gītā* começa a partir de um conflito humano. Um conflito sobre o que é adequado fazer, sobre a ação. É um conflito entre perdas. Qual seja a ação que Arjuna escolha, a perda será muito grande. Se ele for para a guerra, haverá sofrimento, caso ele desista da guerra, também haverá dor e sofrimento. A *Gītā*, além de trazer o conhecimento sobre o Ser, inclui uma reflexão profunda sobre a natureza da ação. Essa reflexão sobre o que está implicado em nossas ações e os seus limites diante da causalidade da Vida, chamamos de *karma Yoga*. Sobre esse tema será falado posteriormente.

Em muitos momentos, nos anestesiemos e nos perdemos da profundidade da Vida por não questionarmos o que ela é e qual é a sua real riqueza. Seguimos apenas em busca por riquezas materiais de ambições voltadas para a conquista de objetos, como se eles pudessem preencher o nosso vazio. Porém, quando expostos a alguma situação limítrofe, na qual sofremos ou estamos prestes a sofrer uma grande perda, começamos a nos perguntar sobre questões fundamentais da existência. E é assim que começa a *Gītā*, com o sofrimento de Arjuna. É muito diferente das *Upaniṣads*, que iniciam com questionamentos profundos e nada há de sofrimento ou de conflito em relação a si mesmo, à ação ou à autoimagem.

Por isso, é como se o diálogo entre Arjuna e Kṛṣṇa falasse mais intimamente para nós, para os conflitos que vivemos no nosso dia-a-dia. A *Gītā* ainda não traz um método sistematizado, como no *Yoga Sūtra*, mas, em compaixão ao sofrimento de Arjuna, uma vida de Yoga é apresentada com muita clareza por Kṛṣṇa. Para quem sofre, primeiro, é importante aliviar o sofrimento, acalmar a mente, para depois ter um espaço suficiente para refletir sobre si e sobre a Vida.

Apesar de ser uma pessoa que possui uma mente plena de qualidades, um grande guerreiro que sempre mostrou sensibilidade, ética, determinação e foco mental em suas histórias, Arjuna tenta de tudo no capítulo I para convencer Kṛṣṇa de que fugir de seu *dharma*, aquilo que ele se comprometeu a fazer, é o correto a ser feito naquela situação. A confusão era tamanha que ele esqueceu a verdadeira razão de estar ali, a busca pelo justo e pelo correto. Arjuna viu que qualquer decisão que tomasse envolveria perdas, então ficou na dúvida do que seria menos sofrido fazer naquele momento, por isso queria desistir de tudo. Nós fazemos o mesmo, queremos desistir quando estamos numa situação difícil que envolve perdas, qual seja a decisão que tomemos.

Arjuna diz que o melhor seria renunciar à ação, tentando aparentar uma atitude de humildade e nobreza. Kṛṣṇa responde que essa não é uma atitude nobre, que Arjuna está fugindo do seu papel de guerreiro. Ao querer abandonar o campo de batalha, ele está se deixando levar pelo medo. O campo de batalha representa o campo de causalidade, o lugar de ação e de obtenção do resultado da ação, o lugar onde o *dharma* deve ser realizado, em que a ação correta deve ser buscada.

A *Gītā* ensina que a situação que se põe diante de nós, momento a momento, é o mestre através do qual nossa mente pode aprender, pode amadurecer.

Diferente das *Upaniṣads*, que trazem quase que puramente o conhecimento sobre o Ser, a *Gītā*, além de ser um texto que fala sobre o essencial, é igualmente um texto que enfatiza o campo da ação. Ou seja, fala sobre o *karma*, sobre o que está implicado na ação e no resultado da ação e sobre o *dharma*, o nosso papel no campo social, o nosso lugar, mesmo

que cambiante, na ordem do Universo. A sociedade, a vida funcionam a partir de uma solidariedade fundamental na qual cada pessoa colabora com o todo à sua maneira. Cada um tem os papéis através dos quais essa teia imensa da vida social se sustenta. Dependemos constantemente do trabalho do outro em nosso viver coletivo. Na nossa sociedade, essas relações se estabelecem de uma maneira muito complexa e por vezes muito injusta, em muitas relações há exploração e o tecido social se vê permeado de desigualdades. Mais do que apenas realizar uma tarefa cotidiana, numa sociedade injusta, lutar pelo justo é fundamental, é papel de cada um.

A *Gītā* nos inspira a agir, a nos engajar na construção de um mundo mais harmônico para todos.

A *Gītā* nos inspira não apenas a realizar o nosso papel, mas a desconstruir os lugares de opressão, a lutar contra instituições de poder que tendem a reproduzir a injustiça.

A *Gītā* nos mostra que a guerra de Arjuna é contra a injustiça e a favor do *dharma*, o justo e o correto. Esse é um grande ensinamento contido nesse belíssimo texto.

O primeiro capítulo termina com a fala que mostra o sentimento de Arjuna naquele momento.

"Arjuna, cuja mente está tomada de tristeza, falando desta forma e abandonando o arco e as flechas, sentou-se na carruagem, no campo de batalha."

Assim, ao longo da *Gītā*, Kṛṣṇa ajuda Arjuna a aquietar a sua mente, a olhar para si mesmo, ao seu redor e a

reconstruir a imagem que ele tem da situação como um todo, para então ir para a guerra. A voz de Kṛṣṇa é límpida e firme em relação à situação e ajuda Arjuna a recuperar a clareza da mente: "Abandonando a fraqueza negativa do coração, levante-se, ó Arjuna". Em muitos momentos de nossas vidas, quando tomados pelo desespero e pela angústia, nós também recorreremos a pessoas que conseguem, naquele contexto, ver a situação com clareza. Seja por não se encontrarem tão emocionalmente envolvidas, ou por estarem estabelecidas numa quietude mais ampla da mente, elas podem nos ajudar a enxergar o que o medo, o desespero e a angústia deturpam.

Essencialmente, o que é ensinado na *Gītā* é o que está contido nas *Upaniṣads*, porém, no contexto da *Gītā*, pela necessidade de Arjuna, fez-se importante falar com mais cuidado sobre o *Dharma*, sobre a ética, sobre o *karma*, o engajamento na ação, e toda uma Vida de Yoga, todo o apoio diário para se compreender a frase essencial, "Você é o Todo".

Yoga, autoritarismo e liberdade

Como a *Gītā* fala sobre o nosso lugar no campo social, abrimos aqui um parêntese para refletir sobre o Yoga e sua relação com o autoritarismo. Ressalto que o objetivo do Yoga não é político em si. Você pode alcançar o objetivo do Yoga sem sequer falar de política.

O reconhecimento do Ser pode se dar numa caverna nos Himalayas. Mas isso não quer dizer que a ação política não esteja presente no Yoga.

A visão do Yoga sobre o eu é contundente. Para o Yoga, o eu não é a personalidade, o eu é uma pura presença, sem forma. Não tendo forma, é todas as formas. O eu não tem uma forma definida, mas é aquilo que acolhe, permeia e dá origem a todas as formas.

No Yoga, há uma aposta profunda no ser humano, de que este não precisa de coerção alguma para se regular. A autonomia e a capacidade de discernimento são o cerne do pensamento do Yoga. Muitos pensam que a ausência de uma coerção externa nos levaria à desordem, mas a aposta do Yoga é na capacidade humana de discernir, de cooperar e de estabelecer vínculos a partir da liberdade.

O Yoga nos mostra que o eu não é fixo, que podemos passear por ideias, por momentos, interagindo, encontrando, permanecendo e deixando passar, mantendo-nos livres. A essência do eu, para o Yoga é essa liberdade. Não é uma liberdade que nos mantém acima das situações, mas uma liberdade que nos permite mergulhar no momento e nos encontros de maneira apreciativa e ao mesmo tempo transcendente. Não conseguimos transcender algo que não aceitamos. Aceitar é mergulhar ativamente no que se vive.

O eu, para o Yoga, é universal, mas a experiência vivida pelo ser no mundo é singular e deve ser vivida plenamente. Viver plenamente é não precisar seguir, tampouco ter o desejo de guiar. O grande mestre é a

Vida. Uma árvore pode ser um mestre, o Mar é um mestre, um amigo é um mestre, um olhar é um mestre, um sonho é um mestre.

Não precisamos de uma bengala para enxergar, precisamos de um apoio e de conhecimento. E isso achamos em livros, na vida, em pessoas ou no silêncio. A "tradição" é isso. Textos, falas, silêncios, pessoas, situações que nos lembram.

O conhecimento é nômade, o aprendizado deve ser sempre nômade. Para se manter nesse nomadismo, que é o caminho genuíno de aprendizado, mesmo estando vinculado a algo, é preciso autonomia. Ter firmeza, mesmo que oscilante, nos próprios pés.

A tradição é a força do passado,
o chão e o passo,
é paisagem que muda
e céu que amplia,
é norte,
é sorte de se lembrar.

Em nossa trajetória de conhecimento e de aprendizado, estabelecemos vínculos. O conhecimento é relacional, mesmo o conhecimento sobre o Ser nos chega através do relativo. Vínculo, porém, é diferente de transmissão de responsabilidade. Transferir a responsabilidade de nossa liberdade, discernimento e

bom senso para outra pessoa é abrir mão de quem somos.

Em todo caminho de conhecimento, o que vem primeiro não é uma tradição enquanto estrutura, ou um mestre enquanto uma pessoa que me diz o que fazer, o centro é o conhecimento. Manter-se fiel a uma tradição ou mestre, quando ela mesma abriu mão do conhecimento, é deixar de ser fiel a si mesmo.

A visão de eu do Yoga nos ensina que nossa personalidade é cambiante, nômade, como todas as forças de manifestação do Universo. Nada pode nos conservar inalterados na vida em relação ao corpo, à mente, às emoções. O Universo cria formas infinitas, nós somos um agregado momentâneo dessas formas. Mergulhar em cada instante a partir da abertura essencial do Ser é único, belo e, muitas vezes, assustador. Esse é o preço da liberdade, ser nômade, saber que todas as forças migram. Nada deve ferir a nossa liberdade, assentada sobre a nossa capacidade de discernir, de escolher a direção a seguir. Muitas vezes queremos seguir numa direção e há forças naturais que não nos permitem. Mas nunca, nunca uma força humana deve nos impedir de caminhar.

Quando uma força humana, por egoísmo, carência, ganância, tenta nos coagir a caminhar para onde nossa essência amorosa e alegre não deseja ir, ou permanecer onde nossa essência amorosa e alegre não deseja ficar, isso se chama autoritarismo. Há muitas formas do autoritarismo operar. A coerção pode ser política, psíquica, emocional ou física.

O Yoga, em sua essência, nunca deve estar do lado das forças coercitivas, mas à sua margem, questionando-as, desarticulando-as, combatendo-as dentro e fora da pessoa. O Yoga é uma prática e um conhecimento que deve desconstruir pela raiz qualquer autoritarismo. Ao desconstruir o autoritarismo em nós, ganhamos força para combater a coerção externamente.

As nossas armas são a descoberta de um eu livre de formas — que nos permite passear, nômade, por todas as formas — e o discernimento, sobretudo para ler onde está o autoritarismo, onde ele tende a se multiplicar e as formas com que ele tenta nos coagir e capturar o nosso desejo, fisingando-nos por nossas carências, roubando nossa possibilidade de escolha.

As forças de coerção estão nas instituições de manutenção do capitalismo, nas ideologias de consumo, nos ideais de eu, de corpo, de vida. Podem estar na fala de "mestres", em instituições religiosas ou na própria ideia de tradição, quando mal compreendida.

O Yoga nunca, nunca deve estar ao lado do autoritarismo, tampouco a coerção ser usada para qualquer fim do Yoga. Se você enxergar isso, não se demore a questionar. O poder é inebriante, mas ele rouba tanto a liberdade de quem o busca, quanto a de quem se submete a ele.

O *yogi* ou a *yoginī* é aquela que é livre do poder, está imune a ele. Simplesmente porque descobriu algo mais grandioso, a Vida. Descobriu-se como a Vida.

Na Vida, o autoritarismo não opera. Ela é regida por encontros, por inteligências, por intensidades e pelo amor. O poder enquanto dominação é a busca dos fracos, dos que se apartaram da Natureza, dos espíritos pobres de Vida. Aqueles que precisam subjugar para sentirem algo, não suportam a liberdade, pois estão presos aos próprios impulsos e paranoias. Por isso precisam se agarrar à moral.

O *yogi* e a *yoginī* não precisam da moral porque são livres, têm a sabedoria de lidar com as próprias demandas. A sua ética é a liberdade. A sua liberdade é a ética. Ambas entendem os limites e as possibilidades da Vida.

A *yoginī* é sempre nômade, como um rio, o seu pensar e o seu agir seguem o curso da Natureza. Ela se relaciona com as intensidades da Vida com o coração aberto, comprometida e, ao mesmo tempo, livre.

Sua Vida, sua própria existência, está fundada na beleza, por isso ela se torna combate onde há injustiça e desamor. Suas armas são o corpo, o pensamento, a arte, a alegria e o amor.

O Yoga no *Yoga Sūtra*

Ao estudar o *Yoga Sūtra*, logo vemos o estilo sistemático do autor. São atribuídos também a Patañjali dois outros textos, um sobre *Āyurveda*, outro sobre gramática. Ele foi um grande sistematizador, ou melhor, um narrador. Apesar de escrever em forma de *sūtra*, ele descreve o que acredita ser o conhecimento do Yoga e sugere uma prática, a partir do que há em seu tempo, dialogando com toda uma tradição de conhecimento que tem sua origem nas *Upaniṣads*.

Seu tempo já era o período das sistematizações de conhecimentos que estavam embrionariamente presentes nos Vedas. Não apenas do Yoga, mas também do *Āyurveda*, da astrologia védica e da gramática.

O *Yoga Sūtra* tem um formato diferente dos citados anteriormente e estão escritos em forma de *sūtra*, frases curtas e condensadas que se encadeiam umas nas outras. Nesse tratado não há historinhas para ilustrar o contexto, vai-se direto ao assunto sobre o qual o texto se propõe a abordar.

Para que compreendamos o significado dos *sūtras* em toda a sua amplitude, é necessário interpretarmos um aforismo em relação a outro e remetermos ao contexto de conhecimento no qual o texto está inserido. O contexto é a cultura védica, ou seja, a cultura dos *Vedas*. Patañjali, em seu tratado, não fala nada novo em relação ao autoconhecimento ou ao Yoga. Pelo contrário, ele retoma o tema contido nas *Upaniṣads*, que é o conhecimento sobre a nossa real natureza, livre de qualquer limitação.

O que ele faz nesse preciso e cuidadoso texto é explicar, com detalhe analítico e com muita compaixão, os caminhos da mente humana. Logo no segundo *sūtra*, o autor define o que é Yoga. Nessa definição, entendemos o Yoga como o estado que se alcança com a compreensão do conhecimento sobre Si mesmo.

Ele diz: "Yoga é a desidentificação com os movimentos da mente" e mais adiante afirma que isso acontece quando "a mente permanece em sua própria natureza". Nessa definição, o Yoga aparece como uma cognição. Ele usa o termo "*citta*" para definir a "mente", o pensar e todas as suas funções, como é usado em diversos outros textos de Yoga. Ele fala de uma desidentificação ou controle da mente para apontar para algo mais amplo do que o pensamento, uma abertura prévia ao pensamento, uma pura presença, que ele vai dizer, no próximo *sūtra*, que é a natureza do sujeito. A pura presença está para o pensar, assim como o silêncio está para o som.

No decorrer do texto ele apresenta os membros do Yoga, o apoio para a permanência nessa visão. Posteriormente, ele discute o que nos tira do estado de Yoga, o que impede a compreensão. De maneira muito compassiva, então, nos oferece uma sequência de dicas para a permanência no entendimento, formas de aquietar a mente.

Patanjāli, no *Yoga Sūtra*, fala sobre o Ser, a natureza do sujeito, assim como é falado nos textos citados anteriormente, a *Gītā* e as *Upaniṣads*. O foco do autor, porém, é no método para alcançar esse entendimento. Ele mostra aquilo que pode nos ajudar a permanecer nesse estado de reconhecimento do Ser. Para isso, ele propõe, entre outras coisas, os oito membros do Yoga.

1) *Yāma*, em relação à ética, é um mapa para o manejo de impulsos que podem nos conduzir a caminhos de sofrimento e, ao mesmo tempo, algo que abre espaço em nossa mente para incluir o outro e toda a Natureza em nossa percepção. Aqui chamamos essa ética, da qual os *niyamas* também fazem parte, de uma estética da existência.

2) *Niyama* é o que devemos fazer para mantermos a mente lúcida, tanto para lidar com o mundo como para refletir sobre si mesmo.

3) *Āsana* é a busca por estar firme e confortável no corpo, reconhecendo esse corpo como integrado às forças cósmicas.

4) *Prāṇāyāma* é o controle do *prāṇa*, do alento vital, através da respiração. É tanto uma forma de ter um comando sobre a mente, como de expandir o nosso entendimento e percepção do Universo como permeado por um sopro vital.

5) *Pratyāhāra* é o controle do alimento, o comando sobre os órgãos dos sentidos e a consciência do que oferecemos de alimento à mente. É também um recolhimento dos sentidos para que o pensamento se desgrude das formas e, a partir de uma sutilização, possa apreciar uma abertura fundamental para além de si.

6) *Dhāraṇā*, 7) *dhyāna* e 8) *samādhi*, são as práticas meditativas e reflexivas que conduzem à clara cognição. Nós não enxergamos o mundo como ele é, enxergamos o mundo como nos disseram que ele é. Nessa fase, Patañjali nos sugere a meditação como meio de ver a Natureza como não separada

Tales Nunes

O esquecimento do Ser

e como uma cognição específica que nos permite enxergar os objetos como eles são, em sua claridade inerente, livres de todos os conceitos que temos sobre eles. Nessa cognição, o Ser é reconhecido como algo que resplandece em tudo o que vemos.

O reconhecimento da natureza una em sua multiplicidade criativa

Todo o objetivo do conhecimento do Yoga é revelar o Ser, que pode ser reconhecido como a dissolução da ideia de interno e externo, como a momentânea queda do tempo e da abertura de uma amplitude infinita no instante. Sente-se ao mesmo tempo como uno e como múltiplo, como destino e como meio, uma totalidade inacabada, em constante devir. Somos espelhos do Universo. O Yoga é tanto um método para facilitar esse salto cognitivo, quanto a cognição em si.

As *Upaniṣads* são palavras desse vislumbre para nos despertar para a totalidade, ignorada por nossa percepção cotidiana. Os *Vedas* servem-nos como um espelho de nós mesmos e do Cosmos. Quando olhamos para um espelho, o objetivo é olhar para nós mesmos, não para o espelho. Olhamos para nós mesmos no espelho porque os olhos não têm a capacidade de revelar o nosso próprio rosto. Da mesma maneira, quando olhamos para os textos de Yoga, não estamos em busca deles em si, estamos em busca de nós mesmos, de algo que não estamos enxergando.

Quando estudamos os textos, eles nos revelam algo, porque sozinhos não conseguimos nos enxergar e olhar o mundo a partir do Ser, dessa luminosidade essencial. Esses tratados nos refletem e ali nos reconhecemos. O objetivo final dos textos de Yoga é revelar o Todo a esse indivíduo que se acha limitado. E o objetivo de todos os tratados relacionados a esse assunto é o mesmo. A ênfase, porém, dada ao caminho, à Vida de Yoga como apoio a esse reconhecimento, varia de

época para época, de acordo com as formas de expressão disponíveis e às necessidades de cada momento.

Esse conhecimento contido nos textos de Yoga, que vem de tempos remotos, permanece vivo até os dias atuais. Ele chega até nós através de diferentes tratados posteriores às *Upaniṣads* e de alguns outros muito recentes, mas que as têm como referência. Para não nos perdermos dentro de conceitos e classificações no tempo e no espaço, é importante darmos o crédito ao conhecimento dos textos de Yoga, seja através do estudo das próprias *Upaniṣads* ou de outros textos mais recentes. Para saber se há algo de importante para nós neles, em algum momento, precisamos olhar para eles não apenas com os olhos de análise em comparações sociopolíticas — como se somente analisássemos o espelho e sua moldura, esquecendo que o espelho pode ter a capacidade de nos refletir. Precisamos olhar com abertura para realmente vermos se há sentido no que ali é dito, mantendo, em todo o processo, a capacidade de questionar e de refletir.

Esses textos estão repletos de sensibilidade poética, de delicadeza para apontar uma prática reflexiva sobre si e sobre a Natureza, de um profundo sentido de belo e de esclarecimentos a partir de debates profundos, sem fugir à lógica, mas apontando a sua limitação.

Muitos poetas e escritores descreveram essa percepção total da realidade. O célebre escritor Aldous Huxley, autor dos livros "A Ilha" e "As portas da percepção", foi um estudioso das diversas disciplinas contemplativas. Ele propunha, em suas ficções e em seus artigos, uma verdadeira educação para o que chamou de "percepção direta da realidade". Para ele, essa é uma experiência vital para o ser humano.

"O raciocínio sistemático é algo sem o qual não podemos viver, quer como espécie, quer como indivíduos. Mas, para permanecermos sãos, também não podemos viver sem a percepção direta dos mundos, interior e exterior, nos quais nascemos. Essa realidade dada é um infinito que ultrapassa todo o entendimento e, não obstante, pode ser apreendido de modo direto e, de certa maneira, total. É uma transcendência pertencente a uma ordem extra-humana que, no entanto, pode apresentar-se para nós como uma imanência sentida, uma participação vivenciada." (Huxley, 2015, p.62)

O escritor e poeta mexicano Octavio Paz, em seus ensaios, inclui o Yoga em suas reflexões. Ele morou na Índia por cerca de três anos na década de 70 e teve a oportunidade de entrar em contato tanto com as práticas de Yoga, quanto com a sua vasta literatura. Ele vê a sabedoria do Yoga como expressão de um vislumbre poético da totalidade. No trecho abaixo, ele não está falando especificamente do Yoga, mas o que descreve parece uma definição de uma experiência de totalidade que poderia ser resultado da contemplação do que nos diz o Yoga.

"Todos os homens, sem exceção, entreviram por um instante a experiência da separação e da reunião. No dia em que verdadeiramente estivemos enamorados e soubemos que esse instante era para sempre; quando caímos no sem-fim de nós mesmos e o tempo abriu suas

entranhas e nos contemplamos como um rosto que se desvanece e uma palavra que se anula; na tarde em que vimos aquela árvore em meio do campo e adivinhamos, embora já não recordemos mais, o que diziam as folhas, a vibração do céu, a reverberação do muro branco golpeado pela última luz; numa manhã, estendidos na relva, ouvindo a vida secreta das plantas; ou de noite, diante das águas entre os altos rochedos. Sós ou acompanhados, vimos o Ser o Ser nos viu. *É a outra vida?* É a verdadeira vida, a vida de todos os dias. Sobre a outra que nos prometem as religiões, nada podemos dizer com certeza." (Octavio Paz, 2015, p.109)

Octávio Paz insistiu em negar o Yoga como uma religião. Para ele, essa prática e esse conhecimento não podem ser chamados de religião no sentido ocidental, pois não postulam nem uma ortodoxia, tampouco uma vida extraterrena. Para ele:

"O ateísmo ocidental é polêmico e anti-religioso; o oriental, ao ignorar a noção de um deus criador é uma contemplação da totalidade na qual os extremos entre deus e a criatura se dissipam (...) a própria ideia de religião é uma noção ocidental abusivamente aplicada às crenças das outras civilizações." (2015, p.108)

O fundamento do Yoga é essa percepção essencial da totalidade. E essa vivência é mais antiga e mais imediata do que qualquer religião. É uma relação direta com Deus, ou com

a Deusa, como a própria existência e todas as suas expressões. Como diz Octávio Paz, esse olhar "Não se esgota na ideia de um deus pessoal, nem tampouco na de muitos: todas as deidades emergem do divino e regressam ao seu seio" (p.108)

Aldous Huxley, assim como Octavio Paz, ao ter essa percepção como genuína e essencial, da mesma maneira negou que as disciplinas, que em algum ponto chamou de não verbais, sejam práticas religiosas. O Yoga é considerado como uma prática não verbal tanto porque inclui práticas de contemplação do silêncio, como também porque as suas palavras apontam para o inominável, para o indefinível, para a existência una em si mesma, para o Ser.

"A instrução das humanidades não verbais não se enquadra em nenhuma categoria estabelecida. Não é religião, não é neurologia, não é ginástica, não é educação moral e cívica, não é nem mesmo psicologia experimental. Portanto, em tudo o que se refere aos mundos acadêmico e eclesiástico, para todos os efeitos essa disciplina não existe." (Huxley, 2015, p.62)

As tentativas de enquadrar o Yoga dentro de alguma dessas categorias sempre tende a reduzi-lo e, na maior parte das vezes, a destituí-lo de seu objetivo essencial que é o reconhecimento da totalidade, da eternidade aberta em si mesmo e no instante vivido.

Ao olhar para o Yoga perdendo de vista esse vislumbre essencial, descrito belamente por Octávio Paz e por Aldous

Huxley, ou não o levando em conta como uma experiência genuína por razão de um distanciamento epistemológico, muitos estudiosos tendem a olhar para os textos de Yoga como díspares e contraditórios entre si. Certamente há muitas diferenças entre os textos e em muitas práticas, porém, é possível ver no Yoga uma unidade, a unidade do conhecimento sobre o Ser. Ela está presente desde as *Upaniṣads*, escritas há cerca de quatro mil anos, até os textos medievais de *Haṭha Yoga*, bem como em grande parte da expressão poética, considerada por muitos como dissidentes.

John Woodroffe, um dos grandes estudiosos do *Tantra* no século XIX, em seus livros, contraria a afirmação de alguns estudiosos atuais que apontam constantemente para as contradições entre as correntes de pensamento na Índia. Apesar de suas diferenças, Woodroffe ressalta as equivalências mesmo entre o *Tantra*, os textos de *Haṭha Yoga* e o *Yoga Sūtra*. Muitos autores atuais distanciam o último dos primeiros, colocando-os como antagônicos, interpretando o *Yoga Sūtra* como um texto dual, excluindo-o de seu contexto maior dentro do conhecimento do Yoga. O *Yoga Sūtra*, porém, aos meus olhos e de outros estudiosos — *yogis* e *yoginīs*, como Gloria Arieira, David Frawley e Pedro Kupfer — pertence a um fluxo de saber cujo coração é a reflexão sobre a não dualidade, sobre o reconhecimento do Ser, que nasce nas *Upaniṣads*.

"Patañjali não inventou o Yoga. A linhagem do *Yoga Darśana*, da qual ele é parte, vai até *Hiraṇyagarbha*, que está relacionada com os ensinamentos dos Vedas (...) Essa literatura anterior do Yoga antes de Patañjali pode ser chamada de *Hiraṇyagarbha Yoga Darśana*, uma vez

que é dito que inicia com *Hiraṇyagarbha*. Na realidade, a maior parte do Yoga ensinado nas *Upaniṣads*, *Gītā*, *Mahābhārata* e *Purānas* — que é a principal literatura do Yoga — deriva dele. Esses textos antigos anteriores a Patañjali falam de um *Yoga Śāstra* ou da "autoridade dos ensinamentos do Yoga" ou de um *Yoga Darśana* ou "filosofia do Yoga" mas, com isso, eles se referem a uma tradição que vai até *Hiraṇyagarbha*.⁷ (David Frawley)

Hiraṇyagarbha não é uma pessoa, mas quer dizer, literalmente, "o embrião dourado", ou "o ovo de ouro". Os *Vedas* relacionam à Savitri, ao Sol. O *Mahābhārata* associa *Hiraṇyagarbha* à mente cósmica, ao potencial criativo do Universo. Ao falar sobre a origem do Yoga védico como descendendo do Sol, o que queremos dizer é que o Yoga nasce do brilho essencial da Natureza e do Universo refletido na mente de quem se abre para enxergar. Esse conhecimento tem sua origem nas *Upaniṣads*. Por isso David Frawley diz que "devemos olhar para o *Yoga Sūtra* à luz do conhecimento não apenas da *Gītā*, mas também das *Upaniṣads*".

Apesar de citar aqui textos da tradição tântrica, não abordarei a amplitude do *Tantra* enquanto movimento social,

⁷ Patañjali is not the inventor of Yoga. The *Yoga Darśana* line, of which he is part, goes back to *Hiraṇyagarbha*, who is related to Vedic teachings (...) This earlier Yoga literature before Patañjali can be better called the *Hiraṇyagarbha Yoga Darśana* as it is said to begin with *Hiraṇyagarbha*. In fact, most of the Yoga taught in *Vedas*, *Upaniṣads*, *Gītā*, *Mahābhārata* and *Purānas* – which is the main ancient literature of Yoga – derives from it. Such ancient Pre-Patanjali texts speak of a *Yoga Śāstra* or the 'authoritative teachings on Yoga' and of a *Yoga Darśana* or 'Yoga philosophy', but by that they mean the older tradition traced to *Hiraṇyagarbha*.

Tales Nunes O esquecimento do Ser
cultural e espiritual na Índia. Mas ressalto que este, apesar de
algumas diferenças de método, mantém, assim como o *Yoga*
Sūtra, a essência das *Upaniṣads* em seu cerne, ou seja, a
descoberta do Ser como origem, destino e aquilo que permeia
toda a Vida.

O Yoga nasce, portanto, como expressão e como meio de
apontar para a essência una, infinita, ao mesmo tempo múltipla
e criativa da natureza.

O Yoga é um conhecimento
nascido na Natureza.
Mesmo se espalhando pela cidade,
ele continua sendo da Natureza.
Ao chegar até você,
ele permanece na Natureza.

Yoga: silêncio e canto. Tradição em movimento

Quando mergulho no instante, o que vejo é a contundência do movimento, a constante transformação, a atuação do tempo. Quando mergulho no presente, o que sinto é o mais antigo, o silêncio ancestral que tudo permeia. A tradição é ambos, constância e movimento, fundamento e ampliação.

Não sei o que seria de mim sem o Yoga. Uma prática e um conhecimento que me deram meios de escutar a vida, me ofereceram palavras e maneiras de explicar o que sinto, o que vejo e fizeram com que eu me visse e me bastasse no silêncio.

A minha reverência não é fé cega, é um profundo agradecimento por algo que me toca. Seja o Yoga na forma de uma fala, de um mantra, de uma aula, de um poema, de um olhar ou de um pôr do sol.

Costumo me referir ao Yoga como um saber tradicional. Mas o que é a tradição?

Eu olho para as estrelas e vejo uma presença irrefutável, um brilho próprio e comum, um silêncio perene, assim como enxergo e sinto uma história, um movimento que viaja no tempo e no espaço.

Eu olho para a minha mãe e para o meu pai, vejo uma presença, um brilho, um silêncio perene, assim como enxergo e sinto uma história, um movimento que viaja no tempo e no espaço.

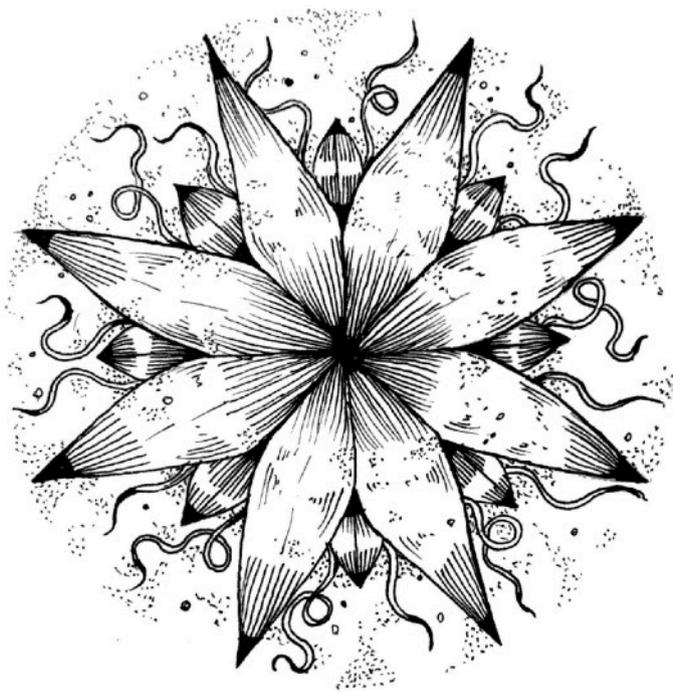
Eu olho para o Mar, para uma árvore, para uma flor, vejo uma presença, um brilho, um silêncio perene, assim como enxergo e sinto uma história, um movimento que viaja no tempo e no espaço.

Eu olho para mim e vejo uma presença, um brilho, um silêncio perene, assim como enxergo e sinto uma história, um movimento que viaja no tempo e no espaço.

Movimento constante e profundidade inerente, isso para mim é a tradição. Isso para mim é o Yoga, um conhecimento profundo que aponta para o silêncio da Vida. O silêncio que permeia o tempo e que toca os meus ouvidos, a minha pele e os meus olhos agora, é o mesmo silêncio que os sábios escutaram há mais de quatro mil anos. Não é preciso inventá-lo, não há como criar o que puramente é, o que simplesmente existe. A poesia que nasce desse silêncio, como vida, como forma, como vislumbre, como canto, é sempre nova, sempre outra.

O Yoga como conhecimento ou como prática que aponta para o silêncio é pura poesia. Eu a escuto, eu a honro, porque ela desvela a quietude que sou. Porque ela é uma voz que me canta. Não é um passado morto, é um pulsar antigo, como um tambor que no compasso me indica.

O Yoga, para mim, é a percepção do silêncio que sou e da poética que me move, tradição em movimento, silêncio e canto. Yoga é o instante em que sou um pulso que sente o próprio fundamento, um canto em movimento amoroso, criando e sendo criado.



3. O *Yoga Sūtra*

O autor

As histórias que chegam até nós sobre Patañjali contam mais sobre um personagem lendário do que realmente sobre fatos. Além do *Yoga Sūtra*, são creditadas a ele duas outras importantes obras, uma sobre gramática, o *Mahābhāṣyam*, outra sobre medicina, o *Āyurveda sāstram*. É dito que Patañjali foi uma encarnação do senhor das serpentes, Ādiśeṣa. Ele desejou ter um nascimento humano e escolheu ter como mãe uma grande *yoginī* chamada Gonika.

Gonika desejava ter um filho. Então entrou no rio e fez uma oração para o Sol. Unindo as mãos em prece, segurou entre elas um pouco de água e elevou ao Sol, como tradicionalmente se faz na Índia como reverência. Quando percebeu, surpreendentemente, entre suas mãos, apareceu uma pequena serpente que se transformou em humano. Ali estava Patañjali, aquele que nasceu caído nas mãos em prece. Podemos dizer, simbolicamente, aquele que nasceu da compaixão, da oração, aquele que nasceu para nos ajudar a eliminar o esquecimento da nossa mente. Acredita-se que ele viveu entre 500 a.C. e 200 a.C.

Mito ou verdade, isso pouco nos importa diante do que o texto tem para nos dizer.

O texto

O *Yoga Sūtra* é um texto composto por 196 aforismos, divididos em quatro capítulos. O primeiro capítulo fala sobre o objetivo do Yoga. O segundo sobre os meios de se chegar a esse objetivo. O terceiro sobre as conquistas, os poderes. E o quarto e último sobre a libertação. O formato de *sūtra* condensa ao máximo as palavras e faz com que não haja excesso algum no texto. Todas as palavras são importantes, todas têm o seu lugar. *Sūtra* quer dizer "fio", um fio que une vários temas dentro de um tema maior. Nesta obra o tema é Yoga. Nesse sentido, ele traz toda a riqueza das *Upaniṣads*, a visão de unidade da Vida, do Ser. Além disso, define o que é Yoga, um caminho a se trilhar e o estado alcançado pelo caminho. O estado é o reconhecimento de quem nós somos essencialmente. O caminho é o apoio para se chegar a esse reconhecimento. Para tanto, Patañjali nos presenteia com a prática de oito membros, o *Aṣṭāṅga Yoga*, que aqui apresentaremos como uma mandala, uma flor de oito pétalas.

A intenção de colocar como uma mandala de oito pétalas é enfatizar o método como um caminho circular, no qual o fim se encontra com o início. A ética é a primeira pétala, um meio de se reconhecer e de se manter em nossa simplicidade fundamental, mesmo que ainda não reconheçamos plenamente o que o texto quer nos revelar. Todas as pétalas estão ligadas ao centro, que é o coração de toda a prática, a descoberta do Ser. Ao final, *samādhi* é esse entendimento. Então, o fruto desse entendimento, sua expressão, é a ética essencial de respeito a Vida. Entender que não estamos separados do Todo nos abre para o cuidado e o respeito em relação a toda a Vida.

Por isso, apresentamos como um caminho circular, no qual o fim nos leva de volta ao início, completamente transformados.

As pétalas estão ao redor de um centro, que é o coração, lugar onde as *Upaniṣads* localizam simbolicamente o Ser. Digo simbolicamente porque o Ser é eterno, infinito, portanto, tudo permeia. Mas, ao localizar no coração, os textos apontam para algo que está mais próximo de nós, mas não conseguimos reconhecer. Por isso, poeticamente, as escrituras dizem, "numa caverna secreta do coração". O caminho do Yoga é esse desvelamento do Ser no humano. Não há caminho mais belo do que aquele que conduz à amplitude inerente do coração.

Eis, portanto, as pétalas do caminho proposto por Patañjali:

Yāma e Niyama - a ética.

Āsana - as posturas.

Prāṇāyāma - a movimentação do *prāṇa*.

Pratyāhāra - o comando sobre os sentidos que são alimentos para a mente.

Dhāraṇā - a concentração.

Dhyāna - a meditação.

Samādhi - a contemplação.

É um estilo de vida no qual podemos ter como referência para criar um espaço e sensibilizar a nossa mente, para que dela floresçam suas belezas. Ele nos dá tanto um método, como nos alerta para as dificuldades que podem surgir no caminho. Elucida o que nos faz sofrer, como aliviar esse sofrimento e aquilo que nos impede de reconhecer a nossa real

natureza. Isso faz com que o *Yoga Sūtra* se torne um verdadeiro tratado, não apenas sobre a mente humana, mas igualmente sobre o que há além do pensamento.

Cada passo como destino

Para as reflexões deste livro, seguiremos essa mandala de oito pétalas. Inicialmente, a partir da definição de Yoga que já foi proposta, veremos quais são os obstáculos cognitivos para se manter em estado de Yoga. Então usaremos *sūtras* específicos nos quais Patañjali oferece um apoio à prática da ética em nosso cotidiano. Não é fácil romper padrões mentais de dor e de sofrimento, por isso esses *sūtras* são tão importantes. A partir da ação dirigida por uma baliza ética, podemos transformar profundamente o nosso *karma*, nossos padrões mentais, as nossas ações e, como consequência, o resultado de nossas ações.

Adiante, veremos a importância das posturas no caminho do Yoga, bem como o papel dos *prāṇāyāmas* em nossas vidas. Posteriormente, apresentaremos o que é *pratyāhāra* e como podemos tanto direcionar como sensibilizar os nossos sentidos, janelas que captam o mundo. Ao final, então, discutiremos *dhāraṇā*, *dhyāna* e *samādhi*, como parte do que Patañjali definiu como *saṃyama*. Um movimento da mente que parte da concentração passando pela meditação e culmina no que definiremos como contemplação da unidade da Vida, ou o reconhecimento do Ser, *samādhi*.

Definição de Yoga - Estado de Yoga

O Yoga é definido por Patañjali como sendo "o comando sobre o fluxo de pensamentos da mente", ou como a "desidentificação com o fluxo de pensamentos da mente". É possível esse deslocamento porque há algo mais amplo do que a mente e que a permeia, a pura presença que somos. Então "Yoga" é a permanência no reconhecimento de si mesmo como sendo a presença que tudo permeia, o Ser, como as águas do Oceano, no qual os pensamentos emergem como ondas de formas e sentidos. Todas as formas e sentidos não passam de água. Não existe separação entre a onda e a água. O erro fundamental é olhar para o mundo ao redor e vê-lo como separado de si mesmo, é ver-se como um ente separado do mundo, como uma onda. Essa é a ilusão que cria todo o nosso sofrimento em suas diferentes formas.

Ao nos vermos como seres separados, tememos a morte, tememos ser destruídos. Olhamos ao nosso redor e o mundo parece ameaçador, pois enxergamos apenas a nossa pequenez diante da vastidão do mundo que nos cerca. O medo se torna uma constante em nossas vidas. Derivado do medo, surgem a agressão e a atitude de luta e de fuga em relação ao mundo. Quando não estamos lutando, estamos tentando fugir das dores que o mundo parece nos causar, das ameaças que colocam em risco a nossa felicidade.

A própria felicidade se torna dependente do que desejamos manter perto e do que não queremos perto de nós.

A vida se transforma então numa barganha constante, num negócio de conquista para que possamos suprir essa carência básica em nós mesmos.

Mas não importa o que façamos, a insatisfação parece nunca cessar, ela segue nos impedindo de apreciar o momento. Não adianta, enquanto o engano fundamental permanecer em nossa mente, seguiremos nos sentindo carentes e dependentes. Para o Yoga, a única solução é o autoconhecimento. Reconhecer que somos, fundamentalmente, seres livres de carências, livres do medo e da angústia. Alguém que pode somar, alguém que pode ser algo a mais para o outro e para a vida. Não quer dizer que o medo e a angústia irão desaparecer, mas que a nossa identidade fundamental é com a Vida, somos a própria alegria da Vida, que simplesmente é e que cria.

O caminho de oito membros proposto por Patañjali é, portanto, um processo de purificação da mente como um meio de se chegar ao reconhecimento de quem eu sou, como um meio de ir além da mente através dela, de reconhecer a realidade da mente como a realidade da água que tudo permeia.

É dito que o sábio é aquele que tem o coração como um oceano, águas podem ser tiradas, águas podem ser colocadas, mas ele permanece pleno, como a Vida.

A mandala de oito pétalas

Todas as pétalas conectadas ao centro: o coração

Como já mencionado, escolhemos apresentar os oito membros como oito pétalas de uma mandala, cada uma delas ligada ao centro. Esse centro é o reconhecimento do Ser. Nenhuma das pétalas está mais distante do que outra em relação ao centro. Em cada uma delas você está conectada ao coração da prática, não esqueça disso. O coração da prática é você. O Ser, que é o espaço infinito em seu coração.

No belíssimo texto da *Katha Upaniṣad*, Yama, o Deus da morte, aquele que tem o controle sobre a vida, localiza o Ser no coração. O eterno está em todo lugar, o texto reconhece-o no peito para fazer alusão ao lugar mais próximo de nós.

"Quando todos os nós do coração são quebrados, então a pessoa mortal torna-se imortal. Este é o ensinamento. (...) Cento e um são os tubos do coração. Entre esses, um abre o topo da cabeça. Indo para cima através deste, alcança-se a imortalidade (...) Puruṣa (o Ser) é o eu interno que é do tamanho do polegar e sempre sentado no coração das pessoas."

O Yoga é o reconhecimento do Ser, do infinito no próprio coração, como a essência do que somos. Em cada uma das pétalas, em cada passo no caminho, lembre-se disso, o centro está ali.



4.1 *Yāmas e Niyamas*

Yāma quer dizer "controle". Vem da mesma raiz de Yama, o Deus da morte, aquele que controla a vida. Aqui, o controle exercido é sobre o corpo e sobre a mente. É um manejo e um entendimento que precisamos ter para que as nossas ações expressem a beleza da Vida, em vez de sermos levados pelos impulsos que tendem a apequená-la. Forças que estão em nós e às quais precisamos dar uma orientação inteligente, como o impulso da raiva e da violência. *Yāma* é um compromisso que fazemos em relação a todos os seres, sem exceção, isso é exatamente o que o autor diz.

O fundamento dos *yāmas* é o olhar de amizade por todos os seres, por toda a criação. Não quer dizer que precisamos amar a todos ou ser amigo de todas as pessoas, mas que acolhemos a existência de cada um como expressão da Vida.

Quando esse sentimento floresce, quando entramos em contato com essa verdade do coração, a ética é uma expressão. Enquanto não há esse florescimento, a ética é um meio.

Os *Yāmas* são:

Ahimsā - não violência

Sātya - verdade

Asteya - não roubo

Brahmacharya - compromisso com o estudo do absoluto

Aparigraha - desapego

Niyamas são direcionamentos sugeridos a serem feitos, a partir de nossa atenção e deliberação, com o objetivo de purificar a nossa mente e o nosso corpo. É importante lembrar que o sentido de toda purificação do Yoga é sensibilizar para a compreensão do essencial, o Ser. O Yoga é a alquimia dessa descoberta.

Os *niyamas* são:

Śauca - pureza

Santoṣa - contentamento

Tapas - disciplina

Svādhyāya - comprometimento com o estudo de Si mesmo

Īśvara-praṇidhāna - entrega à *Īśvara*

Não falarei agora sobre os valores um por um de maneira analítica. Adiante, ao final dessa seção sobre os *yāmas* e os *niyamas* apresento meditações reflexivas sobre cada um deles. As meditações reflexivas têm a força de nos ajudar a integrar aspectos do corpo e da mente em nossa compreensão. Elas foram escritas para serem lidas ou escutadas de forma contemplativa.

Agora falaremos sobre a importância da ética a partir da análise da crise ética.

Uma crise ética

Para o Yoga, a ignorância sobre quem nós somos, esse erro cognitivo de como nos enxergamos e como vemos o mundo, está na nossa mente. O desconhecimento de quem nós somos gera na mente e no corpo diversos tipos de aflições, *kleśas*. Assim, Patañjali apresenta no terceiro *sūtra* do segundo capítulo: "Os sofrimentos são: ignorância, falso conceito do eu, gosto, aversão e medo da morte". Ele evidencia, com esse *sūtra*, qual é o alvo, o objetivo do Yoga: remover a ignorância sobre si mesmo, o grande causador de nossos sofrimentos. Conhecer é remover a ignorância. O conhecimento é o meio de libertação.

Ainda no primeiro capítulo, antes mesmo de apresentar os *kleśas*, Patañjali nos mostra os obstáculos que causam agitações na mente: "doença, apatia, dúvida, falta de atenção, preguiça, falta de renúncia, visão errada, falta de capacidade de manter o que alcançou, falta de continuidade".

Ele, com muita compaixão, com esse *sūtra*, nos dá um mapa das forças que podem nos afastar do entendimento, as agitações que podem tomar a nossa mente. Uma mente agitada, confusa, letárgica, que não consegue ficar consigo mesma, não consegue refletir sobre si. Então, uma condição para a liberdade do conhecimento do Ser é experimentar, mesmo que momentaneamente, o que é ter uma mente tranquila. O cultivo de uma mente tranquila é um dos primeiros passos para que o entendimento floresça, para que o Ser seja reconhecido na mente, como o reflexo do Sol na superfície de um lago calmo.

Doenças do corpo e da mente podem causar desconfortos, dores, dúvida, mais apegos e possível desistência da Vida e do caminho de entendimento. A dor pode sensibilizar a nossa mente para questões existenciais, sim, mas frequentemente tem a capacidade de estreitar a nossa mente, tensioná-la, magnificando os apegos ao corpo e ampliando o sofrimento. Nossa mente tende a ficar mais suscetível às oscilações entre a agitação e a paralisia, a revolta e a desistência.

O Yoga não é um caminho fácil, a própria *Kaṭha Upaniṣad* diz:

"Eleve-se! Acorde! Tendo encontrado o grande, conheça (o Ser). Os sábios dizem que o caminho (para o autoconhecimento) é difícil de ser trilhado, (assim como) o fio afiado de uma navalha."

Independentemente do corpo estar ou não acometido por alguma doença no seu sentido convencional como a entendemos, é importante estar atento a esses obstáculos que Patañjali ressalta, uma vez que adiante ele diz que todos nós carregamos a tendência à doença fundamental, que é a ignorância, a incapacidade de enxergar através da clareza do Ser e de entender a inseparabilidade da Vida.

É preciso firmeza de propósito e sinceridade consigo e com o outro, pois certamente veremos facetas da nossa mente que não são agradáveis, como o egoísmo, a raiva, a inveja e os impulsos violentos. Essas são nossas doenças mais graves.

Perceberemos também como seguimos recriando nosso sofrimento, baseado em diversos condicionamentos gerados por nossas ações passadas. A ética, portanto, nos ajuda a transformá-los, pois é um meio de modificar o nosso *karma*. De ações que geram sofrimento e deturpam a Vida, em ações que promovem a Vida e sua abundância.

Com o tempo, a partir da ética, descobrimos uma fonte de força, de vitalidade e de energia que não tem lugar em mim. É a própria Vida em todas as suas formas de manifestação. A força dos encontros aumenta o impulso vital no outro sem diminuir o nosso, pelo contrário. Essa é a grande generosidade da Vida na ação. Como disse Rumi, "A vida segue multiplicando a Vida"⁸. A força criativa, *Śakti*, se manifesta como as diversas formas, seres e como a nossa energia vital. Alguns profanam a energia vital em si, seja negando sua expressão criativa e dinâmica, ou usando-a para diminuir ou dominar a vitalidade do outro. Por medo da impermanência, por apego, tentam congelar a Vida. A amargura gerada por essa atitude, o viver a partir da negação, que em essência é não viver, pode nos conduzir a negar a Vida no outro, destituindo-o de suas riquezas e de sua beleza. É um tipo de profanação. A semente da deturpação da ética assim se instala em nossas mentes, como a negação da celebração da pluralidade, multiplicidade e criatividade da Vida.

Uma mente tomada pelo esquecimento de quem somos é uma mente em si mesma mais suscetível a criar doenças em si e no mundo. A doença da ganância, do rancor, do ódio, da separatividade. Formas de sentir e de operar no mundo que conduziram e são amplamente alimentadas na sociedade que

⁸ "Life keeps leading to more life".

vivemos. Estamos constantemente expostos à violência simbólica do capitalismo, que é a exclusão de milhões de pessoas de suas necessidades básicas, bem como o sentimento de posse, que nos torna ainda mais violentos, defensivos e parciais em nosso olhar.

A principal doença já é o esquecimento de si, ela é a grande causadora dos outros sofrimentos. Esse esquecimento que nos mergulha individualmente e coletivamente nos outros sofrimentos que Patañjali menciona. Para Patañjali e para o Yoga, a ignorância é ontológica e precisa ser eliminada. Para outros autores e noutros âmbitos do pensamento, coloca-se que esse esquecimento se deu em algum momento de nossa história enquanto humanidade. Devido a ele, nos voltamos para os objetos, para o mundo e a Natureza, não apenas para compreendê-la ou celebrá-la, mas para dominá-la, para controlá-la. Alguns autores dentro da filosofia, da biologia e da psicologia tentaram localizar esse momento e descrever esse estar no mundo.

O biólogo Humberto Maturana argumenta que o amar funda o humano. Porém, o pensamento dominador do outro e da natureza nasce concomitante à transição das sociedades matriciais, baseadas na cooperação e na colaboração, para a organização social patriarcal. A partir disso, segundo ele, entramos na era do domínio e da competição. O que ele chama de *Homo sapiens-amans agressans*, e assim o define:

"Linhagem humana em que a emoção fundamental que guia o conviver e a arrogância que se conserva no devir cultural em redes de conversações definidas desde a

psique da dominação, da subjugação, do servilismo, da apropriação e da discriminação. Esse tipo de linhagem biológico-cultural surge e se conserva sob a forma de civilizações imperiais e escravistas que em seu operar negador do amar levam, cedo ou tarde, à sua própria destruição." (Maturana, 2009, p.40)

Um exemplo do que descreve Maturana foi o que aconteceu na Europa. A transição de uma sociedade matriarcal, na qual as deusas eram femininas e associadas às forças da natureza, para uma sociedade fundada na crença de um deus pai fora do mundo e distante das forças elementares da vida. Mary Condren elabora um profundo estudo sobre a entrada do cristianismo na Irlanda celta que apresenta o impacto que essa transição marca na liberdade e no papel das mulheres na sociedade. Silvia Federici, no livro "Calibã e a Bruxa", se debruça sobre esse período para mostrar como a Igreja iniciou o seu papel de controle sobre os corpos e a sexualidade, especialmente a sexualidade feminina, excluindo as mulheres de papéis sociais importantes, e como esse processo contribuiu para o surgimento de um regime patriarcal mais opressor. Essa transição coincide com o surgimento do capitalismo como sistema.

Heidegger, por sua vez, aponta inicialmente para uma transformação que acontece na expansão do pensamento e do império romano. Mudança que, segundo ele, funda o pensamento imperialista no ocidente a partir de um olhar que precisa, para se sustentar, diminuir o outro.

"O deus do antigo testamento é um Deus 'comandante'. Sua palavra é: 'não deves', 'deves'. Este dever foi escrito sobre as tábuas da lei. Nenhum deus dos gregos é um deus comandante, mas um deus que dá sinais, acena. Os deuses romanos, ao contrário, são designados pela palavra latina 'numen', que significa 'ordem', 'vontade' e tem um caráter de comando... o *imperium* é o mandamento, o comando. Comando é o fundamento da essência da dominação; esta a razão porque uma tradução mais clara e mais própria de *imperium* é 'alto comando'. Ser superior é parte e parcela de dominação. Ser superior somente é possível pela permanência constante na posição mais alta, e isso no modo da permanente superação dos outros." (Heidegger, 2008, p.66)

A ética não se dá à base da força, da imposição, pois não é mandamento. Não é numa relação de imposição consigo mesmo, de superioridade com a Natureza, com o outro ou com o corpo, que nos desvendamos, celebramos e prosperamos juntos, mas na relação de amizade. Esse olhar de amizade é o que entende os seres como entes que coabitam o Ser. O fundamento da ética é o estar no mundo a partir da amizade, da escuta e da contemplação.

No livro "Serenidade", Heidegger divide o pensamento em dois tipos, o pensamento que calcula e o que medita. "O pensamento que calcula sai de oportunidade em oportunidade. O pensamento que calcula nunca para, nunca chega a meditar. O pensamento que calcula não é um pensamento que medita (*ein besinnliches Denken*), não é um pensamento que reflete

Tales Nunes O esquecimento do Ser
(*nachdenkt*) sobre o sentido que reina em tudo o que existe." (p.13). O pensamento que calcula é um pensamento apropriativo, utilitário, técnico.

Heidegger diz, então, que é na Europa do século XVII que nasce uma relação fundamentalmente técnica com o mundo. Essa relação, diz ele, permaneceu desconhecida das outras partes da Terra durante muito tempo. Era totalmente estranha às épocas anteriores e à vida dos povos de então. Em sua análise, ele já previa um grande perigo que poderia ameaçar o ser humano. Que a revolução da técnica que se operou no século XVII, e ele via se espalhar pelo mundo, poderia enfeitiçar, prender, ofuscar o ser humano, ao ponto de "o pensamento que calcula viesse a ser o único pensamento admitido e exercido." (p.19)

Coletivamente, a Vida que a maior parte dos seres humanos vive hoje está fundada na visão de separação e de cálculo em relação à natureza e ao outro. Partimos do princípio de que temos o direito de explorar a Terra. Há algum tempo, quando os europeus chegaram às Américas, o que eles chamaram de "índios" não eram considerados humanos, eram "selvagens", no mais pejorativo sentido da palavra. Eles estavam mais próximos dos animais do que dos seus "descobridores". Essa era uma forma de rebaixar, de inferiorizar aquelas pessoas. Viver e estar mais próximo da Natureza era considerado inferior. A natureza era algo que devia ser domada, controlada, ordenada pela mente humana, porque ela mesma fugia à organização.

Essa ideia de cálculo e de controle não se limitava à natureza, o mesmo foi feito com as mulheres, também chamadas de "selvagens", incontroláveis. Não eram

consideradas capazes do pensamento racional, sistemático, organizador. Por isso, a elas se limitavam os ofícios mais "simples", nunca o pensar, o refletir. Por muito tempo, às mulheres foi negado o direito de estudar e de trabalhar fora de casa, na política, nas finanças, ou seja, a elas foi barrada a possibilidade de qualquer cargo de poder.

Essa mesma "racionalidade", tão orgulhosa de si mesma, exaltada como algo que nos coloca acima da natureza e com o direito divino de dominá-la, posteriormente enxergou-a como um grande relógio, como uma máquina. Essa foi a grande metáfora para a natureza no início do pensamento científico ocidental, uma máquina que pode ser completamente conhecida, explorada, comandada e, a qualquer momento, se necessário, reparada e consertada. Tudo deve estar sob a égide da vontade humana, considerada a força soberana, pois é dotada de razão.

O Estado, instaurador das leis, surge então como representante da "ordem", da razão no campo social. Realmente acreditamos que ele é o responsável pela ordem e símbolo da racionalidade. Não vemos que, hoje, o Estado é legitimador do domínio não apenas sobre a Natureza, mas sobre outras pessoas. Ele está mais a serviço do egoísmo e da ganância de poucos do que da generosidade que uma razão afetiva poderia nos levar. Hoje ele se encontra à mercê do capital especulativo e das grandes organizações transnacionais. Em outros tempos, o estado esteve a serviço da exploração colonialista, legitimando a dominação, a exploração das riquezas e o roubo de territórios de grupos tradicionais na África, na Ásia e em toda a América Latina.

Em seu livro "A prática da natureza selvagem", Gary Snyder traz reflexões profundas sobre o momento que vivemos, à luz da ecologia profunda e de saberes tradicionais.

"Todos podemos concordar que há um problema com o egoísmo humano. Será este um reflexo do meio selvagem e da natureza? Penso que não, pois a própria civilização consiste na destruição e institucionalização do ego sob a forma do Estado, tanto no Oriente como no Ocidente. Não é o caos da natureza que nos ameaça, mas a presunção por parte do Estado de que foi ele que criou a ordem." (Snyder, 2018, p.125)

Ainda no século XIX, filósofos como Henri Bergson alertaram para a fragilidade e limites da forma mecanicista de pensar a Natureza. O mecanicismo conseguiu invenções incríveis, façanhas memoráveis, mas esse mesmo pensamento está nos conduzindo à falência. Bergson via a Natureza como um organismo, o *elã vital* como uma força — por sinal muito próximo da ideia de *prāṇa* — que anima a matéria, o biológico. Nesse movimento, para ele, o biológico não é mecânico, é orgânico, vital.

O fundamento do mecanicismo é a repetição, a reprodução de experiências para se chegar a leis gerais. Por sua vez, um corpo dançando e se movendo no espaço não é mecânico, é um organismo vivo, traçando uma trajetória única no tempo-espaço. Esse movimento nunca mais conseguirá ser reproduzido. Pensar dessa maneira é pensar que nenhuma

experiência se repete, porque cada momento vivido por cada organismo, em relação a todas as forças da vida, é único.

Essa singularidade dentro da multiplicidade é maravilhosa, pois nos permite enxergar cada ser, cada manifestação da Vida, como uma expressão única e ao mesmo tempo como parte integrante de um sistema maior, um corpo maior. Esse corpo não é caótico, desordenado. Como nos lembra Gary Snyder: "A Natureza é ordenada. O que na natureza parece ser caótico é apenas um tipo de ordem mais complexa."

Nos anos 70, o cientista James Lovelock, lançou a hipótese de Gaia. O nome foi proposto pelo escritor William Golding, em homenagem à Deusa da Mitologia Grega. Lovelock defendia que a Terra é um organismo e nós somos apenas uma parte desse enorme corpo que intencionalmente cria, mantém, altera e transforma seu ambiente. Ou seja, que interage e que se comunica. É uma transformação radical no pensamento científico que então via a Terra como uma máquina. O pensamento mecanicista ainda domina boa parte da ciência em sua aplicação. Há incríveis descobertas no campo da biologia e da física que questionam profundamente o pensamento mecanicista, mas, em sua aplicação prática, a ciência está à mercê do consumo. Quem rege a aplicação das descobertas científicas hoje sequer são os estados nacionais, são as grandes corporações, ou seja, o poder a serviço da produção.

O pensamento utilitarista do capitalismo enxerga a Natureza como um recurso, como um bem a ser explorado. O dinheiro rege qualquer tipo de decisão. O capital, que não enxerga pessoas, recruta produtores e seduz consumidores, e

que não vê a Natureza, apenas contabiliza o lucro. Nós temos recursos tecnológicos e de conhecimento para cessar e reverter muitos dos danos que causamos à Natureza, mas o capital não tem interesse nisso. Como é o capital que governa a aplicação da ciência, esses recursos não são usados nessa direção.

O capital, através do consumo, nos empurra constantemente numa velocidade cada vez maior, sob o bombardeio incessante de informações que não nos ajudam a ter a abertura e o tempo para o conhecimento, mas no fundo nos impede de aprofundar em assuntos fundamentais que apenas a reflexão e a meditação permitem elucidar. O sistema nos pressiona, sem que sequer saibamos, para uma ideia de perfeição que não é uma estética do ser, mas uma luta pelo ter. A vertigem, portanto, se tornou um projeto. Eleja o medo como modo de vida, coloque as pessoas em incessante competição umas contra as outras, crie metas impossíveis de serem alcançadas, todas associadas ao consumo, então não sobrar tempo sequer para sentir, sequer para pensar em transformar o fundamento das coisas. A pressa em que vivemos é a paralisia às avessas.

Estamos socialmente doentes, precisamos admitir isso, caso contrário não nos mobilizaremos para uma transformação. Davi Kopenawa⁹, xamã Yanomami, que se espanta com nossa paixão pela mercadoria, se pergunta, "O que fazem os brancos com todo esse ouro? Por acaso eles o comem?". No livro, "A queda do céu", um relato quase profético do que acontecerá caso não cuidemos da Terra, ele

⁹ Davi Kopenawa é um xamã e líder político Yanomami. Ainda criança viu a população de sua aldeia ser dizimada por duas epidemias, trazidas por garimpeiros ilegais na Amazônia. Sua trajetória pessoal e a riqueza da visão de mundo Yanomami são contadas no livro "A queda do céu".

conta todo o sofrimento que seu povo passou com a chegada da exploração da borracha e, posteriormente, do garimpo nas terras Yanomami da Amazônia. Ele diz que antes de escutar os cantos das árvores *amoa hi*, "continuava sendo uma pessoa comum, meu peito era oco". E completa: "quando eu era bem pequeno meu pensamento ainda estava no esquecimento". A sua tradição e a floresta o ensinaram sobre a Vida. Toda a sabedoria vem dela, vem da escuta. Assim como Kopenawa relembrou e reaprendeu a escutar, nós também podemos. E os saberes tradicionais têm muito a nos ensinar sobre essa escuta e sobre uma forma de viver mais simples e integrada às forças da Natureza.

Precisamos reconhecer que nos tornamos surdos, ensimesmados e cegos por achar que somos superiores não apenas a todas as outras formas de vida, mas, dentro de nossa maneira uniformizada de viver, pensamos que ela é melhor do que as outras. Davi diz "A meu ver, só poderemos nos tornar brancos no dia em que eles mesmos se transformarem em Yanomami". É uma provocação e uma convocação para que voltemos a escutar, a respeitar, a coabitar. Não há como viver bem com o peito vazio.

Lembrar, no Yoga, é voltar a preencher o peito, é reconhecer o infinito no coração e a Natureza como uma dança cósmica.

O estilo de vida que vivemos é usurpador, é extremamente violento com a Natureza e com outras formas de viver. Essa violência e desrespeito com a Vida retornam para nós na forma de doenças físicas, falta de sentido, ansiedade, depressão e esgotamento. Suely Rolnik, filósofa e psicanalista brasileira, contemporaneamente "diagnosticou" a

sociedade em que vivemos como antro-po-falo-ego-logocêntrica.

É uma sociedade autodestrutiva que se vê não mais diante de um impasse, mas à beira do abismo. Precisamos mudar não apenas nosso olhar, mas nossa forma de nos relacionar com a Vida. O escritor inglês D.H. Lawrence, nascido em 1885, em sua sensibilidade de poeta, sentiu as transições que ocorriam no mundo com o surgimento do capitalismo industrial, essencialmente o valor demasiado que passa a ser dado ao dinheiro, a perda da relação vital com a Natureza, bem como a negação do desejo da mulher. Seus romances sempre trazem o desejo feminino ao primeiro plano. Em seus poemas, por sua vez, ele constantemente nos lembra o valor real da Vida e, em muitos versos, nos brinda com uma visão única da Natureza, sempre trazendo sua força vital, sua multiplicidade e beleza. O poema abaixo é uma severa crítica a dedicar a vida totalmente ao dinheiro.

"Quando desejo ficar rico, então sei que estou doente.
Pois, para falar a verdade, tenho bastante como estou.
Então, quando me pego pensando: Ah, se eu fosse rico!
Digo: Olá: não estou bem. Minha vitalidade está baixa."
(D.H. Lawrence, 2010, p.125)

Em outro poema ele é mais contundente e ataca o sistema que vê crescer na Inglaterra e se expandir para o mundo inteiro. Ele escreveu esse texto, quase que premonitório, há quase um século.

"A única razão de viver é estar completamente vivo;
e você não pode estar completamente vivo se está
esmagado por um medo secreto
e oprimido pela ameaça: Ganhe dinheiro, ou coma
merda!
E forçado a fazer mil coisas sórdidas, piores do que sua
natureza,
e forçado a se agarrar às suas posses na esperança de
que elas o faça sentir-se seguro,
e forçado a observar cada pessoa que se aproxima
temendo que ela o derrube.
Sem um pouco de confiança uns nos outros, não
conseguimos viver.
No fim, ficamos loucos.
É o castigo do medo e da mesquinhez, sermos piores do
que nossa natureza.
Para estar vivo, você deve sentir um fluxo generoso,
e sob um sistema competitivo isso é impossível, na
verdade.
O mundo está aguardando por um novo e grande
movimento de generosidade,
ou por uma grande onda de morte.
Precisamos mudar o sistema, e fazer a vida livre para
todos os homens,
ou veremos os homens morrerem e então morreremos
nós mesmos."

(D.H. Lawrence, 2010, p.145)

O filósofo alemão Georg Simmel, nascido em 1858, em seu ensaio "A Psicologia do dinheiro", diz que a relação com o dinheiro é o maior exemplo da confusão que fazemos entre meios e fins. O dinheiro, que nasce como um meio de estabelecer trocas, como uma medida, se torna um fim em si mesmo. Para o avaro, como ele diz, o esforço da vida é acumular dinheiro. Tudo gira em torno dessa finalidade vazia, uma vez que, destituído de seu valor de troca, o dinheiro não tem qualidade alguma. Nesse caminho de vida em que tudo orbita em torno do dinheiro, perdemos o valor que as coisas realmente têm, o valor de relação e de encontro. Essencialmente, o valor das coisas está na relação que podemos estabelecer com elas. É isso que perdemos ao colocar o dinheiro como meta, perdemos o que mais importa, a Vida, o tempo, os encontros verdadeiros e profundos. Os objetos em si, então, diante de nossos olhos, são destituídos de vida, de sua vitalidade e se tornam meramente meios de adquirir dinheiro. Associada a essa atitude, ele acrescenta a tendência que nasceu com o surgimento das ciências naturais de olhar o mundo a partir do cálculo e da utilidade.

"O espírito moderno tornou-se, cada vez mais, um espírito calculador. Ao ideal da ciência natural de transformar o mundo num exemplo do cálculo, de fixar cada uma de suas partes em fórmulas matemáticas, corresponde a exactidão calculista da vida prática, nela introduzida pela economia monetária; só esta preencheu o dia de tantos homens com pesagens, cálculos, determinações numéricas, redução de valores qualitativos a valores quantitativos." (Simmel, 2015, p.98)

O Yoga, assim como uma miríade de saberes tradicionais, sempre se relacionou com a Terra como um ser vivo, exuberante, uma mãe generosa. Ailton Krenak, em seu livro "Ideias para adiar o fim do mundo", nos diz, com toda a sua sabedoria reflexiva, à luz do saber dos Krenak¹⁰.

"O fim do mundo talvez seja uma breve interrupção de um estado de prazer extasiante que a gente não quer perder. Parece que todos os artifícios que foram buscados pelos nossos ancestrais e por nós têm a ver com essa sensação. Quando se transfere isso para a mercadoria, para os objetos, para as coisas exteriores, se materializa no que a técnica desenvolveu, no aparato todo que se foi sobrepondo ao corpo da mãe Terra. Todas as histórias antigas chamam a Terra de Mãe, Pacha Mama, Gaia. Uma deusa perfeita e infindável, fluxo de graça, beleza e fartura. Veja-se a imagem grega da deusa da prosperidade, que tem uma cornucópia que fica o tempo todo jorrando riqueza sobre o mundo (...) Noutras tradições, na China e na Índia, nas Américas, em todas as culturas mais antigas, a referência é de uma provedora material. Não tem nada a ver com a imagem masculina ou do pai. Todas as vezes que a imagem do pai rompe nessa paisagem é sempre para depredar, detonar e dominar." (p.61)

¹⁰ Povo originário do Brasil e que hoje vive às margens do rio Doce, em Minas Gerais.

As Deusas, no Yoga, são as próprias forças que compõem a Natureza. São lugares, fluxos, inteligências. Não há deus fora do mundo, não há deus fora da natureza. Podemos nos comunicar diretamente com as Deusas, abrindo-nos para o diálogo com a Natureza. Não é uma comunicação vertical, mas horizontal, não é uma relação de punição, mas de amizade, de encontro. Deus não é uma personalidade, a Deusa, ou as Deusas são a própria expressão do universo, em sua força potencial, criativa e como pura presença, existência.

Por isso, acredito na força transformadora do Yoga, sua capacidade de nos sensibilizar novamente para a exuberância e para a poética da Vida. O Yoga é tanto um veículo de conhecimento profundamente revolucionário, quanto uma extraordinária ferramenta de descoberta de nossas possibilidades de ser, de sentir e de estabelecer encontros com todas as formas de vida.

Há um belíssimo canto no *Rg Veda*, dedicado à Terra, que diz: "A Terra é minha mãe e eu sou seu filho. O Céu é meu pai, que ele possa nos banhar com bençãos." Abaixo apresento o canto completo onde esse trecho está inserido. É de uma beleza singular, um olhar poético, amoroso e vital que precisamos relembrar.

"A força poderosa do conjunto de montanhas descansa nos seus ombros, ó Terra, rica em torrentes. Tu germinas a semente com poder vivificante. Nossos hinos de louvor ressonantes agora te evocam. Ó remota Terra, aquela que brilha, como um corcel relinchante galopam suas nuvens tempestuosas afora. Tu, em tua força robusta manténs firmemente as florestas, fincando todas as

árvores firmes no solo, quando chuvas e relâmpagos descem de suas nuvens. Grande Verdade, Ordem Implacável, Consagração, Ardor e Ritual Sagrado, preserve a Terra.

Que ela, a Senhora que governa o que foi e o que será, abra-no o domínio do ilimitado. Transmita-nos as forças vitalizadoras que vêm, ó Terra, das profundezas de teu corpo, teu centro, teu umbigo. Purifique-nos completamente.

Ó Terra mãe, sou teu filho. O doador de chuva é meu pai, que ele nos abençoe. Infundas em mim abundantemente a fragrância, ó mãe Terra, que emana de ti e de tuas plantas e águas, aquele doce perfume que todos os seres celestiais emanam, e não permitas que inimigos nos desejem mal. Apaziguadora e fragrante, graciosa ao toque, que a Terra, cheia de leite, com seus seios transbordantes, presenteie-me com suas bençãos e com seu leite!"¹¹ (The teachings of Hindu Mystics, p.05)

¹¹ "The mighty burden of the mountains bulk, Rests Earth, upon your shoulders; rich in torrents, You germinate the seed with quickening power. Our hymns of praise resounding now invoke you, O far-flung Earth, the bright one. Like a neighing steed you drive abroad your storm clouds. You in your sturdy strength hold fast the forests, Clamping the trees all firmly to the ground, When rains and lightning issue from your clouds. High Truth, unyielding Order, Consecration, Ardor and Prayer and Holy Ritual Uphold the Earth; may she, the ruling Mistress Of what has been and what will come to be, For us spread wide a limitless domain. Impart to us those vitalizing forces That come, o Earth, from deep within your body, You central point, your navel; purify us wholly. The Earth is mother, I am the son of Earth. The Rain-giver is my father; may he shower on us blessings! Instill in me abundantly that fragrance, O Mother Earth, which emanates from you And from your plants and waters, That sweet perfume that all celestial beings are wont to emit, And let no enemy ever wish us ill. Peaceful and fragrant, gracious to the touch, May Earth, swollen with milk, her breasts overflowing Grant me her blessing together with her milk!"

O pensador judeu Martin Buber traz uma reflexão sobre como nos relacionamos com a Vida. Ele fala de dois tipos de relações possíveis com o mundo: Eu-Isso e Eu-Tu. A diferença entre sujeito e objeto é a marca da primeira, a partir da qual nascem o conhecimento técnico, operacional, científico. Porém, nessa separação, nosso olhar transforma o meio ambiente em mero objeto e nos impossibilita de entrar em contato genuíno com ele, numa relação Eu-Tu. Exatamente por isso não consideramos o Yoga uma ciência, pois o fundamento do seu olhar para a Vida não é utilitário, mas contemplativo.

"O Eu da palavra-princípio Eu-Tu é diferente do Eu da palavra-princípio Eu-Isso.

O Eu da palavra-princípio Eu-Isso aparece como egótico e toma consciência de si como sujeito (de experiência e de utilização).

O Eu da palavra-princípio Eu-Tu aparece como pessoa e se conscientiza como subjetividade (sem genitivo dela dependente).

O egótico aparece na medida em que se distingue de outros egóticos.

A pessoa aparece à medida em que entra em relação com outras pessoas." (Buber, 2001, p.90)

Observar demoradamente a Lua, a partir de uma abertura do olhar, pode fazer, em algum momento, com que ela deixe de ser um objeto, um isso, e se torne quem ela é diante

dos nossos olhos. É como se a Lua se desnudasse. De fato, ela em nada muda, nós que nos despimos da ideia da Lua como um objeto ou um conceito e, nesse instante, ela surge, luminosa, com a força do seu existir, em sua singularidade. O mesmo acontece ao olhar para uma pessoa.

É uma transformação que se dá em nosso olhar. **Em vez de enxergar o mundo como separado, como um lugar hostil a mim, do qual preciso me proteger ou controlar, o mundo pode surgir como ele é, vivo e exuberante, uma miríade de singularidades compondo universos em relações, numa imensidão infinita.** As forças cósmicas que regem a Vida então podem não apenas ser vistas, mas sentidas. Restituímos uma relação de afeto com o Universo inteiro, em vez desse afeto se restringir apenas a uma família nuclear.

Existem muitas formas de amizade. A amizade é uma relação de troca sincera, verdadeira e amorosa com uma pessoa, com um lugar, consigo mesmo. Você pode ser amigo do Sol, da Lua, do vento ou da noite. Eu tenho amizade profunda com o Mar. Os animais e as plantas podem ser nossos amigos, desde que tenhamos a capacidade de honrar sua presença, sua forma, sua existência. Desde que possamos vê-los, não como coisas, mas como Vida. Esse é o fundamento de qualquer diálogo. Ter a Vida como amiga, ter a mente como amiga, ter o corpo como aliado são as bênçãos que o amor ensina, nessa jornada em que caminhamos lado a lado, cada ser em seu tempo, em sua profundidade, mas lado a lado, ombro a ombro. **A ética do Yoga é um caminho para descobrirmos aquilo que está além de qualquer valor.**

Além da ética como caminho, Patañjali nos oferece outras dicas preciosas para lidar com a agitação da mente e, a

partir de uma mente tranquila, podermos nos abrir para esse diálogo, tanto com o silêncio do Ser, quanto com a multiplicidade da criação. Não adiantaria apresentar os obstáculos sem nos oferecer meios de superá-los. Aqui selecionei alguns *sūtras*, de diferentes partes do texto, que contêm essas dicas, pois são valiosas para restabelecer o equilíbrio da mente, para que tenhamos mais clareza e proximidade do coração. Antes de refletirmos sobre eles, vamos pensar sobre o *karma*.

Karma, causalidade e destino

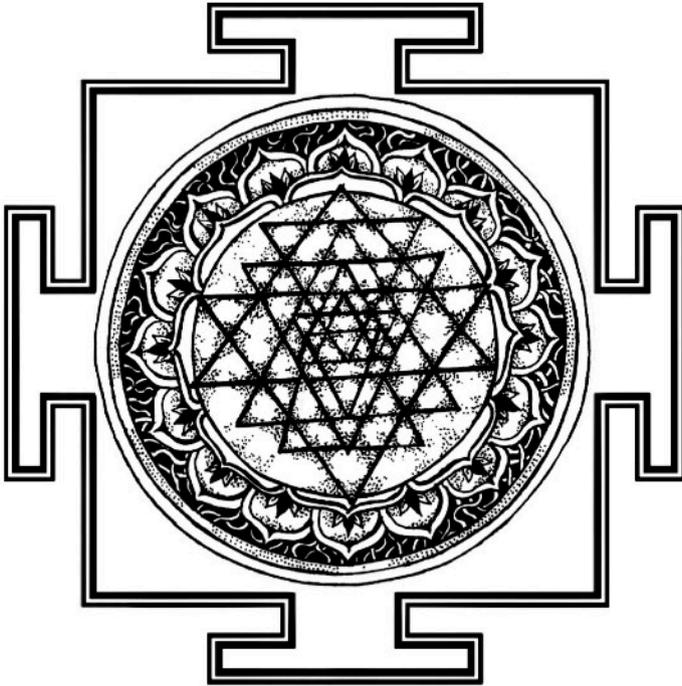
Yoga é a arte de encontrar o que permanece
e contemplar o que passa.

Karma Yoga é a arte da escolha mais bela,
sem perder de vista o Universo como uma dança.

O *karma* é o fluxo da causalidade vital do Universo. O Universo é uma complexa inteligência interativa. Toda ação é resultado de múltiplos encontros e provoca incontáveis reações em direções variadas. A Vida é essa miríade de atos e de interações de forças praticamente infinitas. O *Śrī Yantra* representa perfeitamente em imagem o que quero dizer em palavras. Triângulos que, ao se sobreporem uns aos outros, apontam para todas as direções.

Para entendermos a causalidade da Vida, a nossa mente precisa seguir uma dessas direções, fazendo um recorte da realidade. Entendemos a causalidade do Universo sempre parcialmente. Apesar de compreendermos diversos aspectos da realidade e conseguirmos prever muitos deles, o *dever* é um constante mistério para nós. Não sabemos o que acontecerá no instante seguinte. Agora mesmo, no momento em que escrevo, pode entrar uma borboleta pela janela, assim como aconteceu

outro dia, um pica-pau pode vir bicar o vidro, ou o cachorro pode começar a latir. Não há como saber. É um mistério que se desvela na presença, na espera. A espera e o mistério são duas características intrínsecas da nossa relação com o tempo.



Śrī Yantra

O Universo, que é uno em sua essência, é expressivo em sua consequência. A expressão do uno se dá a partir do encontro constante de forças e inteligências específicas que interagem, numa complexidade que foge a qualquer

compreensão totalizante. O nosso corpo e a nossa mente estão inseridos dentro dessa causalidade. Nosso corpo e mente são, eles mesmos, expressões do encontro de forças do Universo. Nós, porém, diferentemente das demais composições da Vida, temos uma possibilidade de escolha mais vasta. No ser humano, há a capacidade de compreender de forma mais ampla essa causalidade da Vida, conseqüentemente, temos uma maior potência de transformação do universo ao nosso redor do que, por exemplo, a que existe nos animais. Isso pode ser uma bênção ou uma condenação.

A todo instante somos convidados a escolher. Mas nem sempre escolhemos, muitas vezes reagimos. Na escolha há a possibilidade de um novo caminho, tanto de pensamento quanto de resultado da ação. A reação, por sua vez, tende a reproduzir um padrão. A cada escolha que fazemos, conduzimos a nossa vida através de um caminho de possibilidades. Nesse instante de escolha um universo se abre, ao mesmo tempo que uma multiplicidade de situações se fecham. Cada escolha é uma abertura e um fechamento, um abraço e uma despedida. Por isso, muitas vezes paralisamos diante da ação, porque ela reflete a inevitável lei da impermanência. Cada escolha é uma lembrança de que o Universo está sempre em transformação, diante da abertura da presença que somos.

Nesse Universo que se põe diante da presença, podemos escolher a ação, o resultado não é dado a partir do nosso desejo, mas em perfeito alinhamento com o fluxo da causalidade da Vida. O nosso pensamento, a nossa fala e ação têm a força de transformar a realidade, mas eles não controlam a vida. *Karma* é tudo o que você já viveu e tudo o que vive, a

Tales Nunes O esquecimento do Ser
partir de suas escolhas, imerso numa teia de causalidade
praticamente infinita.

Existe um rio cujas águas te levam.
Existe um rio cuja fonte é você.
O seu destino é a confluência
de todos os instantes de amor
que te escolheram
e de todos os instantes de amor
que foram escolhidos
por você.

A nossa vida é um misto de resultados de ações já executadas, de uma história, e da liberdade que temos de escolher um novo caminho a cada momento. O nosso destino, portanto, é esse momento que vivemos agora, o lugar onde estamos. Esse instante está permeado pelo silêncio oceânico do Ser, que é livre de qualquer ação. Nele se movem, como ondas, todas as forças da Vida. Nesse silêncio oceânico, há um silêncio embrionário, confluência de múltiplas possibilidades. Uma força que é prenúncio de explosões criativas. Um silêncio ativo e fértil. **A liberdade nasce tanto da abertura oceânica do Ser, da reflexão profunda e demorada, quanto da criatividade do silêncio explosivo que pede novas sínteses e**

que, como o botão de uma flor, quer se abrir, dando vida a uma beleza no instante.

Para transformar o nosso destino, a reflexão e a intuição, aliadas ao ímpeto, são as forças que podem conduzir as nossas ações a encontrar novos caminhos. Trilhas que possibilitam novas formas de ser e de estar no mundo. Não há outra maneira. É a força e o frescor da ação — seja ela mental, verbal ou física — que mudam o nosso destino. Para o Yoga, o pensamento, a fala e a ação são *Śaktis*, potências. São potências porque têm a força de transformar a realidade.

Não há um Deus externo que possa escolher por nós e decidir o nosso destino. Deus, para o Yoga, é o Universo inteiro, todas as inteligências que interagem criando o que vemos e, ao mesmo tempo, a pura presença que está além de qualquer causalidade, mas a permeia e é livre. No Universo há o que é evidenciado e o que evidencia. O Ser, na forma de um brilho consciente em nossa mente, é o que permite com que evidenciemos o mundo em sua multiplicidade e causalidade. O Ser, em si, é livre de qualquer limitação, portanto, livre da causalidade, do *karma*.

No campo das ações, porém, não há liberdade absoluta. Há uma liberdade limitada pela própria causalidade da vida, todas as praticamente infinitas relações que interagem na expressão do universo. Entendendo-as mais amplamente, aumentamos nosso campo de ação e de possibilidade de transformação. A força da gravidade é uma constatação. Podemos nos adaptar a ela e, entendendo-a, conseguimos colocar um avião para voar, mas não temos a possibilidade de eliminar os efeitos que ela produz nos corpos.

Entender a causalidade da mente, a inteligência inerente à expressão do pensamento, ajuda-nos a escolher ações que causam menos danos, menos sofrimento para nós e para o outro. Patañjali nos diz que há emoções e formas-pensamentos específicos, como a inveja, a raiva e o rancor, que podem ser grandes causadores de sofrimentos para nós e para outras pessoas. Esses pensamentos e emoções não devem ser negados, mas vistos como expressões e forças do Cosmos. O pensamento é uma força cósmica. Assim, eles podem ser integrados em nossa consciência e transmutamos em mobilização para ações criativas. A escrita, por exemplo, é uma excelente maneira de transmutar uma emoção que pode ser destrutiva numa ação construtiva.

Empédocles, filósofo pré-socrático, disse que existem dois mundos. O mundo do amor e o mundo do ódio. O mundo do amor é governado por Afrodite. Onde Afrodite reina tudo se junta, porque o amor junta os corpos. O mundo do ódio é governado por Neikos. Onde Neikos reina, tudo se separa. Essa é uma forma de falar sobre a importância da ação movida pela ética.

Ética e liberdade

A ética, portanto, é uma força a partir da qual podemos, com coragem e abertura, olhar para essas emoções e pensamentos que podem ser destrutivos. Ao mesmo tempo é um apoio para que não sejamos levados por eles a agir de maneira que não gostaríamos. A ética é a descoberta de um lugar de escolha, de liberdade e de comprometimento.

A escolha é a liberdade, a reação é o aprisionamento, seja a condicionamentos emocionais e mentais ou a ideias impostas pelo meio social. Para que realmente possamos escolher, é fundamental abertura, reflexão, além de uma relação sincera com o corpo. Cada escolha nos compõe, cria e recria o mundo, por isso é um trabalho artístico em si mesmo, uma estética da existência. Não sabemos a amplitude do impacto de nossos pensamentos, falas e ações no mundo, sequer sabemos a medida de nossa liberdade, mas a ética do Yoga consiste em investir as nossas forças em qualquer punhado de arbítrio que temos. Não apenas isso, mas investir o nosso esforço em criar a partir da beleza. A ética é uma arte de se abrir para o pensamento, para o corpo e para o mundo e, a partir dessa abertura, criar uma estética de condução do pensamento e de transmutação de emoções em favor da criatividade e da beleza. Na arte, a simplicidade da sinceridade de um pensamento e de um sentimento expressado sem violência e de maneira singela é o que comove. O mesmo se dá na Vida.

A ética nos ajuda a incluir o outro, o mundo e sua existência em nosso pensamento. Tira-nos de nosso

narcisismo. Faz-nos dar um passo para o lado ou para trás, para colocar o outro em nossa abertura perceptiva. Diferente da atitude mental de posse, que deseja tomar para si e dominar, a ética é uma delicadeza, uma abertura que permite a apreciação do mundo, uma sensibilidade fundamental para a contemplação da realidade. A estética do Yoga nos diz que cada ação que fazemos é uma relação com a Deusa. A abertura a partir da qual percebemos as formas é a Deusa, as forças que compõem a nossa mente e o nosso corpo são a Deusa e todas as formas criadas pelo fluxo da Vida são a Deusa. A ética, portanto, é um compromisso estético de relação com a Deusa. É um compromisso artístico de criação de um mundo mais belo, em cada atitude. Toda percepção está permeada por essa atitude, toda ação imbuída desse olhar para a Vida.

Lakṣmī, a deusa da beleza e da prosperidade, está presente em todo o comprometimento ético, como inspiração, como olhar e como fruto. Num sentido mais profundo, a ética é um florescimento, a abertura de nosso coração para que o destino se torne a própria flor de cada momento, que nos doa a oportunidade de apreciar a forma da Deusa como o Universo inteiro, em sua sublime manifestação. A liberdade ética é um compromisso amoroso.

O prazer que nasce na conquista de um objeto de desejo se esgota facilmente, a alegria que brota de um ato ético aponta para uma fonte inesgotável. A origem da alegria de uma ação ética é a própria força criativa da Vida.

A estética da existência, a liberdade como um compromisso amoroso

Mesmo numa concha, moldada para proteger, há beleza. Uma água-viva viaja na correnteza e nada como água na água. Uma baleia se alimenta da luz do Sol presente no Mar como cintilações. Todos os corpos se autorregulam e estabelecem trocas com outros corpos. Um corpo é formado por milhares de corpos. Em cada pequena parte, se olharmos com cuidado, o que enxergamos é inteligência. Vida pulsante em organização não linear.

O equilíbrio entre os corpos é uma química e uma comunicação fina e complexa, sustentada por uma causalidade praticamente infinita. O Universo é uma trama, uma teia, e se move sempre em conjunto. Nada está isolado. O ser humano, entre todos os demais seres vivos, é o único capaz de se sentir separado dessa imensa rede cósmica.

Dharma é "aquilo que sustenta". Essa trama é sustentada por ela mesma. A organização não linear do Universo não se dá a partir de algo de fora. É uma regulação através das múltiplas inteligências que interagem, que criam, que se multiplicam e que se comunicam. Nós, seres humanos, somos os únicos seres capazes de desequilibrar a harmonia dessa imensa teia da Vida. Esse é o preço de termos desejos que podem alcançar para além do instinto e de possuímos uma força mais ampla de transformar a realidade ao nosso redor. Por isso, quando movidos pelo senso de separação, pela ganância, pela intenção de dominar, conseguimos causar desequilíbrios profundos nas relações harmônicas

Tales Nunes O esquecimento do Ser

estabelecidas entre os diversos sistemas que interagem, a ponto de colocarmos em risco todo o equilíbrio necessário para a nossa sobrevivência em comum.

O *Dharma*, portanto, para o ser humano, como "aquilo que sustenta", é também o senso de coabitação, de convivência compartilhada, o que chamamos de ética ou valores. Sem a ética, sem o mínimo de comprometimento com o Todo em nossas ações, temos a capacidade de levar todo o sistema a um colapso. A força destrutiva do ser humano é proporcional à sua capacidade amorosa. Exatamente por isso, a ética é um comprometimento de descobrir, na ação, o fundamento amoroso da Vida. Reconhecer o compartilhamento, a troca e a cooperação como forças vitais tão importantes quanto a competição.

Cada sistema orgânico, espécie ou ecossistema opera de maneira interligada e existe apenas em relação. Nosso corpo e pensamento se incluem nessa rede. Nossas ações se dão como vibrações que se propagam através de outros corpos. É a partir daí que os valores têm a possibilidade de despertar em outras pessoas forças de solidariedade, de alegria e de amor. O *dharma* se manifesta em cada papel que estabelecemos em relação com o outro, como reconhecimento de integração, como comprometimento amoroso — ético — em ato. Isso não se dá por obrigação, mas a partir de uma liberdade amorosa. Por um senso profundo de reverência e de compartilhamento.

Entre os Ainos, por exemplo, eles dizem que o urso, o salmão e o veado gostam da música deles e apreciam a sua língua. Por isso eles cantam para o peixe e para o animal caçado, falam com eles, fazem oração de agradecimento. A troca não é financeira, a troca é poética, artística. Do profundo

sentido de reverência, canta-se como dádiva de retorno pela vida que foi dada pela natureza e que por ela é sustentada. Essa consciência é um sentimento profundo, não é algo forjado intelectualmente. Como disse Gary Sneyder, "Não basta mostrarem-nos na escola que somos aparentados com todos os outros animais: temos de o sentir inteiramente. Então poderemos ser singularmente 'humanos' sem termos a sensação de qualquer privilégio especial." (Gary Snyder, 2018, p.94)

O sábio Ailton Krenak regularmente nos alerta sobre a nossa falta de respeito com a Natureza e nos lembra da força e da importância da reverência.

"A grande diferença que existe entre o pensamento do indígena com o pensamento do branco é que os brancos acham que o ambiente é um 'recurso natural', como se fosse um almoxarifado de onde você tira as coisas, tira as coisas, tira as coisas. Para os indígenas é um lugar que você tem que pisar suavemente, andar com cuidado nele, porque está cheio de outras presenças."¹²

É muito pretensioso achar que o ser humano é superior a todos os outros seres e que a sua liberdade é o bem maior dentro de toda uma trama. Liberdade não é poder fazer qualquer coisa. Dependendo do contexto, querer e poder fazer qualquer coisa pode ser extremamente tirano e opressor.

¹² Ailton Krenak, líder indígena, em debate e lançamento do livro integrante da série "Encontros - Ailton Krenak" realizado em Belo Horizonte em 2015.

Liberdade é um compromisso amoroso. A ideia infantil de liberdade interpreta que qualquer compromisso tolhe a escolha. Não é difícil reconhecer, porém, que quando escolho um compromisso amoroso, a minha liberdade opta por uma restrição que me amplia.

Gary Snyder comenta que uma das linhas do budismo decidiu que não seguiria sistema algum. Ainda assim, dentro desse "anarquismo", havia um profundo comprometimento.

"Um dos sistemas budistas decidiu não ter 'nenhum ponto de vista em particular' e praticar uma objectividade sublimemente compartilhada. Ainda assim, esta escola filosófica — *Madhyamika* — não se furtou a aceitar o primeiro preceito, *ahimsa*, ou não violência. (Este preceito está implícito na lista *inupiaq*, nos pontos em que se fala de humildade, cooperação, partilha e respeito pela natureza.) Não há no cometimento do filósofo nenhum lugar onde à ganância e ao ódio seja dado qualquer tipo de aprovação ou apoio." (Gary Snyder, 2018, p.81)

Qualquer pessoa que opte pela disciplina bem entendida, ou seja, fundada no amor como escolha, sabe que nela há uma ampliação. No Yoga há diversas possibilidades de disciplinas. Nenhuma delas é imposta através da força, devem ser uma escolha. Implicam restrições, assim como no amor, mas ao final elas nos ampliam. A ascese ou a disciplina é direcionada, portanto, a um sentido estético da existência. Dentro dessa harmonia, essa trama imensa, obra de arte da qual faço parte, o

meu comprometimento é ser o melhor que posso ser. Encontrar em mim a beleza do amor, para que ele se expresse através de minhas palavras e ações no mundo. Essa é a grande obra de um artista *yogi*, conhecer a si mesmo e oferecer de si o melhor para o mundo. Quando isso acontece, o Universo inteiro agradece. "Quando os seres humanos se conhecem a *si próprios*, o resto da natureza permanece. Isto faz parte daquilo a que os budistas chamam *dharma*". (Gary Snyder, 2018, p.94)

Logo que pensamos no amor, pensamos na liberdade. Não é possível um sem o outro. O amor é a aproximação de liberdades que escolhem o entrelaçamento do corpo e da alma. No amor, a alma, como puro ritmo, é sentida no corpo e o corpo é sentido como o ritmo da alma. É ao mesmo tempo um encontro carnal e místico.

No Yoga, por sua vez, quando eu repito um mantra, nele me vejo e nele me sinto como corpo e alma, não estou sendo menos livre do que quando escrevo um poema novo que nasce desse mesmo olhar, desse mesmo sentimento.

Não se engane com a forma, atenha-se ao essencial. O amor está no corpo e além dele. O amor está na forma e além dela. Assim como num relacionamento afetivo, se eu escolho compartilhar a minha liberdade amorosa com uma pessoa apenas, isso não é aprisionamento, se eu escolho uma ascese ou disciplina do Yoga que me amplia, isso não é cerceamento. Eu só consigo reconhecer a liberdade profundamente como um sentimento amoroso em mim. Eu só consigo conhecer o amor através da liberdade de me comprometer, mesmo que esse compromisso seja a luta para ampliar as liberdades sociais. Mesmo a luta é um compromisso amoroso, um compromisso ético e estético.

No momento em que a tirania ameaça a liberdade, o amor é subversivo porque é liberdade.

No momento em que a ideia de "poder fazer tudo o que se quer" ameaça a liberdade, o amor é subversivo porque é compromisso.

No momento em que o ceticismo ameaça a liberdade, o amor é subversivo porque é toque e sonho, é pele e alma, é elo entre o material e o imaterial.

O Yoga é o encontro com esse amor, nasce desse amor e nele nos faz reconhecer a liberdade, de novo e de novo. O Yoga está ali sempre que nos comprometemos com a liberdade e sempre que somos livres no compromisso.

O Amor é a mão estendida para caminhar junto. O Amor é a mão estendida para deixar ir.

O Yoga é a mão estendida para caminhar junto. O Yoga é a mão estendida para deixar ir.

Dicas para o direcionamento do pensar

Repetição e desapego

Nos dois *sūtras* seguintes, mencionados por Patañjali logo no início do texto, após definir o Yoga, ele nos apresenta duas atitudes fundamentais para nos libertar de hábitos arraigados em nossa mente: *abhyāsa* (a repetição) e *vayragya* (o desapego). Essa é a base para transformar condicionamentos, sejam eles os mais superficiais, ou os mais arraigados, como a ignorância de si mesmo.

No campo da ação, ter a possibilidade de transformar hábitos que nos prejudicam amplia a nossa possibilidade de liberdade. Começamos a ter um espaço mais vasto de escolha, em vez de sermos levados a agir pelos hábitos. **Conseguimos ter resultados diferentes de nossas ações somente quando, a partir do conhecimento, mudamos as ações. É a única maneira. O *karma* não é fatalidade, mudamos o *karma* a partir de ações diferentes das que já fizemos.**

Transformar um hábito comum, como um condicionamento alimentar, por exemplo, não é fácil, precisamos desses dois aspectos mencionados por Patañjali. Imagine, então, transformar o nosso condicionamento principal de nos enxergarmos como separados do Todo.

De acordo com Patañjali, *abhyāsa*, a repetição, é "o esforço para o estabelecimento naquele (objetivo específico)". Quando ele diz "naquele objetivo específico", está mencionando o caminho do autoconhecimento, da investigação

de si mesmo, o que é colocado como o mais alto fim da Vida. Essa repetição, no Yoga, envolve prática e estudo. A repetição é o próprio Aṣṭhāṅga Yoga.

Por sua vez, o desapego é algo que pode vir como consequência dessa repetição. Escutar, refletir, meditar e praticar o Yoga, a partir de tudo o que ele tem para nos falar sobre o Ser, tem a força de transformar o nosso olhar sobre nós mesmos. O valor por lutar para ganhar dinheiro, por conquistar e acumular, pode aos poucos perder força e dar lugar a simplesmente ser, ao estar, ao compartilhar, ao contemplar a Vida com o olhar de quem não precisa tomar para si para ser feliz. O mundo não está aí para nos servir. As pessoas, as plantas, os animais e a Natureza não são itens de um cardápio que escolhemos consumir. O mundo é um lugar de existência compartilhada, no qual todos os seres têm o mesmo direito que nós temos de existir e de serem honrados.

A prática de *abhyāsa* é fundamental, tanto para o comprometimento com a ética como um meio, quanto para o reconhecimento de si como um fim. A prática se reforça em nosso reconhecimento profundo de que o *adharma*, a falta de ética, fere os outros seres e a nós mesmos. Precisamos ter pleno reconhecimento de que o ciclo de sofrimento e de dor que geramos a partir da deturpação da ética só poderá ser quebrado através do autoconhecimento. É isso que nos mantém no comprometimento com a transformação do olhar e das atitudes.

É importante lembrar que, mesmo comprometidos com o *Dharma*, o engano em relação às escolhas acontecerá. Assim, quando errar, quando não conseguir agir a partir da simplicidade e sinceridade ética, deixe o orgulho, a teimosia

ou a culpa de lado, não vale a pena se manter preso a eles. Retorne rapidamente o foco ao que importa, ao simples. O fundamental é o que podemos fazer agora, a partir de uma abertura sincera para o momento e para si. O passado deixou de ser e sua lembrança serve para nos enriquecer de informações para seguir adiante, não para nos tornar mais amargos, rancorosos ou saudosos. O erro é importante para revelar nossas contradições e temas que podemos melhorar como pessoa. Se você não conseguir agir a partir da ética uma vez, tente outra, e mais outra e mais outra, isso é *abhyāsa*. Aos poucos, então, você se dá a oportunidade de se desapegar do engano, dos hábitos que geram sofrimento e do próprio sofrimento, como uma criança que larga o bico. A pureza da Vida é celebrar a alegria nascendo da alegria. A alegria ou o prazer que nasce da dor ou do sofrimento é deturpação da beleza da Vida.

A maturidade precisa tanto de tempo quanto de empenho pessoal. Lembre-se, o verdadeiro desapego nasce do reconhecimento de que nenhum objeto pode preenchê-lo enquanto pessoa, apenas o reconhecimento do Ser pode fazer você sentir que o seu coração é como o Oceano. Ninguém pode roubá-lo de você mesmo. Você pode lembrar disso como uma oração sempre que se sentir ameaçado. "Ninguém pode me roubar de mim mesmo". "Ninguém pode me roubar de mim mesmo". "Estou sempre seguro e inteiro no reconhecimento do eu livre de limitação".

A Empatia

O entendimento do *sūtra* 33 do primeiro capítulo é o fundamento da empatia. É um *sūtra* para ler e reler, até entendermos o seu sentido profundo:

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

A dica de Patañjali é:

Simpatia em situações de ***alegria***.

Compaixão em situações de ***sofrimento***.

Satisfação em situações de ***mérito*** - quando um *karma* positivo se manifesta.

Paciência em situações de ***demérito*** - quando um *karma* negativo se manifesta.

Essa é uma atitude reflexiva, uma postura mental a ser lembrada nos momentos que precisamos. Quando o autor menciona *karma* negativo, ele quer dizer os frutos de ações equivocadas, causadoras de sofrimento, que fizemos no passado, as quais podemos conhecer ou reconhecer ou que sequer conseguimos identificar a causa. Todos os resultados de

ações que colhemos hoje são frutos de ações que fizemos no passado, esses frutos podem ser confortáveis ou desconfortáveis. Apesar de não entendermos toda a causalidade do Universo ou sabermos exatamente qual ação gerou tal resultado, podemos compreender que nada foge à causalidade da Vida e que tudo o que vivemos faz parte dessa teia completamente entremeada e perfeita que conecta uma ação a outra. Esse entendimento é uma bênção para que possamos tanto ter a serenidade para guiar nossas ações em meio a situações difíceis, quanto para sabermos que há momentos em que a própria espera é a ação possível ou mesmo a mais inteligente.

Patañjali recomenda empatia diante do nosso sofrimento ou do sofrimento do outro. Simpatia diante de nossa alegria e também da alegria do outro. Essa atitude é um antídoto para a inveja, que é exatamente o oposto da simpatia pela alegria do outro. A inveja é uma deturpação da vida, pois em seu cerne está uma atitude negativa diante da alegria, perante o florescimento da Vida no outro. Movidas por ela, nossas ações tendem a causar sofrimento, em nossa tentativa de querer bloquear a expansão criativa do universo através do outro.

Alegrear-se pela alegria do outro é estar em sintonia com o cerne da Vida. Compaixão não é sentir pelo outro, mas com o outro, alegrar-se junto, comover-se junto. Lembre-se, sentir pelo outro é impossível, mas sentir com o outro é a pureza da amizade, da simpatia. Esse sentir pode ser na alegria ou na tristeza. **Comover-se com a tristeza do outro é uma atitude humana que nos possibilita ajudar, nos move a acolher, a fazer algo para que a vida reconheça a Vida nos olhos que**

se encontram momentaneamente esquecidos. Sentir-se alegre pela tristeza do outro é um movimento interno que precisa ser encarado e entendido como outra atitude de deturpação da alegria fundamental do viver.

Então Patañjali diz: satisfação quando a sorte se aproximar, ou seja, no momento em que resultado de ações benéficas frutificarem. Aproveite, convide-a, reverencie a sorte como uma amiga e tenha paciência quando o resultado de ações negativas se manifestarem. Tudo passa. Isso também passará. Acolhimento e espera são a sabedoria em diversas situações.

Há momentos em que tudo parece estar fora dos eixos, que as coisas parecem seguir contrárias a nós e ao que queremos. Nesses momentos tendemos a pensar que há uma conspiração contra nós, que o mundo ou Deus está de complô. O entendimento do *karma* nos mostra que tudo está perfeitamente dentro de uma organização, de uma organicidade. A causalidade do Universo é infalível, por isso se diz que o *karma* é infalível.

Dicas para restabelecer a amplitude da mente

Os três próximos *sūtras* são igualmente valiosos para restabelecer a amplitude da mente em momentos de ansiedade e de agitação. Geralmente, quando estamos assim tendemos a agir de modo equivocado, ferindo e gerando ainda mais sofrimento para nós e para os outros. O primeiro *sūtra* pode ser usado tanto em sua meditação, quanto no momento em que

se sentir invadido pela ansiedade, medo, raiva, ou seja, quando a agitação mental surgir.

A respiração

No *sūtra* 34 do primeiro capítulo, Patañjali nos diz que um meio eficaz de aquietar a mente é "através da expiração e da retenção da respiração".

A respiração é sempre um valioso meio de acalmar a mente para se ter espaço interno suficiente para enxergar as situações com mais clareza. Neste *sūtra*, o autor faz o elo entre a respiração, o pensamento e as emoções, algo que a psicologia ocidental pensaria apenas centenas de anos depois. A respiração é um espelho nítido de nossas emoções e um veículo que possibilita a condução do fluxo de pensamentos.

Há momentos em que nossa mente está agitada de tal maneira que não conseguimos acalmá-la com recursos cognitivos, ou seja, não conseguimos refletir. Não há espaço na mente para isso. A respiração, então, surge como um incrível recurso para pacificá-la. Tranquilizar a respiração, aprofundá-la, conduzi-la a um ritmo suave, de maneira consciente, pode levar a mente a um estado de tranquilidade a partir do qual podemos pensar na situação com clareza e tomar uma decisão mais inteligente.

Memorize na profundidade de seu coração e lembre-se que em todas as situações, nenhuma ação baseada na raiva, na

inveja ou no rancor terão resultados positivos. É a empatia, a amizade e a clareza de pensamento que transformam o nosso *karma*, os nossos padrões de comportamento. Queremos a mente como um lago límpido e cristalino, para que o mundo se reflita nele com nitidez. Sabemos que este estado relaxado da mente não é algo absoluto, mas através dele temos o espaço para reconhecer o absoluto que está além da mente e que a permeia. Até que isso seja não apenas reconhecido mas estabelecido, a mente reflexiva será um cuidado diário, um cultivo.

No cultivo de uma mente amiga, não negligencie a sua respiração. Ela é um meio incrível tanto de acalmar o corpo e o pensar, quanto de se manter firme no momento presente. É uma maneira de ampliar a sua atenção, é uma forma de ampliação da Vida.

A amorosidade como lembrança

No *sūtra* 39, ainda do primeiro capítulo, está escrito que a tranquilidade da mente pode ser evocada também através "da meditação naquilo que é amado".

Para entender esse *sūtra* podemos fazer uso de uma deidade com a qual nos identificamos. No Yoga, fazemos uso de sons, que carregam em si um poder vibracional e que, ao mesmo tempo, podem ser potencializados com a força da intenção. Usamos também imagens que conduzem a uma ampliação da nossa mente, para que nela caiba o reconhecimento do Todo. A deidade principal é a pura

presença, aquela que habita o silêncio, aquela que é o silêncio em si. Pode ser sentido ou vivenciado como um Deus ou como uma Deusa, como uma presença masculina, feminina, ou como apenas uma pura presença.

O Ser na mente,
é uma pura abertura.
O Ser no coração,
é amorosidade.

As imagens usadas podem ser *yantras*, baseados em figuras geométricas. Os *yantras* são a forma visual de poderes da natureza, de deidades, assim como o mantra é visto como a sua forma sonora. Quando mencionamos deidades no Yoga, estamos falando tanto de forças do Cosmos e do corpo, quanto da essência eterna do Ser que tudo permeia.

Falamos de potências imanentes, que pertencem ao mundo, nada fora dele, nada além dele. Não são fantasias da mente para escapar deste mundo. São símbolos para inserirem a nossa mente nessa realidade, na sua força inerente. Os símbolos, os conceitos, as formas condensadas, os sons condensados do Todo nos ajudam a entender a sua grandeza e suas características expressivas. Posteriormente, largamos os

conceitos para compreender o que está além deles, a presença, o infinito que somos, o que não pode ser conceitualizado.

As deidades são, portanto, o que nós somos. Podemos então escolher uma deidade, uma imagem com a qual nos identificamos mais profundamente e que representa a verdade do que somos fundamentalmente: amor, plenitude, inteireza. Trazer essa deidade à tona, evocar a sua imagem, seja na forma de uma estátua, de uma pintura ou de uma representação mental, sempre acalma, pois **o objeto amado lembra que nós somos a amplitude infinita do Amor.**

A oração é um veículo muito poderoso para despertar intenções amplas, para que nossas ações comecem a ser um reflexo delas. Como disse o pensador Martin Buber: "dois grandes servidores percorrem o tempo: a prece e a oferta". (Eu e Tu, p.104)

A evocação do oposto

O *sūtra* 33 do segundo capítulo é uma dica muito valiosa de como lidar com os pensamentos. Essa dica é *pratipakṣa bhāvanam*, a evocação do pensamento oposto: "Quando há obstrução na forma de um pensamento contrário [a um valor intelectual], deve-se evocar o pensamento oposto".

Quantas vezes, a partir de nossa discriminação, decidimos algo que é importante para nós e, no momento de agir, de colocar em prática, a nossa mente, imersa em tendências opostas ao que decidimos, inventa razões para não

fazermos aquilo, ou para fazermos o que decidimos não fazer. É como se fosse a própria força do hábito falando em nossa mente. É nesse momento que evocamos o oposto. Especialmente quando diz respeito à escolha das ações éticas.

Essa dica pode ser usada como um processo de discriminação e de entendimento, assim que surge um pensamento de agressão, por exemplo, ou de ingratidão ou rancor. Lembramos que, mesmo quando o céu está nublado, o Sol continua radiante. Lembramos de tudo o que pensamos, deliberamos e refletimos quando estávamos com a mente lúcida e tranquila. A partir dessa lucidez, podemos buscar uma ação, uma atitude contrária ao que a tendência nos conduz. É uma lembrança do que realmente importa, do que é essencial.

Às vezes, o primeiro pensamento é o condicionamento, a reação, o florescimento de emoções sustentadas por uma visão estreita e por ações equivocadas que fizemos. Há um ditado budista que diz "fique com o primeiro pensamento". Quando se diz isso, não se refere ao primeiro pensamento em ordem de aparecimento, porque às vezes o primeiro pensamento é o impulso que gerará mais desconforto, caso a ação seja guiada por ele. Refere-se, porém, ao pensamento mais fresco. Diria, **o pensamento mais "artístico", o mais criativo, o mais livre, o mais amplo. Esse certamente será o mais belo. Às vezes esse pensamento não surge espontaneamente, mas a partir da discriminação, da reflexão, ou seja, da evocação do oposto ao impulso reativo.**

Meditações que nos lembram

Como mencionado no início desse capítulo, a seguir estão algumas meditações reflexivas que podem ser feitas como uma leitura contemplativa silenciosa, podem ser lidas em voz alta ou gravadas para serem escutadas. São palavras para nos lembrar da ética, são palavras para nos lembrar da estética da existência, são palavras para nos lembrar de uma abertura e de uma amorosidade fundamentais.

Meditação sobre a deidade preferida

Sente-se com a coluna estável, o corpo imóvel, a respiração tranquila e o coração aberto. Faremos uma reflexão sincera sobre a vida. Leia essas palavras com cuidado e pausadamente, fazendo delas uma meditação.

Sinta o seu corpo imóvel, a coluna ereta e o topo da cabeça apontando para o céu. Sinta o seu corpo inteiro. A sua presença descansa nas sensações do corpo. O corpo é agora um lugar seguro para a sua permanência. Descanse gentilmente a sua atenção na respiração.

Perceba as sensações em seu coração, na região do centro do peito. Acolha qualquer emoção que possa surgir nessa região. Mantenha-se no coração. Então visualize à sua frente uma deidade, sob qualquer forma, sob a forma que mais

Ihe agrade e que você se identifique. Visualize-a à sua frente, olhando para você amorosamente.

Perceba que o seu coração se abre como uma flor. Visualize uma flor no centro do peito, pode ser a flor que você mais se identifica. Veja os detalhes de suas pétalas, de suas cores, sinta o seu aroma. Aprecie toda a sua beleza, todo o seu encanto.

Então, aos pés da deidade à sua frente, ofereça essa flor como um símbolo do que pode oferecer de mais belo. Ao oferecer para a deidade, você oferece para o Todo. Ao oferecer para o Todo, você oferece para a deidade.

Veja agora a forma da deidade se dissolver em todas as formas à sua frente, todas as formas se tornam o corpo da deidade. A flor que você ofereceu seguirá sendo oferecida a partir de todas as suas ações ao longo do dia.

Todas as suas ações são oferendas ao Todo. Todas as suas ações são oferendas ao Todo.

Meditações sobre os Yāmas e Niyamas

Meditações sobre os Yāmas

Meditação sobre a não violência

Sente-se com a coluna estável, o corpo imóvel, a respiração tranquila e o coração aberto. Faremos uma reflexão sincera sobre a vida. Leia essas palavras com cuidado e pausadamente, fazendo delas uma meditação.

O fundamento da vida não é a luta, é a integração constante entre os opostos. O medo de me perder é a semente da agressividade, da defesa e do ataque. Eu não preciso me defender da Vida. A minha essência não pode ser roubada, violentada ou agredida. A minha essência está além do corpo, além da mente.

Sou a abertura da existência que tudo permeia. Ninguém pode me roubar, ninguém pode me subtrair, ninguém pode me dividir. Quando entendo isso, eu posso somar.

Eu acolho o medo, eu acolho a agressividade, eu acolho o agredido, eu compreendo o agressor. Além deles e neles estou e descanso serena, completa, em paz. O mundo não é uma ameaça para mim. Eu não sou uma ameaça para o mundo. Nenhum ser precisa me temer, o meu propósito na vida é expressar a beleza inerente a toda a existência.

Me empenho diariamente em purificar as minhas intenções, em ser um bem e um presente para a vida ao meu redor.

Faço um voto de não ferir com as minhas ações, faço um voto de ser gentil com a minha fala, faço um voto de cuidar da minha mente como um altar de oferendas.

A vida é preciosa e, cada ser que se manifesta, em toda a sua diversidade de formas e expressões, merece ser respeitado e reverenciado.

Em minhas orações incluo todos os seres, que todos eles possam viver em paz, que todos eles possam se libertar do sofrimento.

Em minhas orações incluo toda a vida, para que eu consiga enxergá-la como um sonho, como expressão do Ser que tudo permeia.

Meditação sobre a Verdade

Sente-se com a coluna estável, o corpo imóvel, a respiração tranquila e o coração aberto. Faremos uma reflexão sincera sobre a vida. Leia essas palavras com cuidado e pausadamente, fazendo delas uma meditação.

A Natureza não engana, a Natureza não dissimula, sua expressão é bela porque é verdadeira e espontânea.

A verdade da terra é solidez, a verdade da água é fluxo, a verdade do fogo é transformação, a verdade do ar é movimento, a verdade do espaço é acolhimento, a minha verdade é Amor.

Que as minhas palavras sejam justas e carreguem o poder da verdade amorosa. Que as minhas ações sejam uma expressão dos meus pensamentos. E que os meus pensamentos tenham a pureza fundamental da Vida.

Toda mentira desvirtua, toda mentira separa, toda mentira confunde e trai a minha essência. Eu faço um voto de seguir a beleza. Eu faço um voto de seguir a verdade.

Eu faço um voto de ser sincera comigo mesma, eu faço um voto de ser sincera com o outro, eu faço um voto de ser sincera com a vida para que toda a sua pureza se revele como uma flor de Lótus no espaço do meu coração.

Meditação sobre o não roubo

Sente-se com a coluna estável, o corpo imóvel, a respiração tranquila e o coração aberto. Faremos uma reflexão sincera sobre a vida. Leia essas palavras com cuidado e pausadamente, fazendo delas uma meditação.

O meu coração, pleno, não precisa tirar nada da Vida e do outro para ser feliz. O meu corpo é limitado, a minha mente é limitada, as minhas emoções são limitadas, eu sou plena.

Não preciso tirar nada do outro para me preencher, seja tempo, palavras, elogios, reconhecimento ou bens de qualquer tipo. Aceitando quem eu sou, sendo quem sou, eu posso ser mais para os outros.

A inveja e a sensação de inferioridade são ilusões de uma mente que confunde o Eu com as posses, o Eu com as limitações do corpo, o Eu com a impermanência da mente. Eu faço um voto de ser quem eu sou, de me aceitar como sou, para que não apenas não precise tirar nada do outro, mas para que me alegre com os seus ganhos.

Não se doar é roubar. Não se entregar é roubar. A prosperidade é expressão natural da Vida, o oferecimento é expressão natural da Vida. A prosperidade verdadeira é ajudar o outro a enriquecer.

Eu abandono completamente a desconfiança na Vida e ajudo o outro a ser rico. Rico da verdadeira riqueza: o oferecimento.

Meditação sobre o comprometimento com o Absoluto

Sente-se com a coluna estável, o corpo imóvel, a respiração tranquila e o coração aberto. Faremos uma reflexão sincera sobre a Vida. Leia essas palavras com cuidado e pausadamente, fazendo delas uma meditação.

A vida é um breve sopro. Da minha primeira inalação ao meu último suspiro, desconhecido é o tempo. Não sei quantas respirações ainda tenho. Sei que o tempo é breve e a natureza do corpo é frágil.

Enquanto corro constantemente atrás de objetos, de pessoas e de situações para me preencher, o que busco verdadeiramente não tem limites. Não adianta buscar o ilimitado no limitado.

A felicidade não está nas coisas, a plenitude é a própria existência que eu sou. O meu comprometimento fundamental, portanto, é com a descoberta de quem eu sou.

Direciono a minha vida para essa descoberta e conduzo as minhas ações em busca desse reconhecimento. Abro o meu coração para os ensinamentos que me revelam.

A Verdade da Vida não é mandatória, não é religiosa, não é crença. A Verdade da Vida é o absoluto, o eterno que eu Sou. A existência é uma, a existência é bela, a existência é plena.

Eu sou devota do Amor, sou devota do absoluto, do Ser. Tudo o que passa, passa com leveza quando estou estabelecida no eterno que eu Sou.

Meditação sobre o desapego

Sente-se com a coluna estável, o corpo imóvel, a respiração tranquila e o coração aberto. Faremos uma reflexão sincera sobre a vida. Leia essas palavras com cuidado e pausadamente, fazendo delas uma meditação.

Eu me conecto às forças e aos fluxos nômades da Vida, com o reconhecimento de que nada de fato me pertence. Nada me pertence, eu passo pela vida leve e livre de qualquer apego aos objetos.

O meu corpo é objeto, as minhas emoções são objetos, a minha mente é objeto, eu sou o Ser, pura presença, que aprecia toda a multiplicidade da Vida.

O Universo não foi criado pelo meu domínio ou para o meu domínio, o Universo foi criado pelo deleite e para a contemplação. A tentativa de prender, de dominar, me faz perder a essência da troca e da apreciação.

Quando reconheço que não possuo nada, mas me relaciono com tudo, então realmente tenho espaço suficiente para apreciar toda a beleza da Vida em sua plena liberdade e dinâmica criativa.

Eu observo a existência de cada objeto, dentro de sua natureza sempre mutável, como uma dança, eu os aprecio e permito que eles sejam como eles são: livres.

Meditações sobre os *Niyamas*

Meditação sobre a pureza

Sente-se com a coluna estável, o corpo imóvel, a respiração tranquila e o coração aberto. Faremos uma reflexão sincera sobre a vida. Leia essas palavras com cuidado e pausadamente, fazendo delas uma meditação.

A pureza não é algo a ser buscado, não é algo a ser conquistado, a pureza é o que eu sou. A essência do meu coração é pura abertura e expressão da beleza da Vida.

A ignorância, a raiva, a inveja, o medo, a tristeza, são as impurezas que ofuscam a minha visão e impedem que eu veja quem eu realmente sou. Não as nego, eu as acolho como os meios que me conduzem à minha essência. Não preciso fazer esforço algum para remover a raiva ou a inveja, eu apenas as aceito.

O sim é a inocência que desarma qualquer força. A não resistência é a atitude que enfraquece qualquer engano. O tempo é o algoz da inverdade.

Estabelecido em minha natureza essencial de aceitação e de paz, qualquer impureza é reconhecida como ilusão.

Que o simples se propague em minhas ações, que simples sejam as minhas palavras, que a simplicidade seja o fundamento dos meus pensamentos.

Que a beleza seja reconhecida e se amplie no ambiente em que vivo. Que o belo seja reconhecido como a essência de todos os seres. Que a minha visão, límpida, possa reconhecer o Ser nos olhos de cada pessoa, para além de qualquer impureza aparente.

Meditação sobre o contentamento

Sente-se com a coluna estável, o corpo imóvel, a respiração tranquila e o coração aberto. Faremos uma reflexão sincera sobre a vida. Leia essas palavras com cuidado e pausadamente, fazendo delas uma meditação.

Olho para o meu passado, para todas as situações que aconteceram e me conduziram a ser a pessoa que eu sou hoje. Uma pessoa que tem a maturidade de aceitar a si mesma, que tem o discernimento para refletir sobre si mesma.

Olho para o meu nascimento, quantos obstáculos poderiam ter impedido o meu nascimento e mesmo assim, eu nasci, eu estou aqui, presente.

Após o nascimento, lembro de quantas situações poderiam ter atrapalhado o desenvolvimento natural do meu corpo, quantas doenças, quantos acidentes, quantos imprevistos e, mesmo assim, eu estou aqui, presente. Lembro-me que nasci completamente indefesa e que sem os cuidados de minha mãe, de meu pai ou de qualquer outra pessoa que cuidou de mim, eu não estaria aqui hoje.

Agradeço a todas as pessoas que cuidaram de mim. Do fundo do meu coração agradeço. Reconheço que cada um fez o melhor que podia, deu o melhor de si para cuidar de mim, dentro de suas próprias limitações.

Lembro-me de quantos seres doaram e doam não apenas os seus cuidados, mas as suas vidas para que eu mantenha o meu corpo. A eles agradeço profundamente, do fundo do meu coração.

A Natureza me nutriu e me nutre com tudo o que eu verdadeiramente preciso para estar vivo. Reconheço a grandeza, a beleza e a generosidade da Natureza.

Eu não preciso de riqueza alguma além desse reconhecimento, o contentamento é a própria riqueza. Sem ele, somos pobres, mesmo tendo muito dinheiro. A verdadeira riqueza é o contentamento.

Eu me comprometo diariamente a dar o melhor de mim para cuidar dos outros, com a mesma generosidade com que sou cuidada pela Natureza.

Meditação sobre a firmeza de propósito

Sente-se com a coluna estável, o corpo imóvel, a respiração tranquila e o coração aberto. Faremos uma reflexão sincera sobre a vida. Leia essas palavras com cuidado e pausadamente, fazendo delas uma meditação.

Uma flecha não alcança o seu alvo sem uma força. O calor da vontade é o poder criativo do Universo. O calor da vontade é o fogo transformador da Vida.

Uma flecha não alcança o seu alvo sem uma força. A ascese não me aprisiona. A liberdade e a criatividade são os fundamentos da disciplina. A ordem é organização, ordem não é mandamento. A firmeza não é rigidez, é dança. A organização me liberta das fantasias de haver lacunas em minha vida, o passo me liberta da fantasia de não conseguir andar, a realização me liberta das fantasias de paralização.

A vontade direcionada ao mundo é o calor que me conduz a transformações efetivas em minha vida. A vontade voltada ao autoconhecimento é o calor que me conduz ao reconhecimento do aconchego em mim mesma.

Uma flecha não alcança o seu alvo sem uma força. Acertar o alvo é reconhecer: eu sempre fui o alvo, eu sempre fui a flecha, eu sempre fui o espaço entre ambos, eu nunca estive separada.

Meditação sobre o comprometimento com o estudo de Si mesmo

Sente-se com a coluna estável, o corpo imóvel, a respiração tranquila e o coração aberto. Faremos uma reflexão sincera sobre a vida. Leia essas palavras com cuidado e pausadamente, fazendo delas uma meditação.

O autoconhecimento é o único caminho definitivo para a liberdade e plenitude. Os meus olhos seguem fechados enquanto busco a felicidade nos objetos do mundo. Os meus olhos seguem fechados enquanto responsabilizo o mundo pela minha dor. Os meus olhos seguem fechados enquanto me vejo separado do mundo.

A separação está apenas em meu olhar. Não há como eu me curar do engano da separação remediando o mundo. O autoconhecimento é o único caminho efetivo para a liberdade e a plenitude. A cura fundamental é o caminho de despertar do coração, é a descoberta da amorosidade fundamental, é o reconhecimento do Ser. Autoconhecimento não é autocentramento. Autoconhecimento não é um caminho de aprimoramento do ego, é o reconhecimento da sua ilusão básica.

Não existe um centro no Universo, tampouco o centro do Universo sou eu. O centro sem centro do Universo é o Ser que tudo permeia, livre do tempo, do espaço e de qualquer tipo de limitação. Isto sou Eu, um centro que tudo permeia, livre, pleno, eterno.

Meditação sobre a entrega ao Todo

Sente-se com a coluna estável, o corpo imóvel, a respiração tranquila e o coração aberto. Faremos uma reflexão sincera sobre a vida. Leia essas palavras com cuidado e pausadamente, fazendo delas uma meditação.

A vida é uma teia entremeada, inteligente e consciente. Deus não está distante, sentado em algum lugar. Deus reside onde está a Vida, onde a Deusa expressa sua esplêndida dança.

A Deusa é a simplicidade complexa de uma flor, o canto singelo e sincero de um pássaro. É o brilho de encantamento no olhar, um sorriso sincero, uma lágrima de saudade, um abraço apertado.

Não preciso buscar Deus em outro lugar que não seja em meu coração, pois o meu coração tem o tamanho da Vida. Cada oração, cada canto evocado pelos sábios visionários é o convite para o despertar de uma lembrança adormecida.

A Deusa é o caminho, cada passo, a Deusa é aquela que caminha.

Não me distraio, oro para lembrar. Não me distraio, canto para celebrar. Não me distraio, canto para que todos possam reconhecer.

Deus não é uma forma apenas, a Deusa é a natureza que floresce em todo o seu encantamento, multiplicidade, fluxo e beleza.

Deus não é uma forma apenas, é a dança sincrônica de todas as vidas entrelaçadas.

Deus não é uma forma apenas, é o caminho que abro com os meus passos, é o destino que guia silenciosamente meu caminhar, é a liberdade em meus pensamentos, minhas palavras e minhas ações.

Deus não é uma forma apenas, é um sopro silencioso pedindo para ser descoberto para além das formas, para além dos conceitos, para além das distâncias, no altar perene do meu coração.



5. *Āsana*

O *āsana* é uma dimensão na qual pousamos o corpo para enxergar o mundo como um fluxo momentâneo de formas da consciência que tudo permeia.

Corpo, tempo e integridade. O *Haṭha Yoga* como caminho de inteireza

A era da aceleração traz consigo a fantasia da possibilidade de viajar no tempo. A física quântica, ao mostrar a relatividade do tempo, ampliou esse sonho, refletindo-o em filmes, livros e séries que nos mostram personagens viajando no tempo através de múltiplas dimensões. Há essa fantasia em nossas mentes sobre a possibilidade de viajar na relatividade do tempo. A realidade é que vivemos numa época em que as máquinas e o consumo já aceleraram o tempo a ponto de colapsá-lo em nossa vivência cotidiana. E o paradoxo é que fugimos do momento com a ânsia de chegar noutras dimensões da realidade, quando é no mergulho no instante que podemos viver múltiplas dimensões, tanto no deleite da duração, quanto

na sua transcendência na pura cognição, experimentando o tempo como puro movimento dos objetos na consciência.

Cada organismo tem um tempo de vida. Desde o momento em que nasce, o seu processo de transformação é feito de mortes constantes que anunciam nascimentos e, ao mesmo tempo, um fim. A duração da Vida continua, mas os organismos, desde que surgem, têm como destino final o desaparecimento, sejam eles plantas, animais ou nós, seres humanos. No ser humano, porém, existe a consciência da morte, o saber do próprio fim do corpo. Esse saber gera angústia e nos impede de viver plenamente a vida, por puro medo de morrer. Esse medo nos faz fugir do *devoir*, do fluxo constante de transformação da Vida, e nos leva a buscar amparo no tempo social, nas significações sociais do tempo, que nos alienam ainda mais de nós mesmos.

Para nós, seres humanos, o tempo pode ser percebido na consciência como uma sucessão de estados mentais. Esse fluxo de estados é sempre transitório. O estado físico de um elemento é sua presença material, seu estado sutil é fluxo mental. Os estados de nossa mente estão em constante movimento, assim como o fluxo da vida material ao nosso redor, ambos de acordo com as oscilações dos três atributos, dos *gunas*, e dos cinco elementos, terra, água, fogo, ar e espaço.

Gaston Bachelard, em quatro livros surpreendentes, nos apresenta as características físicas e oníricas dos quatro elementos, terra, fogo, água e ar. Em "A água e os sonhos" ele mostra a força que os elementos materiais têm, por semelhança, de criar imagens oníricas, como se ambos fossem compostos das mesmas substâncias. Para o Yoga, sim, mente e

matéria são compostas pelas mesmas substâncias e inteligências, os cinco elementos e os três *guṇas*¹³. Bachelard diz:

"Se soubéssemos reencontrar, apesar da cultura, um pouco de devaneio natural, um pouco do devaneio diante da natureza, compreenderíamos que o simbolismo é um poder material. (...) Uma vez mais é preciso compreender que o sonho é uma força da natureza." (p.141)

Sugiro, então, pensarmos dois movimentos cognitivos possíveis em nossa relação com o tempo. O primeiro, um recuo apreciativo, o segundo, um mergulho no fluxo de estados. A proposta inicial de muitos textos de Yoga é um recuo observador a partir da meditação. O recuo nos permite perceber que há o fluxo, gerado pelos *guṇas*, e há uma pura presença que simplesmente vê — som e silêncio. Isso os textos chamam de *viveka*, discriminação. Essa presença permanece inalterada, simplesmente iluminando o fluxo do tempo. A partir desse olhar, o tempo se torna puro movimento na consciência. As ideias de linearidade, início, fim, destino ou utilidade dos objetos deixam de fazer qualquer sentido. Todos os objetos são apreciados como movimento diante de uma amplitude, a qual nos possibilita outra relação com o tempo. Esse recuo nos permite reconhecer que sempre estivemos em mergulho, mas, com a discriminação, podemos estar imersos e livres.

¹³ Adiante falarei com mais detalhes sobre as características dos *guṇas*.

Num trecho do livro *Walden*, de Henry Thoreau, escrito no período em que viveu sozinho na floresta, ele diz:

"Meus dias não eram os dias da semana, com o carimbo de divindades pagãs, nem eram esfatiados em horas ou estilhaçados pelo tique-taque de um relógio; porque vivi no estilo dos índios Puri, de quem se diz que, *'têm uma única palavra para ontem, hoje e amanhã, e que expressam a variedade de significados apontando atrás para ontem, em frente para amanhã e em cima da cabeça para o dia que passa'*." (p.115)

Para o Yoga, o fluxo do tempo ou o movimento é *Śakti*, e a pura presença que simplesmente evidencia é *Śiva*. *Śakti* nasce como uma vibração inicial, criando o espaço cósmico. Essa vibração inicial aos poucos se densifica, dando origem aos cinco elementos, do sutil ao denso — espaço, ar, fogo, água e terra¹⁴. A vibração dá origem e pode ser percebida como fluxo, como devir. É o mesmo processo da música, vibrações criando melodias. A duração é esse fluxo melódico, ritmo que em nosso peito é sentimento, movimentos de estados de ser.

Śiva e *Śakti* não estão separados, são uma mesma coisa. *Śiva* também pode aparecer como *Śiva Natarāja*, o senhor da dança, o senhor do *devir*. A dança é uma metáfora muito

¹⁴ Em meu livro "Chakras, força, conhecimento e transformação" falo com mais detalhes sobre o processo de criação de acordo com o Yoga, a relação entre as densidades dos elementos e como cada um deles se expressa no corpo e na mente.

bonita para falar sobre o Universo. Diferente da escultura, que o criador e a criatura estão separados, na dança, aquele que dança e a dança em si são uma mesma coisa, um fluxo se movendo e ao mesmo tempo apreciando. A pura presença é o que permite a apreciação das transformações.

Tanto o Universo quanto nós mesmos somos fluxo — *devir* — e uma presença, uma luminosidade, uma abertura. No movimento de afastamento temos a oportunidade de discriminar, em nossa cognição, o que se move daquilo que simplesmente é. A experiência posterior é reconhecer ambos como não separados, como as ondas que viajam no oceano não estão separadas da água. Todas as formas são fluxos na consciência, curvas em graus de intensidades. Quanto mais intensa a dobradura, ou intensa a vibração, mais denso o objeto. As formas surgem no espaço a partir da vibração sonora — mantras. A vibração cria fluxos — *mandalas* — e estruturas — *yantras*. As formas nos dão uma "ilusão" de estabilidade. Mas a forma mesma é vibração e movimento. Nós conseguimos evidenciar o movimento da água, sentir o fluxo do ar e perceber as alterações do fogo, não conseguimos, porém, ver o tronco de uma árvore crescendo. Dependendo da densidade da matéria, não acompanhamos sua transformação, contudo, mesmo o mais denso está em movimento de se tornar algo diferente do que é.

Ao reconhecer o Universo como essa união, numa dança cósmica, a Vida se torna um grande jogo, uma grande brincadeira do fluxo da vida criando formas na consciência. A ideia de morte se dissipa na apreciação do deleite criativo. Quando a consciência se une ao fluxo criativo em nosso olhar, conseguimos perceber que o movimento do Universo na consciência é puro deleite. O amor é esse mergulho, livre, no

fluxo de estados da Vida, a união entre *Śiva* e *Śakti* que é sentida no corpo como o movimento do *soma*.

Meu peito é um céu,
abertura infinita,
onde o tempo se move
como um rio
ao encontro do Mar.

Esse tempo, que é o próprio fluxo da criação, ritmo no corpo e na mente, nada tem a ver com o tempo social, que se dá a partir da forma como as instituições, os movimentos de troca, as relações e as convenções sociais se organizam. O fluxo da natureza é puro deleite e pode ser apreciado tanto no corpo, quanto na Terra, em sua organicidade, em sua relação com a Lua, com o Sol, que compõem as estações, as marés, ou seja, em seus movimentos básicos e seu equilíbrio constante. Conectar-se com a respiração no corpo e na Vida é uma maneira de sentir esse tempo. Para isso, precisamos desgrudar a identidade das formas, para perceber os movimentos como fluxos na eternidade. É mais do que um ver ou enxergar, é um sentir, é um sentido. Algo que apenas a calma, a alma permite que sejamos levados, como numa música.

O tempo é o Ser em fruição,
como as ondas são a água em movimento.
Viver amorosamente
é viver a partir da eternidade
daquilo que passa.

Mais uma vez cito Henry Thoreau e a forma como descreve sua sensação de viver o tempo: "O rio é apenas o rio em que vou pescando. Bebo nele, mas ao beber vejo-lhe o leito de areia e percebo quão raso é. A fina corrente logo se esvai, mas a eternidade permanece." (p.101)

Adiante ele diz "O dia natural é muito calmo e dificilmente reprovará a indolência do homem" (p.115). No último século, especialmente nas últimas duas décadas, vivenciamos uma aceleração brutal do tempo social. Não apenas a sua aceleração, como a aparente desvinculação do seu movimento com a consciência histórica, com o percurso. As máquinas encurtaram as distâncias físicas, a velocidade de transporte facilitou as trocas, e a tecnologia digital desvinculou nosso corpo e nossa mente do movimento da historicidade, do tempo enquanto duração.

Uma viagem que durava um mês de navio, dura poucas horas de avião. A quantidade de aviões que corta o céu nesse exato momento reduz as distâncias que antes eram percorridas pela imaginação. A produção e a circulação de bens de

consumo nunca estiveram em tal patamar. Para isso, a mão de obra deve ser acelerada e alienada do processo produtivo, da história das coisas, sobre a qual o corpo-máquina precisa pouco pensar, para que não atrapalhe a produção. O consumo deve acompanhar esse ritmo, pois o lucro tem que chegar em seu ponto máximo, sempre, independente de qualquer ética no processo produtivo.

A mercantilização da vida, engole até mesmo aquilo que surge como resistência. O movimento da contracultura surgiu nos Estados Unidos como contraposição ao consumo e ao "American way of life". Propunha, entre outras coisas, um estilo de vida nômade, livre, de viagem, à la "On the Road", de Jack Kerouac. Ainda assim, posteriormente, foi apropriado pelo consumo, que forjou um estilo de vida de viajante falseado, que nos estimula a conhecer o máximo de lugares possíveis, sem que conheçamos realmente lugar algum. A indústria do turismo fez do viajar mais um meio de consumo, de homogeneização de culturas. A produção em massa na China toma o lugar dos artesanatos locais em espaços turísticos, transformados quase em *shopping centers*. A homogeneização dos espaços torna os lugares mais palatáveis aos turistas que desejam viajar sem sair de si. Viajam sem serem profundamente tocados, protegendo-se do impacto do encontro com o diferente, sem estarem abertos realmente para a transformação que estar na estrada proporciona. Passa-se por muitos lugares, mas de fato conhece-se e chega-se a pouquíssimos deles. Vivemos numa ilusão criada pelo consumo de que intensidade é quantidade e velocidade.

Mas não é só a velocidade que causa vertigem, é a falta de um caminho para se percorrer. A alienação dos meios de

subsistência da vida nos conduziram à alienação do tempo da Terra, alienação do caminho, da própria historicidade. Os fluxos digitais não percorrem um caminho, eles chegam instantaneamente. Eles não têm historicidade, saltam aos olhos, aparecem. Estamos perdendo a noção de que os eventos presentes chegaram a este ponto através de uma sucessão de eventos passados. Para que eu aprenda uma língua, preciso de tempo, de estudo, de esforço, ou seja, de história. Tudo precisa de história, de um caminho para se chegar a algum lugar. O imediatismo e a velocidade nos desvinculam do tempo percorrido, do caminhar, nos alienam tanto da história quanto do corpo. Por isso há tanto apelo na fantasia de múltiplas dimensões, a partir das quais eu salto de uma para a outra instantaneamente, como se estivesse num mundo virtual.

Vivemos uma cisão, um colapso do tempo orgânico, do tempo do corpo e da Terra, imersos que estamos num tempo digital em que tudo chega simultaneamente, em que tudo desaparece na mesma velocidade que surge, sem percorrer um caminho definido. Alimentamos a ilusão de possibilidades infinitas, de viajar, de estar, de viver, enquanto nosso estar no mundo permite apenas o viver do fluxo do momento.

Os corpos trabalham alienados de si, do meio, da história e da memória da Terra. Essa alienação nos afasta da natureza e do outro. Todo enxergar demanda tempo, demora, espera. Não sabemos de onde vem a nossa comida, não sabemos para onde vai o nosso lixo, não reconhecemos o esforço que está implícito em uma habilidade, num "talento". Simplesmente achamos que tudo isso aparece no presente como uma mensagem surge no celular, ou a partir de uma bênção espiritual que nos mergulha instantaneamente em qualidades e capacidades, sem que percorramos um caminho.

Ao nos alienarmos da história, nos alienamos igualmente do corpo e vice-versa. O tempo mental se desvinculou do tempo do corpo, por isso vemos tanto desequilíbrio, seja de esgotamento (depressão) ou de hiperaceleração (ansiedade). A alienação é consequência de diversos fatores sociais que talvez estejam acima do nosso controle, mas estão igualmente a serviço do consumo e da exploração dos corpos para a produção. Então, quanto mais pessoas desmembradas, divididas, separadas de si mesmas e inconscientes de onde estão e do que querem verdadeiramente, melhor, mais fáceis de serem dominadas, seja para o trabalho sem sentido ou para o consumo como compulsão. A alienação, portanto, é gerada tanto como resultado de um *status quo* social, como também é produzida conscientemente para a perpetuação de um sistema.

O tempo do corpo cobra a conexão tanto com a história e com o caminho que caminhamos, quanto com o tempo da Terra. Por mais que o tempo social tenha acelerado o nosso tempo mental, o corpo segue pedindo para se mover junto com o ritmo da Terra. A história do corpo é a história da Terra, a ancestralidade da Terra está presente no corpo e em toda a Natureza ao nosso redor, da qual nos alienamos.

Ao perder o contato com o sentimento, nos alienamos do sentido profundo do viver. A duração, o ritmo, é a alma da vida. Portanto, ao fugirmos do tempo que transcorre, nos perdemos tanto do que sentimos, quanto do sentido profundo das coisas. O desvelamento do mistério do devir na abertura da presença, o próprio viver, é a alma.

Conectar-se com o corpo e o seu ritmo é um meio de se sintonizar com o tempo da Terra. Essa é a premissa básica e

a proposta fundamental do *Haṭha Yoga*. Por isso ele é tão atual, pois é ao mesmo tempo um meio de libertação individual e um veículo de resistência social. Na prática de *āsanas* nos desvinculamos do tempo social para devolver ritmo vital ao corpo.

O *Haṭha Yoga* causa um abalo na ordem normativa do sistema dominante, ao desconstruir o corpo social em sua experiência de viver sob a égide de conceitos e mergulhá-lo na vivência de um corpo cósmico. Essa memória resgatada desmonta os alicerces do que por convenção julgamos como riqueza e nos abre um mundo em que a exuberância está na relação imediata do corpo com a Vida sensível.

Precisamos nos religar ao corpo real, não o corpo associado à vaidade que é cultuado em nossa sociedade. Esse não é o corpo real, é o corpo fetiche, destituído de tato, de cheiro, de sentimentos, é o corpo virtual. Eu falo do corpo enquanto composto pelos mesmos componentes da Terra, como um microcosmo no qual podemos desvendar os seus mistérios e os seus movimentos, inclusive entender a impermanência, o envelhecimento e a morte. Eu falo do corpo enquanto fluxo do tempo e como lugar de reconhecimento de um ritmo vital.

É fundamental resgatar o corpo como parte de um fluxo, para que possamos desconstruir a partir dele e nele uma pressa que tomou o campo social. Uma pressa que nos põe a correr sem saber para onde vamos, sem saber de onde viemos, sem sequer ter consciência de onde pisamos. A superficialidade do estar preso à pressa e à posse dos objetos comprime o tempo, oprime o corpo e desloca-o da amplitude do habitar. **O tempo, a partir do olhar essencial, é o lugar da**

demora, da profundidade do permanecer, no qual o objeto se desvela na presença, e a presença se desvela no objeto, abrindo a luz de uma profundidade íntima em nosso olhar.

Pensamos que a nossa ancestralidade é uma família nuclear ou um sobrenome, mas a nossa ancestralidade é a Terra, é o fluxo da Vida.

Precisamos voltar a sentir essa força
que nos impacta no silêncio.
Algo que vem vindo, que empurra, que abre frestas,
que abre flores,
que abre a semente mais frágil
para se tornar uma árvore frondosa.
Não sou de acreditar em mística,
mas sou um romântico, acredito no Amor.
Ou melhor, sinto, sinto muito,
especialmente na volúpia do silêncio,
no diálogo com os descaminhos,
nos sentidos guardados fora das palavras,
no interior dos inversos.
Precisamos voltar a sentir essa força
que não se explica, apenas se sente,
como algo que nos move, que nos une
e que nos sustenta.
Não acredito em pátria, nem sobrenome,

o orgulho que exclui não me interessa.

A ancestralidade que saúdo com toda profundidade
é a vida que se curva sobre ela mesma,
alçada pela força essencial do Amor.

Que possamos sentir o corpo, nesse exato momento, como um lugar no qual é possível desacelerar, através do simples e despretenhoso contato com a respiração, ou por meio de um caminhar tranquilo de contemplação. Não se perca da respiração, ela é o guia do ritmo da Vida. A Vida em si mesma respira, a nossa respiração faz parte desse ritmo vital de respiração da Terra. Perceba isso enquanto se move no *āsana*, enquanto se move na vida.

Precisamos trazer a mente de volta para o corpo e nele fazer um lar, assim como devolver o corpo à Terra e nela ter novamente uma casa. Fazer o corpo entender que a Terra é um lugar seguro, belo e sereno para ele descansar. Apenas essa inteireza poderá quebrar a nossa dissociação.

Não permita que o seu corpo seja dominado por um ritmo alheio, não se alheie do corpo. Viver no próprio ritmo é um desafio diário que pede carinho e cuidado constantes no contato com o corpo, com os sentidos e com o mundo ao nosso redor. Todos nós devemos ter esse compromisso, não só pela saúde e integridade da Terra mas pela inteireza de todos os seres que vivem nela.

Você não precisa correr, caminhe. Quem caminha experimenta outro tempo, o próprio tempo sintonizando-se

com o tempo da Terra, sobre a qual os pés gentilmente tocam.
É uma comunhão. Você não precisa correr, caminhe.

Fernando Pessoa em "O guardador de Rebanhos" disse:

"Sejamos simples e calmos,
como os regatos e as árvores,
e Deus amar-nos-á fazendo de nós
belos como as árvores e os regatos,
e dar-nos-á verdor na sua primavera,
e um rio aonde ir ter quando acabemos!"
(Alberto Caeiro - heterônimo de Fernando Pessoa)

O *āsana* deve ser firme e confortável

Patañjali diz no *sūtra* 46 do segundo capítulo: "O *āsana* é a postura firme e confortável". Firmeza e conforto são duas qualidades a serem encontradas através dos *āsanas*. Uma firmeza do corpo em si mesmo, que está associada à força. Quem pratica os *āsanas* do Haṭha Yoga sabe que eles exigem força para a sua execução. Mas é importante lembrar que ela deve ser sempre bem distribuída. Excesso de força concentrada nos leva ao esforço desnecessário e à exaustão. Uma das grandes lições da prática é distribuir a força no corpo, evitando esforço desnecessário não apenas no *āsana*, mas na Vida. Permanecemos conscientes da própria energia e

do esforço que empregamos na ação, para não nos desgastarmos sem necessidade.

O *āsana*, se feito de maneira consciente, possibilita um equilíbrio fino entre a estabilidade e a mobilidade do corpo. Encontramos, dentro de uma estabilidade fundamental, o movimento confortável. Descobrimos no conforto uma estabilidade que o sustenta. Firmeza sem flexibilidade enrijece-nos, flexibilidade sem firmeza facilmente nos conduz à languidez. À medida que entendemos essas relações, descobrimos que é possível estar firme e ao mesmo tempo confortável em nosso ser no mundo e em nosso estar no corpo.

Para além da estabilidade e da flexibilidade do corpo na vida, o *āsana* é a descoberta de um bem-estar no próprio corpo. Podemos ter um corpo forte, atlético e flexível mas não nos sentirmos firmes, tampouco confortáveis, nele. Portanto, e sobretudo, a firmeza e o conforto dos quais Patañjali fala estão associados à nossa sensação de estar no corpo. A prática de *āsanas* do *Haṭha Yoga* é um meio incrível para nos plantarmos com leveza em nosso próprio corpo. Independente do grau de flexibilidade, da plasticidade ou do nível de dificuldade da postura, quando seu corpo inteiro respira e a sua mente descansa no silêncio do seu coração, você está no *āsana*.

A partir dessa firmeza confortável, criamos as condições para, sentados em meditação, descobrirmos algo que está além do físico e nele mesmo. Nessa permanência, através de um equilíbrio básico no corpo e na mente, podemos reconhecer um espaço livre de oscilações, que não é material, mas ao mesmo tempo não está fora da materialidade.

Tudo o que está associado à causalidade se transforma e oscila. No Yoga dizemos que o que pertence à causalidade está

sujeito aos *gunas*, os três atributos que regem o Universo, associados aos cinco elementos: terra, água, fogo, ar e espaço. O corpo está em constante transformação, a mente em incessante movimento, a respiração sempre em fluxo, mas há algo que é livre das oscilações que permeia todas as transformações. Essa é a presença que você é.

A prática de *āsana*, como uma reprodução microcós mica do que ocorre no Universo, é uma oportunidade de reconhecer a nossa origem, que não é diferente da origem de tudo o que vemos. A pura luminosidade que somos, que tudo permeia permanecendo imóvel, é o fundamento de todo o Universo. Heidegger, em seu livro "Heráclito", retoma os filósofos pré-socráticos para discutir o Ser, para ele esquecido do pensamento ocidental desde então. Todo o esforço filosófico de Heidegger é trazer o reconhecimento do Ser, o essencial. Sobre isso, ele reflete:

"Dizemos continuamente 'é', mesmo quando não pronunciamos propriamente. Está pensado em cada forma de cada verbo, em cada nomeação, em cada apelo, ordem, pedido e saudação. Pensamos sempre nele, compreendendo-o de *per se*, sem jamais concebê-lo ou refletir sobre ele. Está pensado implicitamente em cada reflexão silenciosa, em cada opinião impensada. Está pensado mesmo quando achamos que só 'sentimos' e 'vivenciamos' alguma coisa. A palavra de todas as palavras, o éter da linguagem, a palavra que cada um pronuncia, a palavra a que se além toda fala e todo silêncio é para nós, até hoje, a mais indiferente de todas as indiferenças." (p.95)

Adiante, para esclarecer sobre "aquilo que é", o Ser, ele o discute como aquilo que está além do tempo e do espaço, como o que sempre vigora, antes de qualquer ente, antes de qualquer objeto ou indivíduo.

"Antes de todo e qualquer ente, antes de todo começo de um ente por um ente, vigora o próprio ser. Este não é um feito, e por isso não possui nenhum início marcado num ponto do tempo e nenhum fim que corresponda ao seu próprio teor." (p.177)

Heidegger enfatiza a importância do reconhecimento do silêncio para o vislumbre do Ser, apesar de não nos deixar um caminho contemplativo, como fez o Yoga. Heidegger diz que o reconhecimento do Ser é o próprio ofício do filósofo. Aqui dizemos que é o objetivo do *yogi*.

"Pensar, essencialmente, significa escutar esse não-dito no pensamento que perpassa o dito e assim entrar em consonância com aquilo que silencia no não-dito." (p.190)

Alguns estudiosos do Yoga interpretam o *Haṭha Yoga*, por ter sua prática muito centrada no corpo, como uma

vertente que se opõe às *Upaniṣads* e mesmo ao *Yoga Sūtra*. Porém, mesmo num texto de *Haṭha Yoga*, que realmente dá ênfase às práticas físicas, está presente o conhecimento sobre o Ser como a essência do caminho. Os três principais textos de *Haṭha Yoga* conhecidos hoje são a *Haṭha Yoga Pradīpikā*, a *Gheraṇḍa Saṃhitā* e a *Śiva Saṃhitā*. A *Śiva Saṃhitā* diz, quase que parafraseando as *Upaniṣads*:

"Afirmações védicas como 'o Ser deve ser conhecido', 'Palavras sobre Ele devem ser ouvidas' e outras, são as reais salvadoras, doadoras de Conhecimento verdadeiro. Estas afirmações védicas devem ser estudadas com grande atenção.

Eu sou a Inteligência, que propulsiona as ações no caminho do mérito ou no caminho do demérito. Todo este Universo, o que se move e o que permanece imóvel, deriva de Mim. Toda a criação é preservada por Mim. Toda a criação é absorvida em Mim no momento da dissolução final, pois somente o Ser existe, e Eu sou esse Ser. Não há nada que exista separado do Ser.

A Unidade existe sempre. A diversidade não: há um momento em que ela cessa. A dualidade e as demais percepções do mesmo tipo surgem somente da Ilusão.

Tudo o que foi, é ou será, com ou sem forma, todo este Universo está permeado pelo Ser.

Assim como o espaço permeia um jarro por dentro e por fora, similarmente, aquém e além deste Universo sempre mutante, existe o Ser.”¹⁵

Os *āsanas* abrem espaços no corpo.

A poesia do Yoga abre o infinito no peito.

Para Patañjali, a meditação é um veículo fundamental para reconhecer aquilo que é, que perpassa todas as experiências do indivíduo. Além da meditação e na meditação, está a reflexão sobre os textos que apontam para o Ser. Para essa reflexão, a mente deve ser estabilizada e sutilizada. Os *āsanas* são tanto um meio de estabilização do corpo e sutilização da mente, quanto, em si mesmos, uma possibilidade de contemplação do aberto.

Por isso, Patañjali diz no *sūtra* 47, seguinte ao que fala da firmeza e do conforto no *āsana*: "Através da meditação no ilimitado e da diminuição das atividades [há a conquista da postura confortável e firme]". Ou seja, há o reconhecimento daquilo que é e permanece o mesmo diante de todas as mudanças do corpo, da mente e do mundo. No *sūtra* 48, então, ele fala sobre o ganho do reconhecimento do ilimitado: "Disto não [advém] a perturbação causada pela dualidade".

¹⁵ Tradução de Pedro Kupfer, estudioso do *Hatha Yoga* que hoje reside em Portugal. Ele edita o site www.yoga.pro.br

O *āsana* pode ser tanto a postura da meditação quanto as diversas posturas do *Hatha Yoga*. Não importa a quantidade ou a variedade de posturas, a essência do *āsana* é, como lembra Patañjali, estar firme e confortável no corpo para reconhecer aquilo que está livre de qualquer oscilação, essa pura presença que é a essência de quem nós somos.

Equilíbrio entre *tapas* (ascese ou disciplina) e *ahiṃsā* (não violência)

A prática de *āsanas* é um constante equilíbrio entre *tapas* (o ardor da ascese e da disciplina) e *ahiṃsā* (não violência). Aprendemos a partir dos *āsanas* que precisamos de dedicação para a realização de qualquer empreendimento. Nesse caminho, esforço e tempo são fundamentais. São necessários uma força em direção ao objetivo que queremos realizar e um tempo de maturação dos resultados. Isso é a disciplina, tanto a força do movimento, quanto a paciência da espera. Nenhum resultado no mundo relativo está fora do tempo, mudar um hábito é questão de tempo, mudar algo no corpo é uma questão de esforço e de tempo. Isso nos leva à questão de que há dois objetivos fundamentais no *Hatha Yoga*, um principal e outro secundário.

O objetivo secundário é a aquisição de ganhos relativos, ou seja, a manutenção da saúde, ganho de vitalidade ou cura de alguma limitação específica no corpo. Ao dizer que é secundário, não afirmo não ser importante, apenas ressalto

que não é o foco principal. Nesse objetivo, *tapas* é fundamental, a disciplina para que se fortaleça a vontade associada à capacidade de ação. Com a intenção firme e a disciplina no agir, podemos realizar coisas inimagináveis. O Yoga diz que podemos realizar praticamente todos os nossos desejos de conquista, estando eles obviamente dentro das leis do universo. De acordo com o Yoga, através de uma intenção firme e ações direcionadas, a aquisição de riquezas, fama ou status social podem ser conquistadas. Quando o Yoga afirma isso, podemos entender que todas essas coisas são possíveis de serem alcançadas por nós, nessa ou em outras vidas. Ou que o humano tem essa capacidade de conquista, que outras vidas ao nosso redor já conquistaram tudo isso mas permanecem desejando mais, continuam querendo encontrar algo que não sabem muito bem o que é.

Tal reflexão nos mostra que nenhuma dessas realizações nos garante satisfação. Se a insatisfação é uma constante, não adianta realizarmos todos os nossos desejos, permaneceremos sentindo a falta de algo. Isso nos coloca então diante do objetivo principal do *Haṭha Yoga* e do Yoga: reconhecer a totalidade que somos.

Para isso, não adiantam apenas a firmeza de propósito e a ação, são necessários uma mente sensível e conhecimento. Um conhecimento que nos lança no amplo, numa abertura a partir da qual reconhecemos uma entrega, uma aceitação plena da Vida. Nos rendemos a ela em vez de tentar nos agarrar por todos os lados, tentar dirigi-la e controlá-la de todas as maneiras. Nos reconhecemos inteiros exatamente onde e como estamos, independentemente de haver alguma demanda pessoal da mente para que o corpo seja diferente. O lugar onde nos encontramos se torna o destino, mas ao mesmo tempo

seguimos, como seres no mundo, em constante transformação. Sempre haverá limitações relacionadas ao corpo-mente, mas há algo em nós que se basta.

Reconhecendo que aquilo que somos fundamentalmente é livre de qualquer limitação, conseguimos lidar com as limitações do corpo com mais equanimidade e leveza. Ao mesmo tempo, com a força e o vigor que as práticas de *Hatha Yoga* trazem para o corpo e para mente, descobrimos novas possibilidades de estar no mundo, de produzir encontros e de dialogar, seja com os fluxos e forças primordiais da Natureza, ou com outras pessoas, com a linguagem e com ideias. O *Hatha Yoga* multiplica e intensifica as forças da Vida em nosso corpo e em nossa mente.

Precisamos entender que a Natureza, a manifestação, não são escassez, ausência ou pobreza de espírito. A Vida é multiplicidade, abundância, força, troca, encontros. Reconhecer essa riqueza no corpo nos conduz a senti-la na Vida. Para tanto, a ascese é um meio, não como repressão ou como uma força de restrição da Vida, mas como algo voltado à ampliação da força vital.

Muitos confundem a ascese ou disciplina com a repressão. A repressão tende a bloquear a Vida como processo no corpo e na mente. A ascese é para aumentar a força da Vida, não para retê-la. Esse é nosso termômetro na prática de *āsana* e em todos os nossos encontros, se a ascese estiver retendo mais do que libertando vida, a rigidez tomou o lugar do fluxo, do processo.

Excesso de disciplina sem esse conhecimento pode levar à deturpação do controle. É nesse momento que *ahimsā* é

Tales Nunes O esquecimento do Ser
necessário como ponto de equilíbrio. Toda ascese deve
respeitar as limitações do corpo e da mente, entendendo ambos
como um processo, como um fluxo, nunca como estanques.

A disciplina mais importante tem como alvo reconhecer
aquilo que está além do corpo e da mente, mas sem feri-los,
sem violentá-los, aceitando-os como eles são, sempre outros,
em constante transformação, e limitados ao tempo e ao espaço.

Apenas a clareza do conhecimento do Ser pode trazer
esse equilíbrio entre *tapas* e *ahiṃsā* para a nossa prática de
āsana. Caso contrário, continuaremos a repetir o engano que
cometemos na vida cotidiana, de querer ter resultados
absolutos daquilo que pode nos fornecer apenas ganhos
relativos.

A Deusa como movimento e abertura

O *Haṭha Yoga* é a força nascida
do êxtase do encontro
da Lua com o Sol
em seu corpo.

O *Haṭha Yoga* é uma prática que tem o seu fundamento no Tantra. A base de todo o ensinamento do Tantra é a visão de unidade da Vida. A multiplicidade se dá a partir da unidade fundamental. Alguns textos falam de *Śiva* como a pura presença e *Śakti* como força motriz. Prefiro colocar a Deusa como sendo a pura presença, uma abertura essencial¹⁶, e Ela também como o poder da manifestação, *Śakti*. Ambas como sendo *Devī*, a Deusa, o Universo inteiro.

Na origem de tudo, havia apenas uma abertura, sempre existente. Então, nesse centro sem centro, a partir de um calor inicial, uma ascese cósmica, um ardor criativo, houve uma explosão primordial, liberando os fluxos de movimento da Vida. Imagine um oceano límpido de águas paradas, a partir do qual uma vibração em seu centro começa a propagar ondas de movimentos em todas as direções.

¹⁶ É importante ressaltar que a abertura essencial, o Ser, não é masculino tampouco feminino, simplesmente é. Verbalizá-lo como feminino é uma escolha poética.

Essa abertura essencial que permanece, na qual explosões e fluxos deram origem ao Universo inteiro, segue presente em tudo o que você vê e em seu corpo nesse exato momento. Todas as formas da Deusa são expressões de explosões criativas gerando fluxos diante de uma abertura essencial.

Devī é, segundo o Abhinavagupta, um dos pensadores mais importantes do Śivaísmo da Kashemira, ou seja, do Tantra da Kashemira:

"Por brilhar como o 'azul' que aparece em tudo (ela é chamada *Devī*), pois a raiz 'div', também significa 'brilhar', 'irradiar'.

Por ser adorada por todos que são (inevitavelmente) possuídos pela sua luz e são devotos dela (ela é chamada *Devī*) pois a raiz 'div' também significa 'adorar'.

Por seu acesso a todas as coisas conforme Sua vontade, mesmo podendo estar separada por espaço e tempo (ela é chamada *Devī*) pois a raiz 'div' também significa 'ir', 'ter acesso a'.¹⁷

(*Parātrīśikā Vivaraṇa*, Abhinavagupta, p.11)

¹⁷ "Because is shining in the forms of 'blue' etc. which appears everywhere, (she is called *Devī*) for the root 'div' also means shine or irradiate. Because of being adored by all who are (inevitably) possessed by Her (*Devī*'s) light and are devoted to her (she is called *Devī*) for the root 'div' also means 'to adore'. Because of her access to all things according to Her will, separated though they may be by space and time, (she is called *Devī*) for the root 'div' also means 'to go', 'to have access to'."

O objetivo principal do Tantra é reconhecer que o nosso corpo não está separado do corpo total, do Cosmos. O corpo é o grande veículo de reconhecimento da totalidade. Assim como é no Universo, é no corpo. Todas as forças que regem o Universo estão na composição do nosso corpo. Os cinco elementos, os três *guṇas*, o Sol, a Lua são explosões e fluxos que nos movem externa e internamente. **Estudar o corpo, à luz do *Haṭha Yoga*, é desvendar um mapa do Universo. Estudar o Universo é encontrar as curvas do corpo.**

Para além disso, o Tantra, assim como a essência das *Upaniṣads*, quer nos revelar a unidade para além da dualidade. A realidade fundamental é o Ser, a pura presença, onde a primeira explosão surgiu, onde todos os fluxos se dissolvem.

Reconhecer essa pura presença, na linguagem do Tantra, é descrito como um processo de dissolução. Podemos dizer que é um caminho de retorno ou de retraimento que nos expande. Um retraimento do não eu no Ser, do relativo no absoluto, do pensamento e das formas na essência, que é pura luminosidade. Essa luminosidade é a própria Deusa, livre de qualquer forma.

O *Śrī Vijñāna Bhairava Tantra* diz:

"Fundamentalmente (o estado de *bhairava*) não pode ser medido em tempo, espaço ou direção, nem pode ser indicado por qualquer atributo ou classificação."¹⁸
(p.127)

¹⁸ "Ultimately (that state of *bhairava*) cannot be measured in terms of time, space or direction, nor can it be indicated by any attribute or designation."

A Deusa como força motriz do Universo, como explosão e fluxo, no corpo é *Kuṇḍalinī Śakti*, a própria potência cósmica, enroscada na base da coluna na forma de uma miríade de sons. A primeira explosão criativa do Universo, portanto, foi uma explosão orgástica, uma explosão musical.

Atualmente há uma interpretação do Tantra como uma prática para aumentar o prazer ou a performance sexual. Esse não é o objetivo das práticas tântricas, tampouco todas as práticas tântricas indicam a relação sexual como prática.

A relação sexual, no Tantra, é usada como uma possibilidade de reconhecimento do Todo, porque a relação sexual é um espelho do Cosmos.

A arte, no Tantra, é usada como uma possibilidade de reconhecimento do Todo, porque o processo criativo é um espelho do Cosmos.

A prática de *Haṭha Yoga*, no Tantra, é usada como uma possibilidade de reconhecimento do Todo, porque o seu corpo é um espelho do Cosmos. Explosões criativas gerando fluxos diante de uma abertura essencial.

A essência é a claridade fundamental.

A luz que ilumina o olho que vê.

Não precisa ser purificada,

é uma abertura através da qual enxergamos.

Visto isso, o que não pode ser visto.

Percebido isso, o que não pode ser percebido

como nada além de uma pura presença,

resta apreciar as forças que regem a Vida.

Os cinco elementos dançam, regidos pela dinâmica, repouso e equilíbrio, em fluxo e explosões, criando as formas, diante de uma abertura essencial. As formas são fluxos se encontrando furiosa e amorosamente. O ímpeto criativo, prenúncio de explosões, nos mobiliza ao encontro a partir da abertura fundamental. O encontro verdadeiro, o fluxo amoroso, amplia a força do corpo.

O ímpeto do corpo é a força da Vida em movimento.

A essência da força é a Deusa, a presença,
abertura que abraça a Vida.

A expressão da força é a Deusa, impetuosa,
aquela que gera e move o corpo ao encontro.

O ímpeto da Vida tem fonte no Amor e conduz a ele.

O Tantra não se limita às práticas do *Haṭha Yoga*, são muito abrangentes. Os tratados tântricos são muito mais profundos em conhecimento e amplos em práticas do que o *Haṭha Yoga*. O *Haṭha Yoga* é, porém, uma prática tântrica, o fundamento da sua visão de mundo é o Tantra. Ele é, dessa forma, tanto um meio de reconhecimento do fundamento do

Cosmos em si, da pura presença, como um arcabouço incrível de técnicas de manutenção da energia e da vitalidade do corpo e da mente. O *āsana* é uma dessas técnicas que abarca os dois objetivos.

Por sua importância, repito o que foi dito anteriormente: podemos pensar em duas finalidades do Tantra e do *Haṭha Yoga* como prática tântrica. A primeira delas é a manipulação dos fluxos e das energias da Vida e está no campo da ação e da transformação da realidade relativa. As técnicas do *Haṭha Yoga* como *āsana*, *mudrās* e *bandhas* têm esse objetivo de movimentação de energias no corpo. Estas práticas estão muito associadas à vitalidade e ao aumento da potência criativa do corpo e da mente. A segunda finalidade do Tantra, a mais importante, é o reconhecimento daquilo que é e permanece livre da ação e do resultado de qualquer ação, o Ser, essa pura abertura onde o Universo inteiro dança. Reconhecer essa amplitude como o fundamento de si mesmo é o objetivo central do Tantra.

Tanto os *āsanas* como as *mudrās* e os *prāṇāyāmas* são ações que fazemos nesse campo de experimentações que é o corpo. Ações inteligentemente criadas a partir da observação da natureza para a mobilização de energia, para a saúde plena do físico e do sutil. O Tantra é um saber que lida com a multiplicidade, tentando entender como as forças e inteligências se compõem entre si, para então manejá-las da melhor forma. Uma espécie de alquimia. Essa alquimia, no *Haṭha Yoga*, parte do corpo em relação com esse mundo, buscando as conjunções que aumentem sua força de Vida. Inclui uma atenção ao contato dos sentidos com os objetos, até as técnicas que fazem uso da respiração, de contrações musculares e de uma forma de se mover e de permanecer em

posturas para expandir e aumentar a energia vital. São ações que ampliam a saúde, a vitalidade e a troca com a Vida, até reconhecer a Vida em si mesmo.

No Tantra, inclusive, há mantras e meditações específicas para a conquista dos *siddhis*, os poderes e capacidades de cura. São formas de, através do poder da mente, da intenção e da ação unificadas, interferir nas forças e inteligências da realidade, criando novas possibilidades de Vida. São meios de "manipular" as forças da manifestação que podem ser para benefício próprio, ou, e sobretudo, para o bem comum. É uma forma de Alquimia. Existe uma relação intrínseca entre o Tantra e a Alquimia indiana.

Partindo da constatação de que "assim como é no Universo, é no corpo", os *yogis* viram que poderiam manipular essas forças no corpo, a partir da observação de como elas interagem na própria natureza. Criaram movimentos que nos ajudam a expandir a potência criativa no corpo. Sentindo essa intensificação manifestada no corpo, podemos reconhecê-la como a própria força criativa da vida. Quem a reconhece? Ela mesma, na forma da pura presença que brilha em nós. É uma oferenda da Deusa para a Deusa, a partir da qual nos enxergamos como todos os seus aspectos.

A prática de *Haṭha Yoga* é uma forma de oferenda. O fluxo dos *āsanas* é o corpo em oferecimento, as próprias forças cósmicas do corpo são oferecidas diante da pura presença. Durante toda a prática, o destino é o lugar onde você está, a abertura que você é e os encontros que estabelece. Nesse sentido, não há evolução na prática de *Haṭha Yoga*, mas um processo de integração que não tem relação com performance, mas com o quanto a mente e o corpo se entregam aos

Tales Nunes O esquecimento do Ser
movimentos da Natureza, enxergando a multiplicidade a partir
da amplitude da unidade da presença.

A prática de *Haṭha Yoga*, em si,
é o movimento da Deusa
desvendando seu próprio corpo
como fluxos e explosões criativas,
reconhecendo sua natureza fundamental
como pura abertura.

Tamas, rajas e sattva

A manifestação é uma dança constante entre movimento e repouso. A natureza é composta pela combinação da força dos cinco elementos, terra, água, fogo, ar e espaço, movidos pelos seus três atributos, *tamas* (repouso), *rajas* (movimento) e *sattva* (equilíbrio).

Quando há excesso de *tamas* na mente, ela tende à letargia, ao sono e à falta de compreensão. No corpo pode criar estagnação, preguiça, sensação de peso e exaustão.

Quando a mente está tomada por *rajas*, tende à ação, à dinâmica e à insatisfação constante. No corpo gera movimento, impulso de ação e inquietação.

Quando *sattva* se reflete na mente, ela tende à compreensão, ao aquietamento, à reflexão.

Os três movimentos são essenciais para o nosso corpo e para a nossa mente. Todos têm o seu papel tanto na natureza quanto em nós. Mas podemos dizer que a prática de *Haṭha Yoga*, especificamente de *āsanas*, é uma forma de movimentar o corpo, colocando-o em determinadas posturas, equilibrando permanência e dinâmica, para que reconheçamos *sattva*, uma mente contemplativa. *Sattva* não é absolutamente bom, é um movimento. Como todo movimento é relativo, dependendo do que queremos, pode ser bom ou ruim. Se queremos a ação, precisamos de *rajas*. Se queremos repouso, *tamas* é fundamental. Mas, para cultivar uma mente reflexiva, *sattva* é o movimento que facilita. A partir de um espaço contemplativo na mente, podemos apreciar esses movimentos como a dinâmica inerente à vida. Não precisamos lutar contra eles, podemos fluir neles, com eles, através deles.

Especialmente numa sociedade em que, desde que nascemos, somos estimulados à competição, nós associamos exercício físico ao constante esforço. A maior parte das formas de se exercitar atualmente está relacionada à autossuperação e à competição, o que pode nos gerar esgotamento. A competição já está presente na escola, no trabalho e em vários aspectos do nosso cotidiano. Estimular ainda mais a competição na prática de exercício, em vez de ajudar em nosso equilíbrio, pode contribuir para o nosso desequilíbrio.

A prática de *āsana* é sobretudo uma forma de cultivar um acolhimento do nosso corpo. A partir de um contentamento básico, abrimos mão da competição. Aceitar-se como se é, ou seja, a satisfação consigo mesmo, é em si uma saúde. **Contrariamente ao que muitos pensam, o contentamento não diminui a nossa capacidade de agir, mas, ao equilibrar, tanto na mente quanto no corpo, as forças de movimento e de descanso, aumenta a nossa potência criativa.**

A abertura da aceitação é o pano de fundo de toda a prática de Yoga. Não é resignação, tampouco passividade, ao contrário, é a coragem de se enxergar como se é, a coragem de olhar para o mundo como ele se coloca. É isso que chamamos de aceitação, uma abertura para a Vida.

A entrega na prática de *āsana*

O *Haṭha Yoga* é um caminho,
a descoberta de um caminhar,
calmo e firme.
O despertar de um olhar peregrino
atento e sereno
que percorre o corpo
para reconhecer que já estamos,
sempre estivemos,
em casa.

É na entrega e na aceitação que aprendemos a fluir de acordo com os movimentos da natureza. Livres da pressão de sermos algo, livres da pressão de precisarmos ter algo para sermos felizes. Nessa simplicidade observamos o mundo com mais clareza, estabilidade e liberdade.

Uma clareza que nos dá mais sensibilidade para enxergar a realidade e as oportunidades de movimento e de ação.

Uma estabilidade que nos ajuda a aplicar a força adequada na ação, sem gasto excessivo de energia.

Uma liberdade que nos permite a abertura necessária para acolher os resultados, independente de estarem ou não de acordo com a nossa vontade, para, então, agirmos novamente, se necessário.

Isso vale tanto para a prática de *āsana* quanto para a vida. A prática de *āsana* é o espaço onde, através do corpo, da forma como o colocamos na postura, a atitude de observação, o equilíbrio entre a permanência e o movimento, a mente e o corpo são convidados e conduzidos a esse estar no mundo mais firme e confortável.

Não é a firmeza fria de uma máquina, dentro de uma ideia de alinhamento homogeneizante. O corpo não é uma máquina. Essa é uma metáfora muito pobre para compreendermos a amplitude da experiência no corpo.

O corpo é um movimento pulsante, sempre em transformação. É um fluxo histórico e uma abertura constante para o novo. O corpo nunca é o mesmo, por isso nunca responde aos encontros da mesma maneira.

Através de sua materialidade e nela mesma, movendo-o, está o fluxo sutil da energia vital. A força que anima e conduz a Vida a caminhos de descoberta. O corpo, enquanto uma dança cósmica, é tanto o resultado da expansão de toda a história da Vida em movimento, quanto um meio dela se ampliar neste exato momento.

O corpo é perfeito em suas qualidades e limitações. Perfeito porque é parte integrante da causalidade imensa da Vida. **Uma vida perfeita não é uma vida livre de erros, de enganos. Uma vida perfeita é uma vida que tem a força de**

buscar a beleza, não importam as condições, sem nunca se entregar à descrença, ao descaso e à indiferença.

Somos essa fonte de energia criativa incondicional buscando caminhos de expressão de novas formas, novas dinâmicas e relações. Fazer do seu corpo esse lugar navegante é saber que não há garantia alguma de certeza absoluta, de respostas prontas ou de porto seguro em ninguém.

Mas aqui estamos nós, nessa aventura esplêndida, uns com os outros, juntos no esforço sincero de criar o belo. Ora recebendo, ora oferecendo amparo.

Ser o melhor que se pode ser, essa é a perfeição.
O meu corpo não é uma máquina.
Meu corpo é um fluxo singular
da poesia da Vida em movimento.
Hoje ele compôs versos de Sol.
Amanhã, não sei qual será a nossa dança.

A Saudação ao Sol

Há uma força no corpo
mais profunda que o corpo,
sua origem é o Sol.

O Sol é a pura presença que tudo ilumina, e a inteligência que governa o movimento da Vida numa harmonia perfeita. A cada dia, especialmente em seu nascimento, o Sol é uma lembrança de quem somos essencialmente, a intensidade de uma luminosidade que nos convida e a força que nos sustenta.

Saudar o Sol é saudar a Vida. A saudação ao Sol é uma prece com o corpo, na qual vemos nele o Todo e nos curvamos à inteligência que governa o Cosmos e que rege, em sintonia, os nossos processos vitais e a nossa mente. Diante do Sol, nos curvamos à presença que tudo ilumina, que brilha em nossa mente.

O Sol é aquele que tudo permeia, que tudo toca. Quando olhamos uma flor diante de nossos olhos, em sua forma e cor, não vemos diretamente a luz do Sol, mas ela está ali. Sem ela, não veríamos toda a beleza da flor. Da mesma maneira, a

presença é a luminosidade na mente que nos permite enxergar o mundo, que nos faz conscientes da Vida e de nós mesmos.

Enquanto caminhamos, nos alimentamos ou conversamos, não vemos, não escutamos, não tocamos a presença. Ela está, entretanto, nos olhos e nos permite enxergar, está nos ouvidos e nos permite escutar, está na pele e nos permite sentir.

Saudar o Sol com o corpo inteiro é desvelar a presença que o permeia e permitir com que coloquemos a mão no peito e nos saibamos não apenas como pessoas que existem, mas como a própria existência.

O *āsana* não é apenas um diálogo com o corpo,
é um diálogo com a Vida.
Estar no corpo é uma experiência cósmica
e uma vivência íntima.

A presença luminosa, a explosão primordial e o deleite criativo

No surgimento e no seu devir,
a Vida é abertura, explosão e fluxo.
Você é abertura, explosão e fluxo.
Você é uma fenda no tempo, a tempestividade do desejo
e o deleite do sentir.
Antes do mundo existir, havia uma abertura,
uma pura abertura.
No centro do que não tem centro, fez-se uma chama,
um desejo primordial, o prenúncio de uma explosão.
Da força que expande,
o movimento do tempo e as curvaturas do espaço
ascenderam a Vida em todas as direções.
O mundo é feminino, a Vida é orgástica,
o corpo é deleite da criação.

No início, havia apenas uma abertura, uma pura abertura. No centro que não tem centro, um calor se fez uma explosão de Amor. Desde então, o Universo constantemente se transforma de uma forma a outra, num movimento contínuo de expansão e de deleite criativos. Como expressão desse

movimento, as formas de Vida na Terra se metamorfoseiam diante da presença luminosa do Sol. O Sol é testemunha de toda a história da Terra. Desde a primeira forma de vida, o *prāṇa* se expandiu, multiplicando as possibilidades de expressão e perspectivas de olhar.

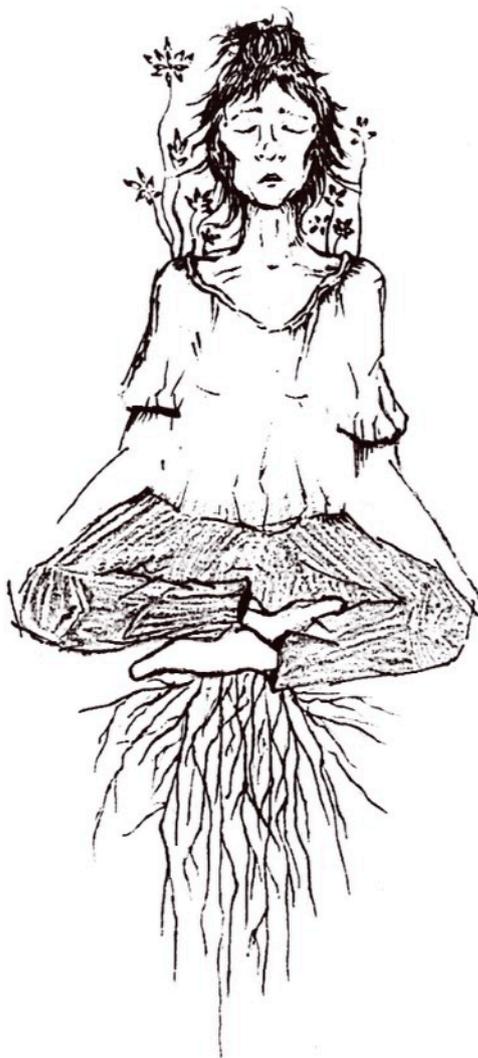
Toda vez que você se entrega à energia fluida da Vida,
no *āsana*, numa meditação,
num fazer artístico ou no sexo,
você se entrega à regência da força misteriosa
que move desde um átomo, até uma estrela.

O poeta inglês William Blake, numa espécie de vislumbre tântrico, disse, "Energia é Deleite Eterno". A prática de *āsana* é a arte de sentir o deleite da energia que cria a Vida e de encontrar o que permanece, a presença luminosa na qual todas as forças se movem.

Tanto na Vida quanto na prática de *āsanas* espelhamos o movimento do Universo. Uma abertura que se mantém, um calor explosivo que move um fluxo amoroso. Por isso o corpo, diante de uma abertura fundamental, a partir de expansões de renovação, assume a forma de movimentos da Natureza, de uma montanha, de uma árvore, de animais, num ritmo constante de deleite. Enquanto o corpo se move, se transforma, e o *prāṇa* se expande, a presença ilumina essa dança, na qual nos lembramos que somos a claridade fundamental que

Tales Nunes O esquecimento do Ser
evidencia não apenas o corpo, mas ilumina o Sol. A presença é
mais ampla do que o tempo, mais ampla do que o espaço, mais
ampla do que qualquer escuridão. O Sol habita essa claridade
essencial, a presença que é o fundamento do universo, que
você é.

A abertura do Ser
é o infinito em seus olhos.
O que você sente no peito,
é a imensidão em movimento.



6. *Prāṇāyāma*

Benefícios dos *prāṇāyamas*

O coração não é apenas um órgão,
é um lugar.
O corpo não é apenas matéria,
é um movimento que a transpassa.

No Yoga, falamos tanto de corpo, mas pouco questionamos a linguagem que usamos para falar dele. Entender o Yoga a partir dos benefícios fisiológicos da prática é repetir um discurso que muitas vezes não nos ajuda a escutar a linguagem viva e profunda do corpo. Faz parte da prática de Yoga desconstruir uma linguagem convencional, pessoal e coletiva, para, a partir de um silêncio fundamental, entrar em diálogo direto com o corpo. Nesse encontro, novas linguagens, cheias de vivacidade, de alma e de Natureza, podem nos acordar da mesmice da pura repetição de técnicas. **Se, ou quando, o corpo se tornar apenas um discurso fisiológico, ele terá sentenciado a sua morte. Nós somos um sopro ressoando num corpo, tecendo versos em movimentos. O Yoga nos mostra que esse sopro é vital e poético.**

São muitos os ganhos físicos dos *prāṇāyāmas*. É uma prática muito efetiva para amenizar problemas pulmonares, estimular a circulação e o fluxo de energia no sistema nervoso, bem como equilibrar o fogo digestivo e o sistema imunológico. Há atualmente uma gama de estudos que comprovam os benefícios físicos não apenas dos *prāṇāyāmas*, mas também dos *āsanas*. Isso é muito importante e benéfico para um diálogo entre o saber científico e o conhecimento do Yoga. Precisamos, contudo, ter cuidado ao "fisiologizar" a linguagem do Yoga. Não podemos cair na tentação de colocar o Yoga como um saber abaixo do discurso de autoridade que permeia o conhecimento médico-científico.

Não é porque algo não foi comprovado pela medicina que não tem valor de *práxis* ou de conhecimento. Há muitas delicadezas na amplitude de nossas vidas e na realidade do mundo que a ciência não consegue explicar, simplesmente porque seus meios de medir não dão conta de alcançar. Em sua maior parte, a ciência é mecanicista, materialista e dissociativa. Por isso, a biomedicina recorta, divide, e busca o pensamento na matéria, no cérebro. Para a medicina, o pensamento está no cérebro.

Para o Yoga, o cérebro é um veículo do pensamento, porque o corpo é um veículo do *prāṇa*. O filósofo francês Henri Bergson, em uma palestra para a *Société Foi et Vie*, na França, em 1912, tece suas críticas ao esforço feito pela ciência de sua época, de encontrar um paralelismo entre o pensamento e o cérebro. Essa tentativa de equivalência entre mente e cérebro atualmente foi levada às últimas consequências dentro da biomedicina. No Yoga há a tentação, por parte de muitos estudiosos, de buscar a linguagem da

neurociência para explicar o que acontece na meditação. São estudos interessantes, mas se tomados como verdade, podem reduzir o Yoga a uma narrativa que em si já é redutora do ser humano.

Bergson, sobre a relação entre mente e cérebro, diz:

"Atividade cerebral é para atividade mental o que os movimentos da batuta do maestro são para sinfonia. A sinfonia ultrapassa por todo lado os movimentos que a compassam; da mesma forma a vida do espírito transborda a vida cerebral. Mas o cérebro, justamente porque extrai da vida do espírito tudo o que ela tem de executável em movimento e de materializável, justamente porque constitui assim o ponto de inserção do espírito na matéria, garante a todo momento a adaptação do espírito às circunstâncias, mantém ininterruptamente o espírito em contato com realidades. Portanto, falando precisamente, ele não é órgão de pensamento, nem de sentimento, nem de consciência; mas faz com que consciência, sentimento e pensamento permaneçam intencionados para a vida real e, conseqüentemente, capazes de ação eficaz. Digamos, se me permitem, que o cérebro é o órgão da atenção à vida." (p.46)

Pela redução materialista imposta pelos limites epistemológicos escolhidos ao longo do tempo, a ciência não

alcança o entendimento do *prāṇa*, de uma energia que se move no corpo. Num exercício de reflexão sobre como seria uma ciência não materialista, o mesmo autor, numa conferência em Londres, na *Society for Physical Research*, em 1913 diz:

"Algumas vezes me perguntei o que teria acontecido se a ciência moderna, em vez de parte da matemática para orientar-se na direção da mecânica, da astronomia, da física e da química, em vez de fazer todos seus esforços convergirem para o estudo da matéria, tivesse começado pela investigação do espírito (...) Talvez a 'pesquisa psíquica' tivesse figurado entre as suas principais preocupações. Depois de descobrir as leis mais gerais da atividade espiritual (como na realidade foram descobertos os princípios fundamentais da mecânica), teria passado do espírito puro para a vida: a biologia teria se constituído, mas uma biologia vitalista muito diferente da nossa, que teria ido buscar, atrás das formas sensíveis dos seres vivos, a força interior, invisível, de que elas são as manifestações. Sobre essa força estamos sem ação, justamente porque nossa ciência do espírito ainda está na infância; e é por isso que os cientistas não estão errados quando acusam o vitalismo de ser uma doutrina estéril: é estéril hoje, não o será sempre; e não o teria sido se originalmente a ciência moderna tivesse tomado as coisas pelo outro lado. Ao mesmo tempo que essa biologia vitalista, teria surgido uma medicina que sanaria *diretamente* as insuficiências da força vital, que visaria a causa e não os efeitos, o centro em vez da periferia." (p.79)

Ainda hoje, mais de cem anos depois de Bergson tecer suas críticas à ciência de seu tempo, a medicina continua centrada no materialismo e permanece em sua infância em relação a várias áreas de entendimento da Vida. O que Bergson especula como um dos temas de investigação da ciência é um dos campos que o Yoga sempre se debruçou para observar e compreender, a energia vital. O Yoga não se fixou na análise do corpo físico como uma máquina, separando-o do meio onde está inserido, mas procurou entender como se move a energia que anima o corpo. Essa força se movimenta sempre integrada às forças da vida, pois é ela mesma a própria força da natureza. Todas as propostas de intervenção do *Haṭha Yoga*, mesmo tendo o corpo como veículo, têm o movimento da energia como centro de entendimento. Muitos distúrbios físicos têm sua origem não na mecânica do corpo, como se dá numa peça de um carro, mas num desequilíbrio da energia que sustenta o físico. Na visão do Yoga, diversas doenças são causadas exatamente por pensarmos os corpos separados do meio onde estão inserido.

O Yoga pensa a partir da lógica da vitalidade, que é a lógica da Natureza. A lógica médico-científica está sustentada não apenas numa epistemologia materialista, mas no olhar mecanicista e dissociativo. Pensa o objeto como um recorte, advoga a separação entre sujeito e objeto e o dissocia de seu entorno para entendê-lo. A partir desse olhar, a grande metáfora para o corpo é uma máquina que funciona separada das múltiplas forças que o circundam. Para o Yoga, o modelo para o entendimento do corpo são os movimentos da Vida.

Não estou dizendo que não devemos dialogar com a ciência e todas as suas incríveis descobertas, para incorporarmos saberes e enriquecermos olhares. A ciência pode enriquecer muito e já enriqueceu imensamente a aplicação das técnicas do Yoga, especialmente do *Haṭha Yoga*. A ciência pode medir resultados para indicar caminhos de aplicação do *Haṭha Yoga* em questões de saúde da atualidade, como doenças crônicas, por exemplo. Há muitos caminhos possíveis que os textos de Yoga não abordaram e que a epistemologia científica pode enriquecer. São diversos os cruzamentos possíveis entre esses saberes.

O que argumento é que não coloquemos o Yoga sob o jugo, sob a dominação do discurso da ciência, especialmente da ciência médica e sua linguagem desencantada, que é utilitária e, em muito, autoritária. Limitar o Yoga à linguagem científica pode nos impedir de alcançar delicadezas que o Yoga nos conta e nos revela há milhares de anos. Saber o que acontece no meu cérebro quando medito não me torna um meditador, a contemplação é uma vivência poética. A epistemologia científica, o método científico operam a partir do pensamento calculador¹⁹. Essa forma de operar no mundo tem grande utilidade, não podemos desmerecer os ganhos que o pensamento calculador nos trouxe e nos traz em nosso cotidiano. Seria inocência, alienação ou maldade negar a ciência. Porém, tentar usar o método científico para

¹⁹ No livro "Serenidade", Heidegger divide o pensamento em dois tipos, o pensamento que calcula e o que medita. "O pensamento que calcula sai de oportunidade em oportunidade. O pensamento que calcula nunca para, nunca chega a meditar. O pensamento que calcula não é um pensamento que medita (*ein besinnliches Denken*), não é um pensamento que reflete (*nachdenkt*) sobre o sentido que reina em tudo o que existe". O pensamento que calcula é um pensamento apropriativo, utilitário, técnico.

compreender a essência do conhecimento do Yoga e das práticas e saberes contemplativos, a meu ver, é um grande paradoxo. O pensamento calculador não consegue alcançar o que pode ser reconhecido apenas na própria contemplação. A ciência não alcança o silêncio contemplativo, simplesmente porque seu objetivo é descrever, medir e classificar.

Uma das delicadezas e encantamentos que o Yoga nos mostra, antes de Patañjali e depois dele, é a relação fina que existe entre a mente e a respiração através do *prāṇa*. Ao "acalmá-la", podemos estabilizar a energia no corpo e aquietar a mente. Com mais facilidade podemos, então, criar um espaço de clareza mental que nos abre para percepções diferenciadas. Esse talvez seja o maior benefício dos *prāṇāyāmas*. Sobre isso, o *yogi* Ramaṇa Maharṣi no texto chamado *Upadeśa Sāram* diz:

"A mente e a respiração estão relacionadas com conhecimento e ação. Esse par de galhos têm como raiz o poder de criação (...) A mente torna-se absorta através da disciplina de respiração; este é o meio de controlar [a mente], assim como a rede para um pássaro."

Não existe uma respiração ideal. A respiração se adequa e acompanha os movimentos do corpo e suas funções. Tensões associadas à musculatura da respiração podem encurtá-la. A respiração superficial tornada crônica, por sua vez, pode reduzir o nível de vitalidade do corpo. Reconhecer a relação entre respiração e atividade, respiração e repouso, respiração e emoção é importante para nos ajudar tanto a entender melhor a nossa própria mente quanto para sensibilizá-la. A percepção e

o aprofundamento do conhecimento sobre como respirar, e sua relação com os movimentos do corpo e da mente, nos abrem possibilidades de novos caminhos perceptivos.

Adiante, daremos dicas para aprofundar o seu conhecimento e percepção sobre a respiração. O que chamamos no Yoga de respiração completa é um ótimo início para isso.

A força vital e a natureza

A alma é irreduzível a uma forma.

O corpo é irreduzível a uma parte.

Āsana é uma preparação para *prāṇāyāma* à medida que nele utilizamos a nossa percepção. No primeiro *sūtra* sobre *prāṇāyāma*, Patañjali diz: "Quando esta (a conquista da postura) acontece, [deve haver a prática de] *prāṇāyāma*, que é a regulação do caminho de inspiração e expiração".

A respiração é o elo entre o físico e o sutil. Para o Yoga, não há apenas o corpo denso, existe uma vitalidade, uma energia que dá movimento, vida, capacidade de ação e de percepção ao corpo físico. Uma energia que, ao sair do corpo, tira sua capacidade de perceber o mundo e de interagir com

ele. Essa vitalidade, essa energia, é o *prāṇa*. É uma força que permeia o Universo inteiro, unindo todos os seres vivos em silêncio.

A energia vital cria e se transforma de uma forma a outra, transitando como os diversos corpos da Vida. O deleite guia esse movimento nômade do *prāṇa*. Enquanto está num corpo, ele mantém o organismo em coerência dentro de uma estrutura. O organismo, desde uma célula até o corpo humano, é mantido por essas duas capacidades: estabilidade e permeabilidade, firmeza e fluidez. Para a vida dessa estrutura se conservar é fundamental que haja, além da estabilidade que conserva uma forma, uma permeabilidade que a mantém aberta para a troca com o mundo. Isso, em nós, se dá a partir dos sentidos, dos órgãos de ação e da respiração. É o mesmo princípio que falamos no capítulo anterior sobre o equilíbrio no *āsana* e sobre a criação do Universo. A estabilidade e o conforto, que sustentam o *āsana*, são a estrutura e o fluxo que sustentam a Vida.

Essa é umas das maiores lições que o *āsana* nos ensina, a Vida é esse equilíbrio fino entre estrutura e fluxo, ancestralidade e novidade, estabilidade e fluidez. A permeabilidade permite a troca, a estrutura mantém a forma. No corpo, as trocas acontecem pelos portais da percepção. Tudo o que toca os sentidos são, portanto, alimentos para o corpo e para a mente. Há troca de *prāṇa* da sua pele com o sol, dos seus olhos com uma flor, da sua língua com um alimento. O corpo absorve o *prāṇa* do meio, transforma-o, distribui-o e faz o movimento contrário a partir dos órgãos de ação. O Yoga descreve cinco movimentos principais do *prāṇa* em nosso corpo.

O *prāṇa* se move no corpo como a água se move no oceano, em espirais, em giros e curvas. Os *yogis*, que ao longo do tempo mergulharam a atenção em seus próprios corpos para desvendar o Universo, retornaram dessas imersões com um conhecimento singular e técnicas muito profundas de manejo e direcionamento da energia. Assim nasceram os *āsanas* e os *prāṇāyāmas* que conhecemos hoje. Eles observaram os movimentos sutis do *prāṇa* em seus corpos e perceberam suas associações com o corpo físico e com a Natureza.

O fluir da respiração no corpo é um ritmo que nos guia e nos aproxima dos fluxos da Natureza. O fluir do *prāṇa* na Terra é o próprio ritmo da Terra, que está associado a todos os seus movimentos, ou seja, à toda a Vida que ela gesta e gera, formas que se transformam umas nas outras.

A devastação de áreas selvagens do nosso planeta, a poluição dos oceanos e a extinção em massa de espécies fundamentais à Vida geram um desequilíbrio no movimento do *prāṇa*. Isso afeta diretamente o *prāṇa* em nós. Mais do que nunca, pelo estilo de vida que vivemos, desconectados dos fluxos da Terra, precisamos tanto do *prāṇāyāma* quanto do *āsana* como estabilizadores do *prāṇa* em nosso corpo e como veículos de reconhecimento de que o fluxo do *prāṇa* em nós, nossa força e vitalidade, depende da saúde do movimento do *prāṇa* na natureza.

Mas não podemos pensar apenas como uma questão de saúde do corpo. A Natureza oferece sustento poético às nossas vidas, linguagens praticamente infinitas das quais nascem uma infinidade de cantos que enriquecem o nosso estar no mundo. Estamos tão imersos em nossa fala cotidiana que nos

Tales Nunes O esquecimento do Ser
dessensibilizamos das múltiplas linguagens da Vida. Linguagens sonoras, olfativas, táteis, uma teia de comunicação sensível que nos inclui. Nós não criamos essas linguagens, nós estamos inseridos nelas, elas nos banham e nos compõem. Sem elas, nossa mente e nossos corações se desertificam. Quando destruimos a multiplicidade da vida selvagem, estamos ao mesmo tempo tornando estéril a nossa imaginação, a nossa possibilidade de escuta da pluralidade e da delicadeza dos cantos que a Natureza nos oferece.

Os povos originários do Brasil já sabiam disso. Davi Kopenawa nos ensina de onde vêm os cantos que embelezam a nossa língua.

"Os cantos dos espíritos se sucedem um após o outro, sem trégua. Eles vão colhê-los nas árvores de cantos que chamamos *amoa hi* (...) Há muitas dessas árvores *amoa hi* também nos confins das terras dos brancos, para além da foz dos rios. Sem elas, as melodias de seus músicos seriam fracas e feias. Os espíritos sabiá levam a eles folhas cheias de desenhos que caíram dessas árvores de cantos. É isso que introduz belas palavras na memória de sua língua, como ocorre conosco (...) Eu ouvi mesmo suas melodias infinitas se entrelaçando sem parar."

Nós precisamos também voltar a escutar essas melodias que nos lembram. Nelas estão as nossas memórias, elas são o canto de cada instante, nelas está a garantia de nosso futuro.

Os movimentos da força vital no corpo - os cinco *vāyus*

O termo "*prāṇa*" é usado para indicar tanto a força do pensamento na mente, a força da fala no sopro vital e da vitalidade nos membros do corpo, quanto a imensa potência do Sol, que é a fonte material de energia de toda a vida na Terra. Os raios do Sol penetram na Terra energizando as plantas, e mergulham nos oceanos energizando a água e as algas. As plantas e os plânctons conservam essa energia e, por meio da respiração ou da ingestão, elas fornecem para os animais a energia do Sol transformada.

A energia é uma apenas, mas ela tem diversas maneiras de se mover tanto no corpo quanto na natureza, assim como a água do Mar, que é apenas uma, mas se movimenta em diferentes correntes e fluxos. O nome "*prāṇa*" é usado tanto para falar da energia vital como um todo, quanto para especificar um dos seus movimentos.

Os movimentos do *prāṇa* no corpo são:

Apāna vāyu

É traduzido como "o ar que se move para fora". O seu movimento predominante é descendente e exterior. Está localizado na região baixa do abdômen, do umbigo ao assoalho

pélvico. *Apāna* é o aspecto da força vital que governa a capacidade de eliminar o que não é necessário ao corpo. Assim como na respiração exalamos após a inalação, eliminando o que não é necessário, *apāna* é a energia associada à eliminação.

Está relacionado com a excreção e com o movimento centrífugo na matéria. Na mente é *dveṣa*, a aversão, o movimento que repele. O organismo se apropria do que aumenta a sua força e expele o que não precisa. É composto por todos os tipos de expulsão e eliminação como urina, fezes, suor, excreção nasal, expulsão do sêmen e o parto. A semente é recebida no útero por *prāṇa vāyu*, depois sai do corpo como um bebê, por função de *apāna vāyu*. No plano macrocômico da natureza, seu movimento tem a força de gerar erupções vulcânicas.

O funcionamento saudável de *apāna vāyu* é tão importante quanto de *prāṇa vāyu*. Sem o bom funcionamento de *apāna vāyu*, a pessoa perde energia e facilmente sente preguiça, confusão mental e falta de determinação.

Prāṇa vāyu

É o "movimento que nos coloca adiante". É o fluxo centrípeto da matéria. Move-se internamente e é responsável por receber o alimento e a água por ingestão, o ar pela inalação e as impressões sensoriais pela percepção. Está localizado na região do coração. É uma energia propulsora de Vida.

Prāṇa e Apāna vāyus se movem de forma complementares em direções opostas durante nossa inalação e exalação. Quando inalamos, *prāṇa vāyu* se move para cima, do umbigo ao peito, enquanto *apāna vāyu* se move para baixo, do umbigo ao períneo. Na exalação, ambos se movem em direção ao umbigo. Tanto um quanto o outro oscilam a partir do *kanda*, do centro do abdômen.

Os exercícios do *Haṭha Yoga* nasceram como ações para conduzir o *prāṇa* por diferentes caminhos, a partir da observação desses cinco movimentos vitais. A ação de *mūla bandha*, que numa explicação geral seria a ação de elevação do assoalho pélvico, está intimamente associada ao movimento de *apāna vāyu*. É uma forma de estimular a sustentação de *apāna vāyu*, que tende a se mover da região do umbigo para baixo. O excesso desse movimento pode nos fazer perder energia através das pernas.

Um dos principais efeitos do *āsana*, e mesmo do *prāṇāyāma*, é estabilizar e internalizar o *prāṇa*. Uma forma de fazê-lo é harmonizando o movimento de *prāṇa e apāna vāyus*, percebendo, enquanto praticamos os *āsanas*, a conexão de ambos na região do umbigo, no terceiro *chakra*. Conduzir a prática, trazendo os movimentos da periferia para esse centro, é uma forma de estabilizar o corpo e a mente, desenvolvendo força, vigor e centramento.

Assim nos diz o *Śrī Vijñāna Bhairava Tantra*: "Da fusão de *prāṇa e apāna* dentro e fora (do corpo), o *yogi* adquire equilíbrio e se torna apto ao florescimento da consciência".²⁰

²⁰ "From the fusion of both values (*prāṇa* and *apāna*) inside or outside (the body), the *yogi* attains equilibrium and becomes fit for the proper manifestation of consciousness."

Não devemos fazer *prāṇāyāma* de expansão antes de estabilizar e internalizar minimamente a energia. Vivemos numa sociedade que já nos traz diversos estímulos sensoriais. O excesso de estímulos artificiais da cidade e de informações eletrônicas que nos bombardeiam numa velocidade difícil da mente internalizar, facilmente nos deixa dispersos e ansiosos.

Uma pessoa espalhada é uma pessoa sensorialmente distraída que não consegue encontrar uma estabilidade física e sutil. Alguém que esteja assim pode desequilibrar sua energia ainda mais com a prática *prāṇāyāma*. Por isso, o reconhecimento da firmeza e do conforto no *āsana* são fundamentais para encontrar o relaxamento necessário no qual o *prāṇāyāma* expande e ao mesmo tempo sutaliza a mente.

Poderíamos dividir o movimento da força vital, de forma geral, nessas duas características, *prāṇa* e *apāna*, mas há particularidades nas quais ela se movimenta, gerando mais três funções no corpo.

Vyāna vāyu

O nome quer dizer "movimento externo do ar". Move-se do centro do corpo para a periferia. Ele permeia todo o nosso corpo, é a energia que conecta e que coordena. Não tem local específico, mas rege diversas capacidades, fluindo por todos os nossos canais de energia conectando as funções nervosas, venais, musculares, articulares e de circulação de nutrientes no

corpo. É, em termos gerais, a função de distribuição. O que foi apropriado pelo *prāna*, que não foi rejeitado por *apāna* e foi assimilado por *samāna*, é distribuído por *vyāna*.

Inclui o transporte do fluido sanguíneo produzido pela digestão do alimento. Suas funções estão associadas ao elemento água. Seu equilíbrio é fundamental para que a pessoa se sinta integrada.

Em desequilíbrio, a pessoa pode perder o equilíbrio motor e se sentir desastrada. A coordenação entre mente e corpo pode ser comprometida. Desequilíbrio nesse *vāyu* pode causar também incapacidade de se ter prazer devido ao embotamento dos sentidos.

Samāna vāyu

É, literalmente, "o ar que equilibra". Move-se na região do plexo, centro que controla o fogo digestivo, a função da digestão e o metabolismo. *Samāna* é a força que seleciona ou rejeita o alimento, transforma-o através da digestão e então assimila. Está associado também à absorção do oxigênio da respiração, bem como a assimilação de experiências vivenciadas a partir de todos os sentidos. É a força que unifica as duas forças opostas, *prāna* e *apāna*. Está associado à área onde fazemos *uddhiyāna bandha*, a sucção abdominal.

Quando *samāna* não funciona bem, a pessoa pode reter toxinas no corpo, causando encurtamento da respiração e

Tales Nunes O esquecimento do Ser
problemas gástricos. Na mente, é a força que nos ajuda a discernir entre o benéfico e o não benéfico. Quando há um desequilíbrio pode causar delírios. Por isso que na tradição do Yoga o poder da digestão está intimamente associado ao poder da mente de discriminar e de julgar.

Udāna vāyu

É "aquele que leva para cima". Está associado à região da garganta e à cabeça. Regula a força nas extremidades do corpo. É considerada a força responsável por todo crescimento, nossa habilidade de ficar de pé, falar, fazer esforço, de entusiasmo e de vontade. Na cabeça está associada à expressão de ideias, às funções relacionadas à fala, ao canto, ao grito, utilizando, para isso, o ar inalado pelo movimento do *prāṇa*.

Udāna também é responsável pelos fluxos inversos no corpo, a tosse, o espirro, o vômito, bem como conduz a saída do corpo sutil do corpo físico no momento da morte.

Desequilíbrios podem causar o encurtamento da respiração e outros problemas respiratórios, falta de vigor nos membros e dificuldade de concentração.

Os movimentos dos *Vāyus* e os *Chakras*

Udāna - da garganta à cabeça - *Viśuddha chakra* - espaço

Prāṇa - da base da garganta ao umbigo e o contrário - *Anāhata chakra* - ar

Samāna - da periferia do corpo ao centro - *Maṇipūra chakra* - fogo

Vyāna - do centro à periferia de todo o corpo - *Svādhīsthāna chakra* - água

Apāna - do umbigo ao assoalho pélvico - *Mūlādhāra chakra* - terra

Os movimentos da respiração

Sobre as formas de mover a respiração, Patañjali diz:

"[O *prāṇāyāma*] tem os movimentos: externo, interno e de suspensão; é medido por lugar (quão longe vai o ar), tempo (sua duração) e número (a multiplicação de medidas de tempo); é longo e sutil."

A respiração é um fluxo contínuo. Podemos dividir esse fluxo, porém, em quatro movimentos.

Pūraka é o movimento de inalação. Tem força ativa e atrativa.

Rechaka é o movimento de exalação. Tem natureza passiva e expressiva.

Antar kumbhaka é o movimento de retenção com os pulmões cheios. Tem a força de conter, tende a conservar ou aumentar o calor.

Bāhya kumbhaka é o movimento de retenção com os pulmões vazios. Tem a natureza da entrega, tende a dissipar o calor ou esfriar o corpo.

A inspiração faz o ar entrar no corpo, nutrindo-o. Na retenção com os pulmões cheios, o ar é assimilado pelo organismo, criando e conservando calor, que é dissipado pela exalação. Por isso, reter o ar com os pulmões cheios cria a tendência do corpo esquentar. Reter o ar com os pulmões vazios, por sua vez, tende a esfriar.

Como diz Patañjali, esses quatro movimentos podem ser alterados de acordo com lugar, tempo e número. O lugar marca o quão longe vai o ar, que pode ser sentido pelo deslocamento produzido ao exalar. Ao diminuir o deslocamento de ar, sutilizamos a respiração. O tempo é a duração da respiração. O lugar e o tempo dão o ritmo da respiração. O número é a quantidade de ciclos respiratórias que são feitos.

Os *prāṇāyāmas* acontecem dentro desses quatro movimentos da respiração, alterando-se esses três fluxos. Há

igualmente a possibilidade de alteração da polaridade da respiração.

A polaridade das narinas

São três os canais de energia mais importantes do corpo. O canal central, *suṣumṇā*, tem origem no primeiro *chakra*, na base da coluna e sobe até o último *chakra*, no topo da cabeça. Do lado direito do corpo, também na base da coluna, nasce *Piṅgalā* — o fluxo de energia solar — e *Iḍā* — o fluxo de energia lunar. *Piṅgalā* termina na narina direita e *Iḍā* termina na narina esquerda. Para o Yoga, elas são, em nosso corpo, a força dessas duas energias da natureza.

A partir desse olhar, alguns textos de Yoga nos dizem que respirar pela narina direita esquenta e estimula, enquanto respirar pela narina esquerda esfria e seda. Respirar pela narina direita, no olhar do Yoga, aumenta o fluxo de energia através dos canais e órgãos do lado direito ou solar do corpo. Portanto, aumentam a temperatura e promovem os processos associados ao calor, como a digestão e o metabolismo. Ao respirar pela narina esquerda, por sua vez, estimulamos os órgãos e os canais relacionados a esse lado, lunar, aumentando o movimento de energia fria, que está vinculado à formação dos tecidos, à nutrição e à estabilização da mente.

Preparação para os *prāṇāyāmas* - O fundamento do respirar consciente

A respiração profunda descomprime a vida presa no peito.

É importante, como primeiro passo, antes de aprender ou ensinar os *prāṇāyāmas*, ter uma consciência mais sensível da respiração, em sua profundidade. Adiante descrevo as possibilidades de movimentos da respiração. Divido o respirar em três movimentos, simplesmente para ajudar a trazer mais consciência para a respiração como um ritmo, um fluxo vital da natureza em nós, um movimento oceânico.

A respiração é um ritmo, um fluxo. Não um ritmo único, pois durante o dia ela altera o seu compasso de acordo com as intensidades físicas, mentais e emocionais que vivemos. Não há, portanto, uma forma única de respirar, mas a forma de respirar que é mais adequada para aquilo que o organismo precisa dentro do que vive. Ou, ainda, a forma de respirar que conduzimos para o que precisamos ou o que queremos. A respiração é um movimento involuntário, vital e, ao mesmo tempo, um movimento voluntário, podemos conduzi-la para o que queremos. Como existe uma relação íntima entre emoção

e respiração, através do respirar nos levamos, como num navegar, a estados de calma e de aprofundamento da percepção.

A conscientização da respiração que sugiro abaixo é um profundo exercício e seus benefícios podem ser incontáveis para muitas pessoas. A percepção e a condução da respiração reverberam em todos os músculos envolvidos no movimento, trazendo mais autocontrole para que o praticante possa iniciar os *prāṇāyāmas* em si.

Respirar consciente

Fisicamente, há dois tipos de respiração, a respiração torácica e a respiração abdominal.

A respiração abdominal acontece com o movimento do abdômen, ou seja, através da expansão da cavidade abdominal. Quando inalamos, o diafragma se contrai e se move para baixo, preenchendo os pulmões de ar. Quando o diafragma se move para baixo, ele empurra os órgãos no mesmo sentido, forçando a parede abdominal para fora. Para exalar, o diafragma relaxa, o ar sai dos pulmões e a parede abdominal recua. A respiração abdominal é regeneradora, é a forma de respirar natural quando dormimos e quando estamos tranquilos.

A respiração torácica acontece com o movimento das costelas e do peito, ou seja, através da expansão da cavidade

torácica e do recuo da parede abdominal. Essa é a respiração mais comum de acontecer enquanto nos exercitamos ou em situações de emergência, de estresse ou de tensão.

A respiração que sugerimos como exercício envolve a integração desses dois movimentos. Aqui separaremos em três, dividindo a respiração torácica em duas, intercostal e clavicular. Faço isso por simples didática.

As fases e as nomenclaturas que usamos para defini-las têm objetivo apenas de ajudar a nossa mente e o nosso corpo a compreender os movimentos que acontecem na respiração, sua amplitude, profundidade e ritmo. Não se prenda aos nomes, atenha-se aos movimentos em si, aos fluxos e ao ritmo da respiração.

*A **respiração abdominal** – para realizá-la, deite-se em **savāsana**, em decúbito dorsal, com o corpo inteiro relaxado, coloque a mão direita sobre o abdômen e a esquerda sobre o centro do peito. Observe a sua respiração natural e, aos poucos, perceba e faça com que o seu abdômen expanda para cima na inalação e se recolha para baixo na exalação. Perceba essa respiração acontecer de forma natural e sem esforço. Algumas pessoas têm dificuldade em entrar nesse ritmo, pois estão habituadas a respirar pelo tórax, por isso, quando inalam, o abdômen se recolhe e o tórax expande, e quando exalam, o abdômen expande e o tórax recolhe. Isso é o contrário do que queremos aqui. Para essas pessoas, esse exercício pode ser um pouco mais difícil, pois precisarão se descondicionar de uma maneira de respirar para aprender outra. Entretanto, quando encontrarem o caminho dessa nova forma de respirar, dando mais consciência ao movimento da respiração, terão muitos*

benefícios. Perceba que aos poucos a respiração fica mais natural, espontânea e relaxante.

A respiração intercostal – deite-se em *śavāsana*, em decúbito dorsal. Observe a sua respiração natural por algum tempo, procurando manter o corpo estável na postura. Deixe de fazer a respiração anterior, abdominal, e comece a inspirar através de uma suave expansão da caixa torácica e veja que as costelas expandem. Perceba o movimento das costelas expandindo para os lados, para frente e para trás e depois se recolhendo. Respire com consciência pelas costelas, relaxando bem o peito e sem utilizar o abdômen na respiração. Perceba a respiração fluir e mantenha-se consciente de todo o corpo. Assim permaneça por algumas respirações, depois cesse lentamente.

A respiração clavicular – deite-se em *śavāsana*, em decúbito dorsal e relaxe completamente o corpo. Perceba a respiração natural por algum tempo. Faça primeiramente a respiração torácica por alguns segundos. Então inspire um pouco mais, até que essa expansão seja sentida na parte superior do peito, percebendo as clavículas se moverem sutilmente. Esse movimento é parte da expansão do tórax. Não há separação entre esse movimento e o anterior, dividimos aqui como uma maneira de perceber as sutilezas. Evite qualquer tensão no pescoço ou nos ombros. Ao exalar, sinta as clavículas se moverem para baixo e depois perceba a caixa torácica completamente relaxada. Permaneça respirando dessa maneira por um período. Desfaça qualquer esforço durante a execução.

Entre os três movimentos da respiração, talvez esse seja o mais difícil de fazer sem gerar tensões no corpo.

Respiração completa, a união dos três movimentos – sente-se numa postura de meditação, ou deite-se em *śavāsana*, e mantenha o corpo estável e ao mesmo tempo relaxado. Inspire suave e profundamente e sinta o abdômen expandir lentamente, sem esforço. Em seguida, ao final da expansão do abdômen, sinta as costelas abrirem para os lados, para a frente e para trás, suavemente e sem esforço. Quando as costelas deixarem de expandir, sinta a elevação sutil das clavículas, na parte alta do peito. Depois da inalação, sinta a exalação começar de cima para baixo, retornando as clavículas à posição natural, relaxando o centro do peito e a parte alta das costas. Sinta as costelas se retraindo e, por último, perceba o abdômen recolher-se em direção à coluna. O movimento deve ser sentido de modo contínuo, num fluxo unitário. As três fases da respiração são uma respiração unificada. Elas permitem com que respiremos mais amplamente. Ressaltamos que é fundamental não se forçar durante a execução. Esforço e tensão são duas coisas que não devem acontecer. A respiração deve fluir sempre livre de esforço. Você pode brincar com esses movimentos, pode, por exemplo, exalar de baixo para cima, para ver como se sente. Ou simplesmente largar a condução e sentir como essa respiração profunda acontece de maneira mais natural em seu corpo, sentindo os três movimentos acontecerem.

Provavelmente quando o seu corpo sentir profundamente a respiração e seus movimentos, você terá as ferramentas iniciais para realizar os *prāṇāyāmas* de maneira consciente e segura. Não esqueça, a prática que sugerimos não é um *prāṇāyāma* em si, mas já traz diversos benefícios para a consciência da respiração e para o aquietamento da mente.

Lembre-se também que não há uma maneira correta de respirar, esse exercício é sugerido como um meio de conhecer os movimentos físicos da respiração, para poder ter mais controle sobre ela, ampliá-la e brincar com ela, não para criar regras que geram tensões e mais condicionamentos no corpo.

Parte da respiração é regida pela Vida, parte da respiração é regida pela vontade. Sentir e entender a respiração é perceber a relação entre vitalidade e vontade.

O *prāṇa* e o reconhecimento do Todo

Os *āsanas* movem a energia de maneira a equilibrá-la, promovendo *sattva* no corpo e na mente. Ao mover o corpo, permanecer nas posturas, com a atitude sincera de contemplá-lo, como se contemplasse forças da natureza, a mente começa a se sutilizar. O *āsana* é um movimento de força e de delicadeza. É um caminho cognitivo de sutilização que passa pelo contato sincero com o corpo e com os conteúdos da mente. Essa verdade e coragem de permanência em si abrem a percepção.

Então, a prática de *āsana* começa a deixar de ser apenas física, porque a percepção do próprio corpo não é mais de apenas um corpo físico, mas um corpo físico animado por uma energia vital. Os *āsanas* se tornam, assim, meios de direcionamento e de movimentação do *prāṇa* para regiões do corpo, criando sensação de força e estabilidade, abertura e fluidez.

Os *āsanas* são meios de primeiro estabilizar e, posteriormente, ampliar a circulação do *prāṇa* no corpo. *Prāṇāyāma* é uma forma de mover o *prāṇa* diretamente, de direcioná-lo. É como acessar a fonte de energia universal. *Prāṇa* é a força primordial da Vida. Tudo se move devido ao *prāṇa*. É uma força impessoal que anima e dá vida a todos os seres. A vontade e a intenção são forças que têm o poder de movimentar o *prāṇa* e de mover a vida.

Quando você se move é a energia universal que se movimenta, quando você age, há forças agindo através de

você, junto com você. *Prāṇāyāma* é entender que o *prāṇa* é universal, não pessoal e, ao mesmo tempo, aprender a lidar com essa força primordial de maneira inteligente em sua vida. A maneira mais inteligente de lidar com ela é se tornando força em fluxo. Ou seja, a melhor maneira de perceber como a energia se move no corpo é observar como ela se comporta na Natureza e segui-la no corpo. São os mesmos fluxos, as mesmas inteligências, a mesma vida.

As fontes essenciais de *prāṇa* estão na Natureza — nos mares, nos rios, nas florestas — e na base da nossa coluna, como a *Kuṇḍalinī Śakti*. O segundo alimenta-se do primeiro. Distanciando-nos da Natureza, perdemos *prāṇa*, desligamos da fonte da Vida. **Distanciando do corpo e de seus processos vitais de equilíbrio, ou seja, comprometendo o sono, a alimentação, deturpando a sexualidade, perdendo contato direto com o Mar, com o Sol, com a Terra, com os rios, com os ritos ligados à Natureza que nos conectam aos seus ritmos, gradualmente esgotamos a nossa fonte de energia e enfraquecemos.** Essencialmente o que nos enfraquece é achar que o *prāṇa* é pessoal e agir como se estivéssemos separados do Todo.

A respiração
é o que me mantém vivo,
me mantém calmo,
me mantém profundo,
é o que me mantém Mar.
O Mar
é o que me mantém vivo,
me mantém calmo,
me mantém profundo,
é o que me mantém ar.

Prāṇa é força vital

Muitos praticantes de Yoga confundem paz com inércia, contentamento com apatia, silêncio com inexpressão. O Yoga quer você forte, pleno e capaz de expressar para o mundo a beleza que anseia se mostrar através de você. A espontaneidade da Vida é beleza, força e expressividade.

Kuṇḍalinī Śakti é a própria força do Universo presente em seu corpo, no primeiro *chakra*, essencialmente na forma de mantras, na potência do som, na força do silêncio que cria e sustenta toda a Vida. O seu corpo em si é um canto da Vida. *Āsana* e *prāṇāyāma* nos fazem perceber o corpo como uma flauta na qual a energia, esse sopro vital, atravessa emitindo um som. Esse som pode ser harmônico ou desarmônico. Purificar a mente e o corpo é fazer dessa música um canto harmônico que cria com a Vida, não contra a Vida.

Muitas pessoas dentro do Yoga negam sua força vital. Fazem uma associação entre paz e passividade, potência e agressividade. Se a sua força não nega e tampouco negligencia a força do outro, mas ajuda a somar, não há porque restringi-la. Mesmo quando restringimos um movimento em nosso corpo a favor de uma ação ética, não é pela redução da energia, mas pelo seu aumento. Fazemos em prol da vida, não contra ela. A ética é a própria vida, a vida é a própria ética. Negar a sua força em nome da passividade é violência.

Estar vivo é reconhecer a potência criativa, a força do Universo em cada momento, a partir de um olhar de

admiração contemplativa, enxergando essa mesma força em si mesmo. Amor é exercer a própria criatividade sem precisar firmar qualquer dominação. A dominação subjuga o outro, nela há o impulso de subjugar, isso é violência. A sua força vital livre, amorosa, ao criar, seja através da ação ou da "não ação", soma e ajuda a multiplicar a Vida no outro.

O *prāṇa*, o som e a mente

O *prāṇa* e a mente se movem juntos. O objetivo da prática de Yoga é reconhecer quem essencialmente somos, para além do corpo, da mente e mesmo do *prāṇa*. Porém, grande parte da prática de Yoga consiste em ter um manejo sobre a mente. O *prāṇāyāma* é um veículo fundamental para isso.

A respiração é um meio através do qual estabilizamos, conduzimos, equilibramos o *prāṇa* em nosso corpo. A respiração é uma ponte entre o físico e o sutil. Assim como a respiração, a fala é igualmente uma expressão do *prāṇa*. A fala é uma extensão da respiração, carregada de sentido e de intenção. Mas a intenção não nasce na fala. O pensamento é igualmente movimento do *prāṇa*, é uma forma do *prāṇa*. A intenção está no pensamento, a sua força se expressa através da fala e das ações.

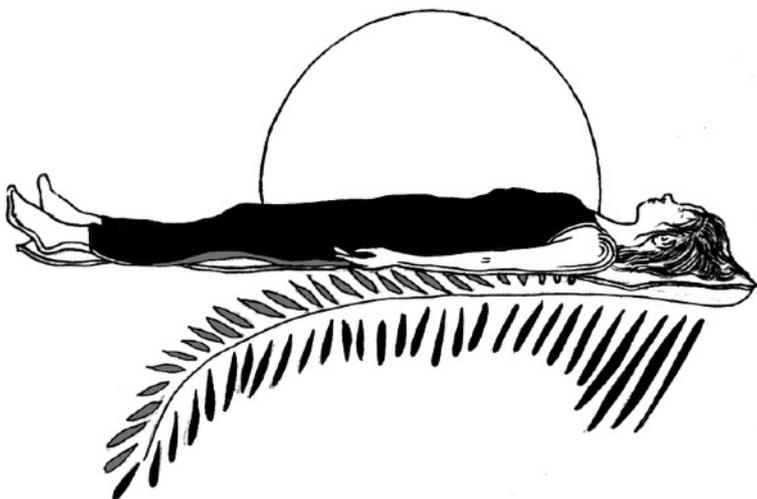
A intenção, que é uma força fundamental nascida tanto no peito quanto no pensamento, tem o vigor de transformar a realidade através da fala ou das ações físicas. O pensamento tem força de ação, não conseguimos saber a sua medida, mas,

como ação sutil, seus resultados reverberam em algum nível. A fala tem o poder de carregar sentidos e intenções e tocar o outro com a sua vibração. Mesmo que não tenha alguém para escutar a palavra lançada com intenção, como o mantra, ela purifica o agente da ação e reverbera como resultado no plano sutil, como vibração sonora. Tanto o pensamento quanto a palavra, unidos à intenção, podem ser usados na energização do corpo e na energização de objetos através das orações.

Portanto, assim como o *prāṇāyāma*, o mantra ou a oração são forças que conduzem o *prāṇa*. Na oração ela se dá a partir da intenção, criando uma vibração específica, lançando-a em direção a um resultado, seja em sua forma sutil, como o pensamento, ou mais densa, como a fala.

O sopro do *prāṇa* produz o mantra.

A vibração do mantra conduz o *prāṇa*.



7. *Pratyāhāra*

Pratyāhāra é cobrir-se, gentilmente,
em uma fina camada de pele
sensível aos sinais que emanam de si,
para descobrir a quietude inerente ao coração.

A palavra "*pratyāhāra*" é composta por duas palavras em sânscrito, "*ahara*" quer dizer comida e "*prati*" é uma preposição que significa "contra" ou "fora". *Pratyāhāra* significa "controle do alimento", ou "ganhar maestria em relação ao que vem de fora". Tudo o que vem de fora e toca o corpo, é considerado alimento.

Desde que estamos na barriga de nossas mães, começamos a receber impressões do mundo, todas elas são alimentos para nós. Podemos pensar no alimento em três níveis profundos. Primeiro, a comida que nutre o nosso corpo e fornece a ele a inteligência e a força na forma dos cinco elementos. Segundo, o alimento enquanto todas as impressões que recebemos através dos cinco sentidos: olfato, paladar, visão, tato e audição. Por fim, o alimento enquanto as relações afetivas que mantemos com o mundo, seja com pessoas, com animais, ou qualquer vida da natureza.

Nós temos cinco "portas" de percepção. O olfato, o paladar, a visão, o tato e a audição. Através delas passam informações externas que alimentam constantemente a nossa mente. Tudo o que ouvimos, vemos, tocamos e experimentamos fica na memória de nossas mentes. Quando começamos a meditar, inevitavelmente nos deparamos com essas impressões que ficam gravadas em nosso psiquismo na forma de imagens mentais, de palavras, de sensações e sentimentos. Ali está o nosso *karma*, a consequência, na forma de memória, das interações que fizemos com o mundo. *Pratyāhāra* nos desperta para a importância de escolher com atenção o alimento, o que nos toca, aquilo que tem a força de gerar impressões e o poder de nos conduzir à ação.

O controle do alimento, *pratyāhāra*, é uma prática cotidiana e também específica. Cotidiana no carinho e cuidado com relação ao alimento que oferecemos para o nosso corpo através dessas portas que são a percepção. **Há uma beleza em reconhecer que, assim como toda ação é uma oferenda para o Todo, qualquer percepção é uma oferenda para a pura presença que brilha no corpo.**

Essa compreensão nos faz perceber quais são os alimentos que causam impressões e associações negativas e buscar aqueles que nos nutrem, que nos alimentam verdadeiramente. São movimentos de escolhas no nosso dia-a-dia. O Yoga nos oferece práticas específicas para ajudar a despertar esse entendimento em nossas vidas, técnicas que auxiliam a direcionar a mente e a sensibilizá-la para a percepção da pura presença como sua essência.

Há alimentos, dentre os três tipos citados anteriormente, que drenam a nossa vitalidade. Comidas que consomem mais

energia para serem digeridas do que oferecem vida para o corpo. Impressões sensoriais que geram na mente mais desconforto, separatividade e cansaço do que alegria e força de Vida. Da mesma maneira, há pensamentos e afetos que podem nos alimentar ou nos exaurir completamente.

Podemos sentir isso a partir dos encontros que realizamos com pessoas, filmes a que assistimos, livros que lemos. As palavras que escutamos têm um poder imenso de libertar o fluxo de vida em nosso corpo, ou de criar culpa, medo e paralisia.

Agora talvez fique mais claro o que foi dito anteriormente sobre a ascese ser um veículo de liberdade e de aumento da força vital. O direcionamento de uma ação a partir de uma escolha pede a força de uma restrição, a favor do aumento da nossa energia vital. Essa é a qualidade da ascese baseada no discernimento.

Até aqui, pensamos em *pratyāhāra* como a escolha de alguns alimentos em detrimento de outros, mas *pratyāhāra* pode ser também a escolha de um objeto interno no lugar de um objeto externo, a partir do recolhimento de um dos sentidos. Com menos informações que chegam de uma dessas portas, podemos, com menos distrações, direcionar a atenção a se internalizar, ou seja, fazer a mente perceber-se com mais nitidez e sensibilidade. O que chamamos de "interno" é a mente. Quando fazemos essa distinção entre externo e interno não é para ressaltar uma diferença, mas apenas um caminho cognitivo. A atenção, quando estamos com os olhos fechados, toma a forma do mundo e da mente que analisa e tem uma opinião sobre ele. Quando fechamos os olhos, a atenção, com a ausência dos objetos ao redor, pode mais facilmente se

deslocar para a mente. Observando a mente, então, podemos entendê-la melhor e eventualmente deslizar para a base do pensamento, para a pura presença. É isso o que chamamos de direcionar a mente, desgrudar a atenção da concretude dos objetos e fazê-la perceber as sutilezas do pensamento, assim temos a possibilidade de intuir o que é mais sutil do que o próprio pensar, a abertura da presença. Essa é uma contemplação fundamental para a meditação.

O recolher-se pode ser também para um retirar-se em si mesmo, como uma tartaruga que se fecha no casco, para buscar o repouso como nutrição. É importante perceber que esse movimento da mente já está em nossas vidas. Não é algo distante de nós. Um bom exemplo é o sono. O sono é um *pratyāhāra* fundamental para o repouso. Nele, a mente e o corpo encontram nutrição e acolhimento. Se você é praticante de Yoga, outro exemplo de *pratyāhāra* que você faz é o *yoganidrā*, o relaxamento consciente.

De todas as técnicas que fazemos de *Haṭha Yoga* atualmente, essa é a mais representativa do *pratyāhāra* como o descolamento do contato dos sentidos dos objetos ao redor. Deitamos na postura em que encontramos estabilidade e conforto, nela o corpo repousa, e a mente se permite abandonar cada parte sensível da materialidade do corpo. Esquecemos os papéis sociais que representamos. Desligamos de qualquer demanda que exista, interna ou externamente, em relação a nós mesmos. A partir disso, a mente se permite relaxar, acolhendo completamente o corpo como ele é no momento, aceitando a si mesma como está naquele instante. O descanso é a descoberta de um lugar de acolhimento em nós mesmos, uma lembrança de quem somos, daquilo que simplesmente é.

Com a pele acolhida
num próprio abraço,
ela recolheu o corpo
e pousou em si mesma.
Suas palavras flutuavam
num oceano de silêncio
aberto em seu peito.
Seu navegar, imenso,
era expansão e recolhimento.
Todos os versos possíveis
cabiam em si,
cabiam naquele momento.

A vida moderna e os sentidos

A Vida em si é uma multiplicidade de intensidades, a Natureza é uma multiplicidade de intensidades. Na modernidade, porém, vivemos num mundo em que somos bombardeados por informações distintas, velozes e fugazes. Não somos incentivados a aprender a caminhar, somos instigados a correr. **Facilmente nos perdemos da qualidade dos encontros por acreditar que a intensidade está na quantidade.** Nos esquecemos da apreciação na lentidão, por pensarmos que a profundidade está na pressa.

Georg Simmel, sociólogo alemão que viveu no século XIX, alertou-nos sobre a quantidade de estímulos que recebemos nas grande cidades. Informações e contatos que nos chegam não apenas em quantidade, mas dotados de impessoalidade. "Nelas culmina de certo modo aquele resultado da concentração de homens e coisas, que estimula o indivíduo à sua máxima atuação nervosa; através da simples intensificação quantitativa das mesmas condições, este resultado inverte-se em seu contrário, no fenômeno peculiar de adaptação que é o caráter *blasé*". (p.102)

Portanto, para dar conta de viver em meio a tais estímulos, diz ele, findamos por nos dessensibilizar. A atitude *blasé* é esse embotamento dos sentidos.

"Talvez não haja nenhum fenômeno anímico, que esteja reservado de modo tão incondicional à grande cidade, como o caráter *blasé* (...) A incapacidade, assim

originada, de reagir a novos estímulos com uma energia que lhes seja adequada é justamente aquele caráter *blasé* (...) A essência do caráter *blasé* é o embotamento perante as diferenças das coisas, não no sentido de que elas não sejam percebidas, mas de um modo tal que o significado e o valor das diferenças das coisas e, assim, das próprias coisas são apreendidos como nulos." (p.100)

Simmel escreveu num tempo em que ainda não havia os celulares, a intensidade do tráfego de pessoas pela Terra em quantidade e velocidade, a internet e toda a mídia digital que temos hoje. Além de sermos superestimulados por excessos de ruídos da cidade, somos a todo momento expostos a fluxos informativos de todos os tipos e de todos os lugares, através de nossos celulares, numa velocidade desnorteante. Ampliamos a nossa possibilidade de saber o que acontece no mundo, mas parece que reduzimos a amplitude de nos engajarmos nele para criar uma vida melhor.

A nossa distração pode chegar a tal ponto que conversamos com pessoas sem realmente conversar. Escrevemos sem realmente escrever. Lemos sem ler. Caminhamos sem caminhar. Os lugares da cidade tendem a se tornar espaços de passagem. A permanência pede presença, uma abertura para a relação demanda disponibilidade. Como estamos sempre correndo para chegar a algum lugar, tudo passa de maneira mais efêmera, as impressões do mundo e o impacto que a Natureza causa no nosso corpo e na nossa mente. Não paramos para sentir uma flor. Não paramos para sentir o Mar, o céu. Não paramos para sentir o vento. Não paramos para sentir. "São como formigas. Andam para um

lado, viram de repente e continuam para o outro. Olham sempre para o chão e nunca veem o céu", disse Davi Kopenawa sobre os habitantes de Nova York, em sua visita a essa cidade.

A velocidade e fugacidade sequer permitem com que nos engajemos em alguma causa. Uma notícia logo é substituída por outra até que ambas se tornam apenas coisas e deixam de ser fatos que acontecem com seres vivos, seres humanos que sofrem, que desejam, que amam, que querem viver plenamente. Em meio a tanta informação, a facticidade é perdida, nossa sensibilidade não a acompanha e se protege intelectualizando as tragédias. Não passam de notícias ou de palavras soltas em conversas sem profundidade, para terminar com a ideia de que o mundo está cada dia pior, caindo no que Nietzsche chamou de niilismo.

Uma das formas do niilismo é uma negação do mundo sensível. Como disse Nietzsche, é a "vontade de potência" reduzida a seu poder de negar, que conduz a uma vontade de nada. É a vontade a serviço da fantasia vazia, é dedicar a vida a um Deus fora da realidade imediata, a uma salvação num outro mundo e negligenciar esse mundo como se apresenta. É negar a realidade ou se colocar como impotente diante dela, esquecendo-se completamente como agente transformador.

Outra forma do niilismo é o cansaço, o esgotamento da vontade que conduz a um nada de vontade. É a perda de vontade para a Vida, seja por alienação, por tristeza ou por desistência, por acreditar tão profundamente na descrença.

Heidegger, a partir do caminho aberto por Nietzsche, conduz a reflexão noutra direção. Ele diz que a "vontade de potência" é um modo de aparição do estar no mundo do ente.

Então o autor se pergunta, por que, por toda parte, apenas o ente merece ser meditado. Enquanto o questionamento sobre o niilismo e sobre a vontade de potência fica preso ao ente, a vontade permanece presa à vontade. Haveria, portanto, um depauperamento da vontade causado por ela estar presa à vontade de presença. Isso acontece, para Heidegger, devido ao esquecimento do Ser. O Ser fica esquecido diante da totalização do ente e isso é atordoante. O estar no mundo se torna, então, um nada, um vazio existencial. A partir do momento em que o ser humano desloca a sua reflexão do ente para essa abertura mais ampla, o que era nada se torna Ser. Para Heidegger, essa é a única solução para a descrença e para o cansaço. Buber chamou o esquecimento do Ser de "Eclipse de Deus". O Yoga chama de "ignorância de si".

Dito em outras palavras, para o Yoga, a única forma de remover a ignorância de si é reconhecer-se, reconhecer o Ser. A *Kaṭha Upaniṣad* usa a linguagem da virada dos olhos. Os olhos se voltam para dentro, saem dos objetos e se deslocam para o sujeito, para o Ser. Por isso, no Yoga, há um profundo questionamento acerca do desejo. Para o Yoga, o desejo está voltado para fora, para os objetos externos, para o corpo, para o pensamento. O pensamento está constantemente buscando conquistar objetos, apropriar-se do mundo, melhorar o corpo, melhorar ao pensamento. Isso é válido, mas nunca é o bastante. O cansaço nasce da constatação de que o desejo não se esgota e de que o vazio não se preenche. Por isso o desejo precisa se deslocar dos objetos, do ente, para o Ser.

Em essência, o desejo almeja o Ser, mas por este encontrar-se esquecido, como se estivesse velado, busca-se o absoluto, o Ser, no relativo, que são os objetos diante de nós. O

questionamento do Yoga é para conduzir o desejo à descoberta do Ser. Então o desejo deixa de estar grudado a um vazio e se funda naquilo que é livre de qualquer limitação, o Ser. O desejo deixa de ser uma falta, para ser um excesso, pura exuberância.

O Ser é anterior ao pensamento.

O pensar está contido no Ser.

O pensamento está para o Ser

assim como as nuvens estão para o céu.

Essa mudança de direção é uma espécie de retiro, um deslocamento do pensamento utilitário, centrado no ente, para um modo reflexivo que permite abrir-se para a imensidão do Ser. Em meio ao bombardeio de estímulos e de ruídos que recebemos, o repouso e o encontro com o silêncio se tornam meios essenciais para encontrarmos quietude e estabilidade mentais, sem as quais a escuta e a meditação são impossíveis. Sem a contemplação, sem o reconhecimento do Ser, a vida se torna pressa, ansiedade, vertigem e medo. A Vida não é isso, ela é exuberância, fluxos e encontros.

Não podemos viver anestesiados, isso significa sentenciar a nossa morte mesmo antes dela acontecer. É estagnar um processo lindo que é a Vida. Ela se apresenta sempre nova em você e em tudo o que toca o seu corpo. Você é a amplitude inerente a todas as experiências e, ao mesmo tempo, a própria Vida em movimento. Pare para sentir o

mundo na abertura e na quietude da atenção, no descanso do coração. Pare para sentir o Mar, o Sol, o Céu, uma borboleta, uma pessoa. Pare para apreciar um livro, uma fala. Ou simplesmente aquiete para contemplar o silêncio.

Cada manhã, seus olhos se abrem em um mundo novo. Delicada e contundentemente, cada dia é um mistério que a natureza desvela diante da nudez da presença que você é. Um corpo que, antes de você conseguir desvendá-lo, se move e se transforma, numa dança maravilhosa. Não se perca dessa aventura amorosa.

O seu corpo me ensina
que a essência da Vida
é abertura
e mistério.

A mídia e os sentidos

Os veículos de comunicação em massa, como a televisão e as mídias sociais, nos deixam impressões mentais que provavelmente não escolheríamos como alimento em nossa vida cotidiana. A televisão nos bombardeia com notícias de catástrofes, de mortes, de assassinatos, de roubos que nos fazem acreditar que o mundo é um lugar extremamente hostil. Aos poucos começamos a reproduzir essas notícias em forma de conversa cotidiana. Nos esquecemos que as notícias foram selecionadas, colocadas dentro de uma determinada ordem para criar sensações e interpretações. O mundo não é como a televisão nos mostra.

A mídia quer nos plantar medo e paralisção, para que não nos articulemos coletivamente, para que não nos reconheçamos como agentes transformadores da realidade em que estamos inseridos. Fundamentalmente para que, em nossa vertigem mental, consumamos sem parar e sem questionar. É importante questionarmos o que recebemos de notícias da mídia. Mas é fundamental nos distanciarmos do universo violento que ela nos transmite. Esse cuidado não é alienação, é sanidade. O objetivo de fazer um jejum das notícias violentas que as mídias nos transmitem é estabelecermos um contato mais direto e profundo com a realidade ao nosso redor, para que nos relacionemos com mais verdade e abertura com as pessoas que estão ligadas a nós diretamente, seja na nossa família, na nossa rua, em nossa cidade e na Natureza que nos abraça e nos circunda.

Podemos cultivar uma relação afetiva com o Sol, com o vento, com o Mar, com a pele de outra pessoa. Todos são alimentos que chegam até a essência da vida em nós. Estar em contato com a Natureza é uma excelente forma de *pratyāhāra*, de alimento para a mente e para o corpo. Expor os sentidos verdadeiramente a toda a riqueza que a Natureza nos oferece é uma bênção que passa despercebida para muitas pessoas. Nunca o canto de um pássaro reproduzido por alguma mídia terá a mesma profundidade e força de nos tocar do que o canto real. A Natureza tem amplitude e profundidade sempre maior do que qualquer veículo que tenta reproduzi-la, seja em suas cores, em sua música, em sua textura, na vibração com que toca o nosso corpo.

Uma "didática" interessante de direcionamento dos sentidos diante da natureza é tentar fixar a atenção em aspectos específicos desse corpo imenso, expressivo e maravilhoso que ela é. Olhar fixamente o céu, o mar, a lua, uma flor. Olhar aberta e continuamente, até que o objeto verdadeiramente apareça para nós. Quando isso acontece, deixamos de nos relacionar com a ideia de uma flor e passamos a nos encontrar com a flor que está à nossa frente.

Ela se derramou na pele, como água,
como rio descobrindo caminho,
oceano que envolve e abraça.
Ela se fez sentir em superfície profunda,
em tudo o que permanece,
em tudo o que passa,
em tudo o que é.

***Pratyāhāra* com os olhos fixos**

A visão é o sentido a que mais damos relevância e importância. Ela evidencia a forma e as cores. Tomamos as imagens então como a verdade última dos objetos. É através predominantemente da visão que julgamos a realidade das coisas. É o sentido sobre o qual embasamos mais fortemente o nosso julgamento imediato do mundo. Aparentemente, estar à nossa vista é existir. Por isso, a publicidade paga tão caro para estar diante dos nossos olhos, para despertar o nosso interesse, o nosso desejo. O desejo, a atenção e a visão têm uma relação muito próxima e profunda. O desejo é uma força associada ao terceiro *chakra*, bem como a visão é o sentido ligado a ele. O olhar distraído dispersa a energia. O olhar associado a uma força centralizadora é a concentração, *dhāraṇā*. É um movimento fundamental para que a mente não se disperse, não se espalhe em meio ao excesso de estímulos. O olhar aberto, livre até mesmo de uma força centralizadora, que não anseia tomar para si, que mergulha, mas não se prende, é *dhyāna*, a meditação.

O olhar como um céu aberto

Há uma prática poderosa em que mantemos os olhos abertos em meditação mas não deixamos a nossa atenção presa às formas. É uma maneira de cessar a internalização de impressões visuais sem fechar os olhos, sem se isolar dos objetos. É um treino de se manter em contato, porém livre. No Yoga, muitas deidades, em suas representações, estão com os olhos semicerrados. É para dizer, estou aqui, não nego o mundo, mas reconheço nele mesmo, algo mais amplo e mais vasto. Meus olhos se permitem tocar, mantendo-se límpidos, abertos como o céu. Nessa abertura reconheço uma presença plena, que permeia todos os objetos e ao mesmo tempo é livre de todas as formas.

O olhar como um mergulho no objeto ou o mergulho do objeto em si

Como foi dito acima, podemos deixar o olhar aberto, sem prender a atenção em objeto algum. **A atenção aberta é um recolhimento no amplo da presença.** A partir dessa abertura podemos contemplar os objetos como uma dança na pura presença.

Há, por outro lado, a possibilidade de fixarmos o olhar em um objeto posto à nossa frente, de mergulharmos a nossa

atenção nele. Se desejamos aprofundar a nossa percepção do elemento Terra, por exemplo, podemos fixar o olhar demoradamente sobre uma pedra. Sentamos diante de uma rocha, estabilizamos o corpo a partir de algumas respirações conscientes e posteriormente fixamos o olhar sobre a pedra, permitindo que a nossa atenção se abra completamente para ela, como uma flor que desabrocha diante do Sol. Em algum momento deslizamos dos conceitos que temos sobre a pedra e conseguimos enxergá-la verdadeiramente em sua nudez, livre de qualquer significação. Mergulhamos na pedra e a pedra mergulha em nós.

Podemos fazer essa prática fixando o olhar diante do fogo, de uma flor, de *yantras* ou da imagem de uma deidade, até que aquela deidade seja reconhecida em nosso olhar, em nosso coração. É uma profunda purificação de impressões negativas que se grudam como conceitos em nossa mente e uma abertura, tanto para o reconhecimento da deidade como todas as formas, quanto para o "desconhecido" que permeia todas as formas, livre de qualquer conceito, livre de qualquer significação, a pura abertura que somos.

Ao mergulhar no infinito,
encontramos os objetos como uma dança.
Ao mergulhar na dança dos objetos,
encontramos o infinito como um puro olhar.

Quando reconhecemos todas as formas como as formas da deidade, todos os sons como a voz da deidade, toda as cores como as cores da deidade dançando no espaço infinito, então nada mais pode nos distrair. Esse é o verdadeiro *pratyāhāra*, quando não está separado de *dhāraṇā*, *dhyāna* e *samādhi*.

***Pratyāhāra* através das visualizações**

Outra forma de *pratyāhāra* é direcionar a atenção para impressões internas, removendo a atenção dos objetos externos. Para isso, geralmente criamos formas internas a partir de nossa capacidade imaginativa. A visualização é a principal forma de criar essas impressões. Diversas meditações do Yoga usam alguma forma de visualização, seja de uma deidade — que representa uma força presente em nós e no Todo — ou de algum lugar na natureza. Em sua forma mais elaborada, há rituais inteiros que são feitos mentalmente, nos quais flores, joias ou incenso são oferecidos à deidade que é visualizada à sua frente.

Podemos dizer que um artista que está imerso em uma imagem para trazê-la à tona ou um músico que elabora uma melodia que surgiu primeiramente no plano de sua mente, ambos estão fazendo um tipo de visualização interna. Em ambos há um processo de sutilização da mente através da atenção em impressões internas que não são regidas pelo

Tales Nunes O esquecimento do Ser
contato imediato com os objetos. É ver algo não através dos olhos, mas da capacidade de enxergar da mente. É ver algo a partir dessa sensibilidade intuitiva própria de criar uma imagem, ou de simplesmente se abrir para uma forma visual ou verbal que surge no espaço mental e ali ganha vida, como uma deidade, como uma força da natureza.

O Śrī Vijñāna Bhairava Tantra

De acordo com o Tantra, cada objeto, cada forma, são compostos por vibração sonora, um mantra. Essa vibração cria feixes de luz que se propagam linear e geometricamente como fractais, são os *yantras*. Essas estruturas geométricas de luz que, ao se moverem, criam as formas, como mandalas.

A forma, portanto, não deixa de ser um mantra. Um mantra não deixa de ser uma forma. Manter na mente e no alento vital um mantra ou uma forma diante de si é um meio de mergulhar na natureza desse objeto, dessa vibração. Sua vibração sonora, sua forma geométrica, ou o objeto em si, revelam a sua força enquanto *Śakti*. **Ao aprofundar a atenção, transpassando a forma e nela, enxergamos aquele que vê, a pura presença que permeia tanto aquele que observa, quanto o objeto observado.**

O escritor inglês Aldous Huxley (1894 - 1963), no livro "As portas da percepção", relata sua experiência com a mesalina, substância que é o princípio ativo do peiote, cacto

reverenciado por diversos povos tradicionais do México e do sudoeste dos Estados Unidos. O motivo dessa reverência é que, para eles, a raiz do peiote tem o poder de abrir o olhar para a Vida, assim como outras plantas de poder como a Jurema, usada por povos tradicionais no nordeste do Brasil. Em sua vivência, Huxley diz que nada demais aconteceu em termos oníricos, não teve visões fantásticas, seja com os olhos abertos ou fechados. No entanto, sua relação com o tempo e com o espaço mudou completamente. Tempo e espaço não eram mais as referências que regiam a sua percepção, a força que o tocava era a própria existência, a intensidade de ser de cada objeto ao seu redor. Ao olhar para uma flor, que antes parecia uma flor comum, ele enxergou sua existência profunda.

"Eu já não estava olhando para um arranjo floral incomum. Estava vendo o que Adão havia visto na alvorada do dia em que fora criado: o milagre incessantemente renovado da existência nua." (Huxley, p.18, 2015)

E quando lhe perguntaram se essa experiência era boa ou ruim, ele relatou:

"'Nem agradável nem desagradável', respondi. 'Apenas é.' Istigkeit — não era essa a palavra que Mestre Eckhart gostava de usar? 'Qualidade de ser.' O Ser da filosofia platônica — embora Platão tenha cometido o erro enorme, grotesco, de isolar o Ser do vir a ser e de

identificá-lo com a abstração matemática da Ideia. Infeliz dele, que jamais pôde ver um punhado de flores brilhando com sua luz interior própria e quase pulsando sob a pressão do significado do qual são portadoras; jamais pôde perceber que aquilo que a rosa, a íris e o cravo significavam de modo tão intenso não era nada mais, nada menos que o que elas eram — uma transitoriedade que era, não obstante, vida eterna; um perpétuo perecer que era, ao mesmo tempo, puro Ser; um feixe de particularidades minúsculas e irrepetíveis em que, por um paradoxo infável, ainda que autoevidente, era possível vislumbrar a fonte divina de toda a existência." (Huxley, p.16, 2015)

Patañjali também considera a possibilidade do uso de plantas para a aquisição de poderes ou aberturas perceptivas. No primeiro *sūtra* do quarto e último capítulo, sobre a libertação, ele diz, "Os poderes podem advir do nascimento, de plantas, de mantras, de disciplinas e do *samādhi*".

Apesar de considerar essa possibilidade, o Yoga quer, como uma prática e como um caminho cognitivo, essencialmente, que esse reconhecimento, essa abertura perceptiva, seja algo possível de ser evocado em nossa mente, como algo que pousa, como a presença da Deusa que banha o nosso olhar e faz casa em nosso peito. Esse é o objetivo do *Aṣṭāṅga Yoga* proposto por Patañjali. É um meio de manter em nosso olhar a percepção de não separação da Vida, do reconhecimento do Ser.

Esse reconhecimento é uma cognição da infinitude no olhar e nasce também como um sentimento do eterno, que se

dá como puro deleite. Aldous Huxley descreveu-o belamente como cognição na citação anterior. No trecho a seguir ele narra sua experiência de puro deleite ou êxtase:

"Continuei olhando para as flores e, em sua luz viva, tive a impressão de detectar o equivalente qualitativo da respiração — de uma respiração, porém, que não retorna a seu ponto de partida, que jamais se esvazia, mas na qual, ao contrário, nota-se somente o fluxo reiterado de uma beleza para outra ainda mais intensa, de um significado profundo para outros cada vez mais profundos. Vieram-me à mente palavras como "graça" e "transfiguração", e é claro que, entre outras coisas, é isso que elas significam. Meu olhar viajava da rosa para o cravo, e dessa incandescência emplumada para os lisos pergaminhos de ametista senciente que compunham a íris. A Visão Beatífica, *Sat-Chit-Ananda*, Ser-Consciência-Êxtase — pela primeira vez compreendi, não no nível verbal, não por insinuações rudimentares ou à distância, mas de modo preciso e completo, a que essas sílabas prodigiosas se referiam." (Huxley, p.17, 2015)

O reconhecimento do Ser como pura luminosidade na mente é tema central das *Upaniṣads*. A apreciação da totalidade como um fluxo de deleite aparece com mais frequência em textos tântricos, mas especialmente na poesia devocional do período medieval. Jñāndev e as poetas Mirabai, Lal Ded e Muktabai são alguns nomes importantes dessa

Tales Nunes O esquecimento do Ser
poesia. Antes de entrarmos no *Śrī Vijñāna Bhairava Tantra*, um célebre texto da tradição tântrica, abro aqui um parêntese para falar dessas poetas.

O vislumbre do Ser e o êxtase na poesia indiana

A poesia medieval indiana floresce no seio da cultura na qual nasceram as *Upaniṣads*, trazendo junto de si forte influência do tantrismo e da mística sufi. A devoção é cantada diretamente, não há intermediário entre quem canta e Deus, a Deusa ou o Todo. Em vários poemas, essas poetas atacam fortemente a ortodoxia que, por excesso de regras ritualísticas e de convenções, impede que reconheçamos o Todo em nossos corações.

"Você é a terra, o céu,
o ar, o dia, a noite.

Você é o grão,
a pasta de sândalo,
a água, flores, e tudo mais.
O que poderia eu trazer
como oferenda?"²¹
(Lal Ded, p.80)

Não podemos esquecer, porém, que apesar de ser uma poesia que criticou fortemente a ortodoxia, ela nasce no seio do conhecimento védico sobre o Ser. Toda a beleza desse olhar está expressa nos versos dessas poetas. Quando elas questionam a ortodoxia, não estão necessariamente indo contra o que cantam as *Upaniṣads*, mas estão afirmando sua relação direta com o Todo e a sua maneira única de expressá-la. O paradoxo de tentar aprisionar a partir de um saber que liberta não é exclusividade do contexto védico, mas está presente em outras culturas.

"Deus é a pedra.
O templo é a pedra.
De cima a baixo tudo é pedra.
Para quem você está rezando,
homem culto?

²¹ "You are the earth, the sky, the air, the day, the night. You are the grain, the sandalwood paste, the water, flowers, and all else. What could I possibly bring as an offering?." (Do livro: "Love and the Turning Seasons: India's Poetry of Spiritual & Erotic Longing", de Andrew Schelling)

Você consegue harmonizar
seus cinco *vāyus*
com a mente?"²²
(Lal Ded, p.79)

Quando Lal Ded fala de harmonizar os cinco *vāyus* do corpo, ela revela possuir ensinamentos tântricos ou do *Haṭha Yoga*. Na época de Lalla — como ela se nomeava em seus poemas — a região onde hoje é a Kashemira era um caldeirão que incluía budistas, *haṭhayogis*, brahmanes, sufis e tântricos. Ela pode ter aprendido um pouco com cada um deles, porém, ela mesma se dizia uma devota de Śiva.

O poema seguinte, para mim, é um dos mais bonitos de Lalla, no qual ela revela a experiência de deleite cósmico da união entre Śiva e Śakti.

"Eu, Lalla, entrei
no portão do jardim da mente e vi
Śiva unido à Śakti.
Eu estava imersa no lago de infinito deleite.
Aqui, nesta vida,
eu me libertei do ciclo
de nascimento e de morte.

²² "The god is stone. The temple is stone. Top to bottom everything's stone. What are you praying to, learned man? Can you harmonize your five bodily breaths with the mind?" (Do livro: "Love and the Turning Seasons: India's Poetry of Spiritual & Erotic Longing", de Andrew Schelling)

O que pode o mundo fazer comigo?"²³

(Lal Ded, p.84)

O que Lalla canta no poema acima não está distante do êxtase e do deleite que é cantado em textos tântricos. Lalla, assim como Mirabai, canta Deus ou a Deusa como os dois aspectos presentes em toda a literatura védica, desde a poética das *Upaniṣads*: *nirguṇa Brahman* e *saguṇa Branman*, a deidade livre de atributos, além de qualquer forma, e a deidade com atributos, como todas as formas. Outra nomenclatura para esses dois aspectos é *Śiva* como pura presença, e *Śakti*, como potência criativa. O deleite, descrito por Lalla no poema anterior, é o reconhecimento da união entre ambos, o reconhecimento da não dualidade. A não forma se dissolve na forma, a forma na não forma. O som se dissolve no silêncio, o silêncio no som. Falarei sobre isso no capítulo sobre *samādhi*.

A deidade como esses dois aspectos da realidade, com atributo e sem atributo, também está presente na poética de Jñāndev.

"Devo chamá-lo daquele que tem forma?"

²³ "I, Lalla, entered the gate of the mind's garden and saw Śiva united with Śakti. I was immersed in the lake of undying bliss. Here, in this lifetime, I've been unchained from the wheel of birth and death. What can the world do to me." (Do livro: "Love and the Turning Seasons: India's Poetry of Spiritual & Erotic Longing", de Andrew Schelling)

Devo chamá-lo daquele que não tem forma?

Aquele que tem forma e que não tem forma é apenas Govinda!

Ele não pode ser entendido pela razão, ele não pode ser concebido pela mente.

Śruti diz,

'Ele não é isso, tampouco aquilo'.

Devo chamá-lo de 'o vasto'?

Devo chamá-lo de 'o menor'?

O vasto e o infinitesimal são apenas Govinda.

Devo chamá-lo daquele que pode ser visto?

Devo chamá-lo daquele que é invisível?

Tanto o visível quanto o invisível são apenas Govinda."²⁴

(Jñandev, p.99)

Quando Jñandev em seu poema cita *Śruti*, ele está se referindo às *Upaniṣads*. Quando diz que *Śruti* diz que "Ele não é isso, tampouco aquilo", entendo que faz menção a um trecho lindíssimo presente na *Kena Upaniṣads*, que ao falar sobre o Ser diz: "Este (é) diferente do que é conhecido. É além do não conhecido".

²⁴ "Shall I call you the formed One? Shall I call you the formless? The formed and the unformed is Only the one Govind! He cannot be deduced. He cannot be conceived. The Shrutis say, "He's not such; nor even such." Shall I call You the vastest One? Shall I call You the minutest One? The vast and the minute Are only One Govind. Shall I call You the visible One? Shall I call You the invisible One? Both the visible and the invisible are the only One Govind. "(Do livro: "Love and the Turning Seasons: India's Poetry of Spiritual & Erotic Longing", de Andrew Schelling)

Fica claro que Jñandev, mesmo sendo um poeta subversivo para a sua época, bebeu do conhecimento das *Upaniṣads*. É fundamental para entendermos o contexto do conhecimento do Yoga, saber que mesmo sendo poetas, homens e mulheres questionadoras, elas não eram contrárias ao conhecimento das *Upaniṣads*, da *Bhagavad Gītā* em si, mas à apropriação desse conhecimento como meio de segregação social e de violência. Através da vida dessas poetas, vemos que elas foram subversivas em seu próprio caminhar, negaram diversas regras e convenções sociais. Porém, ao mesmo tempo, podemos dizer que o olhar que possibilitou o enfrentamento das normas sociais, está presente no próprio contexto que elas estão inseridas, na própria tradição. A poética do conhecimento do Yoga, que canta uma abertura fundamental e um fluxo incessante de amor, formava o caldeirão no qual nasceram essas poetas que, através do vislumbre do amor em si mesmas, questionaram pontos de enrijecimento dentro da tradição.

Entre as poetas que falarei aqui, incluindo o poeta Jñandev, a poesia de Lal Ded é, de todas, a que mais me toca. Lal Ded nasceu na Kashemira por volta de 1300 d.C. Ela, em seus poemas se chamou de Lalla. Diz-se que Lalla casou-se numa família brahmânica. Como tradicionalmente era feito pelas mulheres, Lalla todas as manhãs caminhava até a beira do rio para buscar água. Secretamente, porém, atravessava até a outra margem para saudar Śiva num templo que ficava do outro lado do rio. O espírito livre de Lalla e sua devoção direta à deidade foram motivos de rancor por parte de sua sogra

e de acessos de ciúmes de seu marido, que se sentia traído. Ela, então, abandonou o casamento e seguiu sua vida como uma peregrina. Um cronista islâmico conta que ela dançava em êxtase como os dervixes.

O pesquisador da poesia indiana, Andrew Shelling, conta uma belíssima história sobre Lalla. Diz-se que por peregrinar nua, como era comum entre os *sadhus*, homens, Lalla era ridicularizada. Certa vez um comerciante a viu sendo zombada por crianças na rua. Ele levou um tecido para ela se cobrir, com o qual ela vestiu o seu corpo deixando uma parte caída sobre o ombro direito, a outra sobre o ombro esquerdo. Assim ela seguiu determinada a fazer um nó do lado esquerdo do tecido toda vez que zombassem dela e um nó do lado direito todas vez que a elogiassem. Tempos depois ela retornou ao comerciante para mostrá-lo que nada havia mudado e que, para ela, seja a injúria ou o elogio, ambos tinham o mesmo peso sobre o seu corpo.

A coragem vital de Lalla também foi a coragem de Muktabai, de Jñandev e de Mirabai. Jñandev é considerado o primeiro dos poetas *varkaris*. Os *varkari* são um grupo de poetas devocionais do estado de Maharashtra. A palavra "*varkari*" quer dizer "peregrino". O pai de Jñandev foi discípulo de Rāmānānda, que foi um conhecido brahmane da época, do qual Kabir, famoso poeta, também foi discípulo.

A certa altura, porém, o pai de Jñandev se casa e forma uma família e por isso é atacado por autoridades brahmânicas que os acusam e os envergonham publicamente. Toda a família foi rebaixada à pária, um

processo parecido com a excomunhão da igreja católica. Os filhos desse senhor são: Nivrutti, Jñandev, Sopan e a irmã mais nova, a célebre e sábia Muktabai.

Jñandev escreveu um monumental texto que é um comentário da *Bhagavad Gītā*, chamado *Jñaneśvarī*. Compôs também o *Aṃṛitānubhāva* — "O canto do deleite". É um belíssimo texto que poeticamente revela Śiva e Śakti como sendo um. Apesar de nunca ter sido aceito pela ortodoxia brahmânica e sendo um firme crítico do enrijecimento do conhecimento através das normas e das regras ritualísticas, o autor canta a realidade última como sendo a não dualidade, assim como está nas *Upaniṣads*.

"A quintessência da pura presença,
o conhecimento do eterno,
aquele que o céu veste e cobre,
que não tem forma, não tem cor ou propriedade:

Aquele gracioso, Hari, o que liberta:
eu o vi preenchendo meu olhar!
Vendo-o, deixei de lado
mesmo o ato de ser.

Diz Jñandev, dentro de toda chama há
a chama do próprio Ser:
e essa chama é refletida aqui

Os poemas de Muktabai são de igual beleza, e sua sabedoria e força foram tão grandes quanto as do irmão mais velho, Jñandev. Certa vez, quando ele foi humilhado por brahmanes e escondeu-se, fechando-se em si mesmo, desolado, Muktabai disse essas palavras para ele: "Não, nós *varkaris*, não nos escondemos do mundo".

Muktabai, ainda adolescente, aceitou como discípulo o *yogi* Changdev, que tinha pelo menos o dobro da sua idade e ainda assim a tomou como mãe, tamanha era sua sabedoria. Na época era totalmente subversivo uma adolescente ter como discípulo um homem com idade para ser o seu pai. Porém, essas poetas pouco se importaram com reconhecimento, convenções sociais ou com status, a sua grandeza estava no reconhecimento de algo mais amplo em si mesmas.

Assim foi também com Mirabai, que abriu mão de determinados privilégios de uma riqueza que a

²⁵ "The quintessence of awareness, the knowledge of infinity, the one whom the sky clothes, who has no form, no color, nor property: That graceful One, Hari, the reliever: I've seen Him filling my eyes! Seeing Him, I've set aside even the act of being! Says Jñandev, inside any flame is the Self's very own flame: And that flame is imaged here standing on The Brick." (Do livro: "Love and the Turning Seasons: India's Poetry of Spiritual & Erotic Longing", de Andrew Schelling)

aprisionava como mulher dentro das convenções sociais da época, em nome de sua real liberdade. Ela nasceu na cidade de Merta, no Rajastão, aproximadamente no ano de 1600. Foi obrigada a se casar por interesses familiares. Os relatos são unânimes e seus poemas indicam que ela se negou a ter intimidade sexual com o marido, alegando ser casada com Kṛṣṇa. Desde cedo ela diz ter escutado as palavras sobre a verdade. Em nome dessa verdade amorosa maior que a tomava, fugiu do casamento arranjado para viver como peregrina, viajando pelo norte da Índia.

"Tudo o que eu fazia era respirar.

Algo invadiu e tomou a radiância dos meus olhos.

Existe uma espera, que é pelo seu corpo, por cada pêlo do seu corpo negro.

Tudo o que eu fazia era ser, e a energia da dança veio à minha casa.

Seu rosto curiosamente parecia a Lua, eu o vi de relance, sorrindo.

Minha família diz: 'Nunca mais o veja!'. E eles cochicham.

Mas meus olhos têm vida própria; eles riem das regras, e sabem de quem eles são.

Creio que suporto tudo o que você disser de mim.

Mira diz: Como posso viver sem a força daquele que ergue montanhas?"²⁶

(Mirabai, p.170)

Certa vez ela disse, com a mesma altivez sagrada de Muktabai: "Eu deixei a vergonha para trás". O poema abaixo é uma evidência de sua força para enfrentar as convenções sociais.

"A força do amor daquele que tem a pele negra está nela,
outros ornamentos Mira vê como mero reflexo.
Um sinal em sua testa, um bracelete, um colar de orações,
além disso ela veste apenas sua conduta.
Maquiagem não é necessária,
quando você escutou a verdade de um professor.
Aquele que tem a pele negra me firmou no Amor,
por isso alguns me julgam,
outros me prestam homenagens.

²⁶ "All I Was Doing Was Breathing. Something has reached out and taken in the beams of my eyes. There is a longing, it is for his body, for every hair of that dark body. All I was doing was being, and the Dancing Energy came by my house. His face looks curiously like the moon, I saw it from the side, smiling. My family says: 'Don't ever see him again!'. And they imply things in a low voice. But my eyes have their own life; they laugh at rules, and know whose they are. I believe I can bear on my shoulders whatever you want to say of me. Mira says: Without the energy that lifts mountains, how am I to live?" (Do livro: "Love and the Turning Seasons: India's Poetry of Spiritual & Erotic Longing", de Andrew Schelling)

Eu simplesmente sigo o caminho dos *sadhus*,
mergulhada em minhas canções.
Nunca a roubar ou fazer mal a alguém,
quem pode me julgar?
Você acha que eu descerei de cima de um elefante
para montar num burrico?"²⁷
(Mirabai, p.160)

Os poemas de Mirabai seguem vivos até hoje, séculos após a sua morte, na memória e no coração de músicos devocionais que cantam seus versos. Seguem pulsantes porque nasceram da intensidade de um vislumbre direto da força amorosa do universo. Não é uma experiência de segunda mão, não nasce de um conceito, é fruto de uma abertura imediata e corajosa para a Vida.

Ao analisar a religiosidade, no livro "As duas fontes da moral e da religião", Bergson sugere os termos "moral fechada" ou "alma fechada" e "moral aberta" ou "alma aberta". Para ele, a moral fechada é aquela fundada na pressão social, na força da obrigação e no hábito. Ela tem o seu papel na conservação dos grupos sociais, no elo social, especialmente contra o

²⁷ "The Dark One's love-stain is on her, other ornaments Mira sees as mere glitter. A mark on her forehead, a bracelet, some prayer beads, beyond that she wears only her conduct. Make-up is worthless when you've gotten truth from a teacher. O the Dark One has stained me with love, and for that some revile me, others give honor. I simply wander the road of the *sadhus* lost in my songs. Never stealing, injuring no one, who can discredit me? Do you think I'd step down from an elephant to ride on the haunch of an ass?" (Do livro: "Love and the Turning Seasons: India's Poetry of Spiritual & Erotic Longing", de Andrew Schelling)

"estrangeiro", contra o diferente que pode ser o invasor. É uma estratégia coletiva de sobrevivência desenvolvida pelo ser humano, derivada diretamente do instinto de preservação dos animais, diz Bergson. Essa atitude implica necessariamente uma escolha, uma exclusão, pode incitar a luta e não exclui o ódio.

A atitude de alma aberta, por outro lado, é aquela que, em vez de ser guiada pela regra, nos inunda como uma melodia, vinda de lugar que sequer sabemos explicar. Não conseguimos dar palavras porque ela nasce de um lugar que é indizível. É uma abertura em si e ao mesmo tempo um fluxo de deleite, um fluxo amoroso e criativo. Não pode ser alcançado por conceitos, não pode ser sentido através da regra, é a própria fonte da Vida. Em comparação com a moral fechada, que exclui, a moral aberta lança-se mais longe e alcança a humanidade. "É um movimento que se basta a si mesma", diz Bergson.

O que deixa, então, entrar a atitude de alma aberta? Bergson responde:

"Se disséssemos que compreende a humanidade inteira, não iríamos muito longe, uma vez que o seu amor se estenderá aos animais, às plantas, a toda a natureza. E, todavia, nada do que viesse assim ocupá-la bastaria para definir a atitude que tomou, uma vez que ela poderia em rigor dispensar tudo isso. A sua forma não depende do seu conteúdo. Acabamos de a encher; poderíamos igualmente, agora, esvaziá-la. A caridade subsistiria naquele que a possui, ainda

quando já não houvesse outro ser vivo na Terra." (Bergson, p.52, 2019)

É dessa fonte infinita, inesgotável e que se basta, o lugar sem lugar de onde nascem novas formas de estar no mundo, pressionando, através de pessoas que a vislumbraram, as regras sociais a se estenderem ou a se romperem. Os textos de Yoga cantam esse lugar. E certamente as poetisas que mencionamos, com suas escolhas, expandiram os horizontes sociais restritos de suas épocas, abriram uma clareira no tempo e no espaço, a partir da força amorosa que reconheceram como o fundamento da Vida.

Retornando ao *Śrī Vijñāna Bhairava Tantra*

Há um belíssimo texto tântrico chamado *Śrī Vijñāna Bhairava Tantra* que, a partir do diálogo entre *Śiva* e *Śakti*, apresenta 112 meditações como meios de reconhecimento da não dualidade. O foco da atenção nessas meditações varia desde forças da natureza, de partes do corpo, de atenção nos *chakras*, nos movimentos do próprio pensamento, até na presença pura em experiências de prazer, seja através do alimento ou da relação sexual.

O texto nos ensina que, onde quer que a presença pouse em sua abertura e acolhimento, ali ela se enxergará. Se, nos versos de aparente austeridade que as *Upaniṣads* trazem, ficar alguma dúvida de que aquilo que o Yoga quer nos mostrar é o universo em si como a deidade, o Tantra tem essa força de uma linguagem que quebra a separação entre sagrado e profano em nossas mentes.

O método usado nas *Upaniṣads* é um distanciamento apreciativo inicial, a partir de *viveka*, do discernimento entre o sujeito e objeto. O sujeito é uma pura abertura, os objetos são todas as formas, incluindo o corpo, as emoções e o pensamento. Ao negar o que não é, reconhecemos aquilo que é, uma pura abertura, livre de qualquer limitação de tempo e espaço, a base de todas as formas e todas as experiências das formas. Uma vez apreciada a pura presença que somos, livres de qualquer objeto, então podemos reconhecer todas as formas como sua expressão. A austeridade dita pelas *Upaniṣads* é esse convite a uma virada do olhar, um convite para a pura

presença, para que paremos de tentar tomar posse dos objetos e possamos enxergar essa presença ali, onde ela sempre esteve, em tudo, em nós.

Em muitas práticas tântricas, por sua vez, o método é a imersão, a afirmação. Ao imergir nos fluxos da Vida, completamente abertos às suas realidades inerentes, encontramos o fundamento de sua existência, a pura presença, bem como seu movimento de deleite criativo. Todos os aspectos da vida são meios de reconhecimento da pura presença que somos. Seja na austeridade ou na contemplação do prazer, ali está a possibilidade de abertura para o reconhecimento da Deusa, como luminosidade e como deleite. Mas é preciso buscá-la, convidá-la a surgir e se mostrar diante de nós, em nosso olhar, em nosso coração. Aí, então, ela estará onde quer que estejamos.

A seguir apresento 08 das 112 sugestões de contemplações propostas pelo *Śrī Vijñāna Bhairava Tantra*. Nelas poderá ver como o Tantra usa todos os âmbitos da vida como meios de encontro com a Deusa.

***Dhāraṇā* em um objeto**

"Quando a mente está restrita a um objeto de atenção, deixando todos os outros de lado e não permitindo que o movimento se desvie para outro objeto, então nessa percepção a consciência floresce."²⁸

***Dhāraṇā* no espaço entre os objetos**

"Deve-se pensar em dois objetos, e no momento em que tal conhecimento amadurecer, então deixar os dois de lado e permanecer no espaço entre eles. Ao meditar no 'entre', surge a experiência da essência."²⁹

²⁸ "When the mind is restrained to one object of awareness, casting all other aside and not allowing movement to take place to one another, then inside that perception the awareness blossoms."

²⁹ "One should think of two objects, and in the event of such knowledge being mature, then cast both aside and dwell (on the gap or space) in the middle. Having meditated in the middle, the experience of the essence arises."

Dhāraṇā no maṇipūra e anāhata

"Deve-se lançar a mente em deleite no fogo (*maṇipūra chakra*) no meio daquele talo fibroso de lótus (*suṣumṇā*) ou naquilo que é cheio de ar somente (*anāhata chakra*). Então une-se com a lembrança da bem-aventurança."³⁰

Dhāraṇā no céu

"Ó Devī, ao fixar o olhar de forma contínua no céu limpo (sem piscar) e com consciência constante, imediatamente a natureza de Bhairava é conquistada."³¹

³⁰ "One should throw the blissful mind into the fire (*maṇipūra chakra*) in the middle of that fibre-like lotus stalk (*suṣumṇā*) or into that which is only full of air (*anāhata chakra*). Then one is united with the remembrance of bliss."

³¹ "O Devī, having fixed the gaze continuously on the clear sky (without blinking) and with a steady awareness, at once the nature of Bhairava is achieved."

***Dhāraṇā* em prazeres sensuais**

"Como resultado da concentração nas medidas dos sentidos, tais como música ou canções, os *yogis* experienciam igual felicidade (ou prazer) interior. Ao ser (portanto) absorvido, o *yogi* eleva-se para além da mente e torna-se um só com Ela."³²

Dhāraṇā* na união com *Śakti

"Pela união com *Śakti* há excitação e ao final a pessoa se dissolve em *Śakti*. Esse deleite (da união) o qual é dito ser a natureza de Brahman, essa bem-aventurança é (na realidade) a sua própria natureza."³³

³² "As a result of concentration on the measures of the senses, such as music or song, the *yogis* experience equal happiness (or pleasure) within. By being (thus) absorbed the *yogi* ascends beyond the mind and becomes one with that."

³³ "By the union with *Śakti* there is excitation and in the end *one is absorbed into Śakti*. That bliss (of union) which is said to be the nature of Brahman, that bliss is (in reality) one's own self."

***Dhāraṇā* no prazer sexual com a ausência de Śakti**

"Ó Rainha dos Deuses, o deleite da mulher é obtido até mesmo na ausência de Śakti. Ao lembrar-se plenamente e absorver a mente na experiência do beijo, do abraço e do enlace, o deleite intensifica-se."³⁴

***Dhāraṇā* no prazer da comida e da bebida**

"Ao concentrar-se no comer e beber e na felicidade adquirida pelo prazer do paladar, através dessa contemplação da alegria surge o estado de plenitude, o que então torna-se o deleite supremo."³⁵

³⁴ "O Queen of Gods, the bliss of woman is attained even in the absence of Śakti. By fully remembering and absorbing the mind in the experience of kissing, hugging and embracing, the bliss swells."

³⁵ "If one concentrates on eating and drinking and the happiness obtained by that joy of taste, from such contemplation of enjoyment arises the estate of fullness, which then becomes supreme joy or bliss."

Atravessando as formas dos objetos e permanecendo nelas, atravessando a luz dos objetos e mergulhando nela, atravessando a vibração dos objetos e sentindo-a, todas as meditações apresentadas por esse texto têm o objetivo de reconhecer aquilo que está em todas as formas e além delas, a pura presença. O reconhecimento do eterno e, a partir dele, a dança de toda a criação, puro deleite.

Exatamente como relatou Huxley, "A experiência real que eu tivera até então, e ainda tinha, era a de uma duração indefinida ou, alternativamente, de um perpétuo presente composto de um apocalipse em contínua mutação". (p.19, 2020)

Pratyāhāra, dhāraṇā, dhyāna e samādhi

O Ser, que é autoevidente, "atravessa" os sentidos que são como portas abertas no corpo e apreende os objetos do mundo. Por isso buscamos neles, que estão diante de nós, o que é inerente ao Ser. A *Kaṭha Upaniṣad* fala da importância de virar os olhos "para dentro" com o intuito de enxergar o que nos faz ver, aquele que brilha no corpo, nos sentidos, no *prāṇa*, na mente e também além deles. O olho do olho, o ouvido do ouvido, como diz a *Kena Upaniṣad*.

"O Senhor (autoevidente) destruiu os sentidos direcionando-os para fora. Por causa disto (a pessoa) vê o externo, não o eu interno. Desejando a imortalidade, alguém discriminativo vira seus olhos na direção oposta (e) vê o eu interno." (*Kaṭha Upaniṣad*)

Pratyāhāra é esse virar dos olhos. É descrito por Patañjali como o quarto membro no caminho do Yoga. É o último que ele descreve no capítulo II. Em seguida, encerra o capítulo e passa para o próximo, para falar de *dhāraṇā*. Isso acontece porque *pratyāhāra* é a prática que, seja através de um mergulho, ou de um afastamento inicial, nos conduzirá ao reconhecimento daquilo que é livre das formas, o Ser. É o início de um caminho reflexivo e contemplativo que "dissolve" as formas na realidade fundamental da pura presença.

Ela envolve a sua relação com as portas da percepção para purificar, sutilar e sensibilizar a mente. *Pratyāhāra* não

deve estar separado de *dhāraṇā* e *dhyāna* para entendermos que *samādhi*, a não separação, é a natureza fundamental da Vida.

Concentração, *dhāraṇā*, é a capacidade de se fixar num objeto ou em um assunto de uma maneira que ainda há o esforço de controle para permanecer.

Dentro das duas divisões de metodologia que fizemos acima, do mergulho cognitivo, ou do distanciamento contemplativo, podemos definir *dhyāna* de duas maneiras. Ambas têm o intuito de chegar no mesmo lugar, *samādhi*, a percepção da não separação.

Como mergulho cognitivo, a meditação, *dhyāna*, é imergir num objeto ou num assunto ou permitir que o objeto ou o assunto mergulhe em si mesmo, de tal maneira que todo esforço é dissipado num fluxo em que a separação entre sujeito e objeto é reconhecida como ilusória, *samādhi*.

A meditação, *Dhyāna*, no estudo contemplativo da poesia das *Upaniṣads* é o deslizar da mente da prisão dos objetos para a pura abertura em si, a partir da qual toda a Vida é vista como uma expressão da presença que vê, *samādhi*.

Em ambos os métodos, chegamos no mesmo lugar. *Pratyāhāra*, *dhāraṇā*, *dhyāna* nos conduzem à *samādhi*. **Esses três movimentos se dão como fluxos perceptivos e cognitivos, que culminam num entendimento claro de que o fundamento da mente é uma pura abertura onde o Universo inteiro incide.**



8. *Dhāraṇā* - a concentração

276Tales Nunes

O esquecimento do Ser

Os poderes da mente

Patañjali termina o capítulo II apresentando *pratyāhāra*. Então, no seguinte, passa a falar de *dhāraṇā*, *dhyāna* e *samādhi*, união que ele chama de *saṃyama*. No *Yoga Sūtra*, assim Patañjali define *dhāraṇā*: "Concentração é o ato de fixar a mente em um lugar." É o sexto membro do método proposto por Patañjali e o primeiro passo do que vai chamar de *antarāṅga*, a prática interna. Essa parte da prática é o caminho de "dissolução da mente" na pura presença.

Neste mesmo capítulo, que se chama *vibhūti pada*, ele descreve os diversos poderes que podem surgir como fruto de *saṃyama*, da imersão da mente num objeto, ou da permissão que o objeto reluz em sua abertura. Além do fruto essencial dessa prática, que é o reconhecimento da pura presença, ou do Ser, em *saṃyama* a mente pode vislumbrar o poder dos objetos, o poder de *Śakti*, da força da criação.

Esses poderes podem emergir na mente naturalmente ou podem ser buscados a partir de ascetes específicas. Os poderes descritos por Patañjali não são o objetivo do Yoga, mas podem se manifestar ou ser conquistados através da prática. No mesmo capítulo que o autor os descreve, ele nos alerta que estes podem ser obstáculos no caminho de reconhecimento do Ser, pois pode nos manter presos na ilusão de conquista.

Pelo que é descrito nos *sūtras*, vemos que os poderes mencionados por Patañjali se referem a três tipos de capacidades da mente. Uma delas diz respeito a capacidades

extrassensoriais, que podem ser associadas a tipos de poderes que estão além dos cinco sentidos e da lógica racional. Para o Yoga, a mente é cósmica e não se limita à sensorialidade. Determinadas práticas podem abrir a possibilidade de percepções mais sutis na mente como a clariaudiência, a clarividência e a capacidade de enxergar, no silêncio ou em sonhos, sinais de eventos que ainda não aconteceram.

Outro poder a que ele se refere, fala de algo mais palpável, como a possibilidade de compreensão da causalidade da Natureza. Ao demorarmos nossa atenção sobre um objeto, buscando sua relação com as demais forças, podemos entender parte da causalidade na qual ele está imerso. A astronomia, por exemplo, tem como princípio esse tipo de observação. O próprio Patañjali fala, no *sūtra* 29, que, ao fazer *saṁyama* sobre a estrela polar, adquire-se o conhecimento sobre o movimento das estrelas.

Vemos que os *sūtras* desse capítulo falam também de um terceiro tipo de poder, que inclui a possibilidade da mente fazer uma apreensão mais direta dos objetos. São saltos de expansões cognitivas, de entendimentos a partir da atenção aberta demoradamente nas formas. Voltar a atenção para um aspecto da natureza, abrir-se para ele, é dar as condições para a mente percebê-lo essencial e intuitivamente, fora do âmbito da racionalidade que busca causas e efeitos. O objeto, ali, à nossa frente, tem a força de sua presença inteiramente naquele instante e o poder de sua ancestralidade como história viva do Universo. Nesse olhar, aquele que vê, enxerga o que é visto não como separado de si. Por isso se diz que a intuição vem de "dentro". Mas ela vem puramente do olhar. Dentro e fora perdem necessidade de definição.

Uma das definições de intuição dada por Bergson diz, "chamamos intuição a simpatia pela qual nos transportamos para o interior de um objeto para coincidir com o que tem de único e como consequência de inexprimível".

Jean-Louis Vieillard-Baron, em seu livro "Compreender Bergson", complementa:

"A coincidência é o essencial, pois ela exclui os intermediários, os símbolos interpostos, logo os conceitos. A intuição coloca-nos com a unicidade do objeto em sua singularidade; ela toma logo como tarefa tudo o que a linguagem (geral por definição) não pode dizer." (p.68)

Logo que olhamos para um objeto ou para um movimento da natureza, raramente estamos realmente enxergando-o. Num primeiro momento, devido a um movimento de tensão natural dos sentidos, enxergamos mais os condicionamentos associados a esse objeto do que ele mesmo. Os nossos sentidos selecionam a realidade, excluem determinados estímulos e ressaltam outros, de acordo com as nossas necessidades do momento. O que nos é mais útil, de acordo com a nossa intenção, vontade e instinto de sobrevivência tem mais força do que os estímulos que não são.

Essa é exatamente a função do cérebro, de acordo com Bergson. Para ele, a função desse órgão é muito mais eliminativa do que produtiva. **A mente, em si, como uma força cósmica, é capaz de reter em si tudo o que aconteceu,**

desde o primeiro movimento criativo, e de perceber tudo o que acontece em todas as partes do Universo.

Na *Bhagavad Gītā*, em determinado momento, Arjuna pede para Kṛṣṇa que lhe revele sua forma cósmica. Kṛṣṇa então se mostra como o universo inteiro. Estes talvez sejam os versos mais marcantes desse texto incrível.

Arjuna vê então todo o universo em Kṛṣṇa, tudo, ali, na sua frente.

"Vejo você de forma infinita para todos os lados, com muitos braços, barrigas, bocas e olhos. Não vejo o seu fim, nem seu meio, tampouco seu início, ó senhor do universo, ó forma cósmica." (*Gītā*, Cap XI, verso 16)

"Eu vejo você como aquele sem início, nem meio, nem fim, com poder infinito, com um número infinito de braços, cujos olhos são o sol e a lua, cuja boca é como o fogo ardente que aquece o universo com sua luz." (*Gītā* - Cap XI, verso 19)

Como parte do Universo, ele vê o tempo, passado, presente e futuro naquele exato instante, todas as pessoas caminhando para a morte.

"Assim como as mariposas entram com velocidade no fogo ardente para a destruição, da mesma forma as pessoas, apressadamente, também entram em suas [de Kṛṣṇa] bocas para destruição." (*Gītā*, Cap XI, verso 19)

Arjuna fica aterrorizado, trêmulo, e pede a Kṛṣṇa que retorne à sua forma anterior. Kṛṣṇa assume novamente sua forma como uma pessoa. O que vemos usualmente é sempre uma parte da totalidade. O cérebro tem o papel de selecionar e fazer com que não sejamos invadidos por toda essa amplitude de conhecimento que não seria útil para a nossa sobrevivência. Ele tem essa função de inserir a mente no mundo prático a partir de uma redução. **Nós somos a mente cósmica e o Universo inteiro em movimento, mas para sobrevivermos como pessoas no mundo, nossa mente passa por essa redução e um grau de esquecimento que se consolida na associação com o corpo.** É o sistema nervoso, portanto, que nos coloca em relação com a vida prática. À medida que o faz, porém, na maior parte dos casos, apequena o nosso olhar, pois começamos a acreditar primeiro na separação, depois, na realidade como sendo essa redução.

Somos a totalidade vivendo a experiência de um corpo. Esse corpo está imerso numa visão de mundo compartilhada socialmente, que é estabelecida pela linguagem. Maturana chama essa linguagem de "redes de conversações", seu papel é afetivo e tem função operativa. Ela nos abre diversas possibilidades e ao mesmo tempo nos impõe imensas limitações. São as redes de conversações que nos permitem o acesso aos registros acumulados das experiências de todas as pessoas que viveram aquela linguagem, mas elas também nos fazem acreditar que essa forma de ser e de compreender é a única possível. Não percebemos que a linguagem é uma redução operativa e afetiva e que, uma vez inseridos nela, corremos o risco quase inevitável de reduzir o brilho, a amplitude e a vivacidade da realidade a meros conceitos.

Não quero dizer que nós precisamos, ou que o objetivo do Yoga seja ter a visão cósmica da maneira que Kṛṣṇa proporcionou a Arjuna. Nunca conheceremos o Universo em sua totalidade. Nosso conhecimento e experiência como seres no mundo serão sempre parciais. O que o Yoga propõe é que, na totalidade da nossa experiência limitada, reconhecamos-nos como o Universo inteiro. E que, a partir desse reconhecimento, possamos nos abrir para um diálogo mais amplo com todas as forças que nos regem.

É o que Davi Kopenawa tenta nos explicar quando diz, em trecho já citado anteriormente, "os cantos dos espíritos se sucedem um após o outro, sem trégua". A Natureza é feita de cantos, de versos, para escutá-la precisamos encontrar o silêncio que nos desvincula da linguagem convencional. O silêncio é a descoberta que nos desvela novas linguagens, as linguagens das coisas em si. É a partir dessa capacidade de escutar, que Davi diz sobre o olhar Yanomami: "nossos pensamentos se expandem em todas as direções e nossas palavras são antigas e muitas". Nossa ancestralidade é tanto a linguagem que aprendemos dentro dessa rede imensa do falar, toda a história do universo, em sua magnitude presente diante de nossos olhos, quanto a existência perene do silêncio primordial.

À medida que abdicamos momentaneamente de interferir no mundo, de manipulá-lo, os nossos sentidos têm a oportunidade de relaxar. Ao relaxar e nos desvincularmos do pensar operativo, nosso olhar pode se desvencilhar do ciclo incessante de ação e da finalidade da ação. Os sentidos ganham outra extensão. Como acontece quando um músculo relaxa, eles se abrem com mais amplitude para a realidade que se

coloca diante deles. A nossa relação com os objetos se transforma mais num diálogo silencioso do que no ímpeto de dominá-los, de manipulá-los.

Percebo, quando entro no Mar, que demora cerca de quinze minutos para realmente meus sentidos se abrirem para ele. Quando a minha mente aquieta e meus sentidos relaxam, começo a sentir o Mar, a perceber seu balanço, sua temperatura, seu som e amplitude. Nesse momento, estamos nos comunicando, estamos dialogando. No diálogo ele pode me ensinar sobre a sua natureza. À medida que me conta sobre a sua natureza, me revela quem eu sou, pois nessa relação descubro que não estou separado desse movimento, desse lugar que é o Mar.

Historicamente, ancestralmente, a memória da Terra está em cada partícula do que é o nosso corpo e a nossa mente, pois é daí que viemos. Nosso corpo é parte desse nomadismo das forças que regem o Universo. Ele é formado por fluxos e por giros que são os mesmos giros e fluxos que compõem tudo o que vemos. Além disso, ele percorre, como um agregado momentâneo, um caminho, uma trajetória no tempo. Nesse caminho que os corpos percorrem, cada um em sua trajetória própria, mas inter-relacionada, está escrita a história do Universo e da Terra.

Portanto, toda a história da Terra está contida no seu corpo, ao seu redor e na sua mente. Nós somos, e esse momento é o ponto culminante dessa maravilhosa saga de surgimento da Vida, da consciência inteligentemente criando formas a partir de uma explosão inicial. Toda a ancestralidade da Terra vibra e pulsa nesse exato instante em que tudo se manifesta diante de seus olhos.

Tudo o que vivemos fica gravado em nossa memória. Como disse Bergson, "Sim, acredito que nossa vida passada está ali, conservada até em seus menores detalhes, e que não esquecemos de nada, e que tudo o que já percebemos, pensamos, quisemos desde o primeiro despertar de nossa consciência persiste indefinidamente".

Agora, então, feche os olhos e pense que nada do que já foi vivido por todos os seres, que uma vez passaram por essa grande aventura da Vida, foi apagado. Tudo o que foi vivido fica na memória da Terra e do Universo, do qual não estamos separados. De alguma maneira essa memória também está em nós. É muita potência, é muita força acumulada que segue criando e recriando a Vida. Perceba que há algo que permeia todos os fluxos, forças e formas da Vida, a pura presença que a ilumina.

Todas as formas reluzem no Ser.
O Ser reluz em todas as formas.

Os sidhis são manifestações de determinadas potências do universo em nossa mente. Forças que os sentidos, regidos por nossa mente usual que faz escolhas cotidianas e pensa na sobrevivência, não conseguem abarcar. Eles nos revelam que há forças desconhecidas da Vida que são acessíveis a nós. Na

realidade, eles nos mostram que essa potência perceptiva e criativa, que tece o Universo inteiro, está em nós. Sua força é tanto aparente quanto oculta. Ela é corpo, forma, energia que pulsa e silêncio potência, a *Kuṇḍalinī*, que está sob, sobre, através, empurrando, empurrando, empurrando-nos para a expansão.

Atenção e Vontade

Apesar desses poderes serem possíveis, Patañjali deixa muito claro que eles podem ser um obstáculo ao objetivo do Yoga. Muitos, inclusive, confundem-se, achando que o objetivo do Yoga é a aquisição de poderes da mente. O objetivo do Yoga é mais simples, não menos desafiador, mas muito mais simples. É reconhecer a pessoa apreciativa e plena para além das oscilações da mente. Nessa jornada, a concentração é fundamental.

A concentração em si mesma é um poder da mente. *Dhāraṇā* é uma capacidade incrível da mente, a força que ela tem de se ocupar com apenas um objeto, de aprofundar a atenção em um lugar e excluir os demais. É uma força que desenvolvemos com a prática. O Yoga nos oferece diversas práticas para aprofundarmos, para exercitarmos a nossa atenção. *Dhāraṇā* sempre vem acompanhado de *pratyāhāra*. Para concentrar-se em um lugar é preciso excluir outros, selecionar.

Nesse processo, a vontade é a força que direciona a atenção para que esta não fique solta, à mercê dos estímulos

externos. Especialmente no início do caminho da meditação, que é a concentração, se deixarmos a mente solta, ela é levada pelos sentidos, que são como cavalos selvagens. Relembro a linda metáfora da *Kaṭha Upaniṣad*. Nessa imagem, a carruagem é o corpo, as rédeas a mente, o cocheiro é o intelecto e os cavalos são os sentidos. A vontade deve guiar a nossa atenção para os caminhos que queremos direcionar a nossa vida.

No caminho da meditação, a concentração é o primeiro passo, o grande obstáculo inicial é a distração. Só conseguimos atravessá-lo com a força de nossa vontade e diligência, direcionando a nossa atenção. Veremos como os processos já mencionados de *abhyāsa* e *vairāgya* são fundamentais nesse momento.

Fora do âmbito da meditação, o poder da nossa atenção é fundamental para que tenhamos autonomia em nossas vidas. É o poder da nossa atenção que nos permite escutar uma palestra, ler um livro, entender um assunto, analisar uma questão e criar uma independência de entendimento para não sermos levados ou manipulados por mentiras ou pelo desejo do outro de se sobrepôr a nós. É a mesma força que nos faz realizar ações conscientes, manter projetos, executar planejamentos. A vontade fortalece a atenção. O poder da atenção, a serviço da interpretação e do entendimento do mundo, fortalece a vontade e nossa força de ação na Vida.

A falta de atenção nos leva à negligência com a vida e à baixa autoestima. Negligência com os nossos afazeres diários, com a alimentação, com o sono e especialmente com o nosso *dharma*, que é o que deveríamos fazer em relação aos nossos papéis sociais. Leva-nos à baixa autoestima porque sem

Tales Nunes O esquecimento do Ser
atenção não conseguimos realizar nada, não conseguimos nos manter em projetos e aprofundar a compreensão em assunto algum. A vida se torna superficial e instável, pois reflete o estado da nossa mente.

A concentração e os obstáculos da mente

Há três grandes obstáculos para a meditação. Os dois primeiros são o sono e a distração³⁶. Ambos são desafios para a nossa concentração. Sem esse movimento inicial de permanência na concentração, não conseguimos nos aprofundar na meditação, que é um fluxo de atenção contínua, aberta e livre de esforço, *dhyāna*.

Inicialmente, na meditação, a mente facilmente pode associar o acalmar do corpo ao momento de dormir. Por isso, quando sentamos e acalmamos o corpo e a mente, podemos sentir sono. Isso é natural e faz parte do processo. Pode ser que simplesmente estejamos cansados. Não precisamos achar que a meditação não é para nós, simplesmente porque sentimos muito sono quando tentamos meditar. Algumas pessoas acham isso muito bom, porque restabelecem um sono tranquilo através da meditação. É preciso ter cuidado apenas para não deixar a mente associar a meditação com o dormir. Então, se a letargia estiver atrapalhando a sua meditação, pare momentaneamente, faça um *prāṇāyāma*, algo que remova a

³⁶ O terceiro obstáculo está associado a conteúdos inconscientes profundos da mente que podem surgir na meditação. Sobre ele será falado no capítulo seguinte.

letargia da mente. Ou simplesmente persista. Verá como é importante nesse momento ter um foco para manter a atenção.

Com o tempo, pode ser que não sinta mais sono na meditação, mas a mente vagueie entre diversos assuntos do dia. Muitas pessoas sentam em meditação e logo se deparam com a agitação da mente, inclusive têm a sensação de que ela ficou mais agitada depois que sentou para meditar. Mais pensamentos surgem, mais memórias e impressões sensoriais antigas. Quando paramos e cessamos os movimentos do corpo, reduzimos as distrações voltadas para os sentidos, então o pano de fundo da mente é revelado.

Não quer dizer que a meditação produziu essa agitação, ela sempre estava ali, mas agora conseguimos enxergá-la. Isso também é natural porque muitas pessoas não se dão tempo. Não se dão tempo para digerir situações da vida, para refletir sobre coisas que aconteceram no passado e lidar abertamente com essas situações. Nós não temos a percepção de que o tempo é feito para nos servir, para nós fazermos uso dele e não ele fazer uso de nós. A maior parte das pessoas tem seu corpo e sua mente escravizados por ambições, anseios, busca de conquista e de consumo, ou simplesmente pela sobrevivência. Correm atrás dessas coisas distraídos da Vida.

Faz parte do humano usar o tempo para refletir sobre a vida e situações que acontecem consigo, refletir sobre si e sobre os encontros, com o intuito de digerir sentimentos e reações que surgem. O objetivo desse refletir é ter uma mente que consegue lidar amplamente com as situações à medida que elas acontecem. Então, se não damos esse tempo para nós mesmos, quando sentamos em meditação, a mente nos joga

esses temas para digerirmos naquele momento. Esse é um grande causador de distrações.

Uma mente meditativa é uma mente capaz de ficar e de lidar consigo mesma. Uma mente que não precisa constantemente fugir de si mesma. Nesse primeiro momento, portanto, é importante encarar a distração e olhar para a mente com atitude de acolhimento e amizade.

Abhyāsa (a repetição) e *vairāgya* (o desapego) são instrumentos importantes nesse caminho. Manter-se ali, presente, observador e ao mesmo tempo desapegado, deixando ir, permitindo que os pensamentos sejam como eles são, fluxos.

***Abhyāsa* e *vairāgya* no próprio ato de concentrar a mente**

Esses dois processos descritos por Patañjali acontecem no instante em que focamos a nossa atenção em algo. A concentração é composta por um movimento de fixação, de continuidade e de permanência em um objeto, que podemos associar à repetição, *abhyāsa*. Esse objeto pode ser a respiração. Toda vez que nos percebemos sendo levados pelas distrações da mente, trazemos a atenção para a respiração, de novo e de novo.

Junto de *abhyāsa*, na concentração está contida também uma renúncia, *vairāgya*. Um desapego de tudo o que não está presente diante da minha atenção. Muitas vezes a distração é exatamente a dificuldade de abrir mão de algo em detrimento

daquilo ou de onde se quer permanecer. Então o objeto que não está presente segue grudado em nossa mente. Isso se dá comumente com memórias e lembranças. Durante a meditação, facilmente nos perdemos em memórias e lembranças, revivendo sensações e sentimentos que elas nos trouxeram. Não conseguimos abrir mão do pensamento, mas abrir mão do apego ao pensamento é fundamental na meditação.

Deixe o pensamento ser,
observe-o como quem olha ondas no Mar.
Deixe-o fluir, deixe-o ser.
Apenas a partir desse desapego
conseguimos vislumbrar algo
que está além do pensamento,
algo maior do que ele, mas que o abrange,
a pura presença que somos.

Há um aspecto da concentração que é fixar a atenção em um objeto, mas há outro que acontece ao mesmo tempo, que é largá-lo, não se apegar demais a ele. Uma fixação e uma flutuação que acontecem simultaneamente.

Esse exercício pode ser feito da seguinte maneira. Você pode fixar a atenção em um objeto específico, como olhar para

uma planta, por exemplo, ao mesmo tempo manter a visão periférica, sem perder a atenção dos movimentos ao redor e da amplitude do horizonte. Outra forma de treinar esse foco é conduzir a atenção para os sons, tentando excluir os outros sentidos. Com a atenção nos sons, não se prenda em nenhum deles, mas permita com que cada som surja e passe, sem que a sua mente tente separar ou classificar qualquer som. Quando a mente julgar ou classificar, apenas observe.

A concentração pode ser um fluxo e uma ampliação, fixação e entrega. Em si mesma, um movimento de repetição e de desapego.

A concentração como veículo para a meditação

Não existe meditação sem a concentração. E a concentração precisa de um instrumento. Um dos grandes obstáculos no momento da meditação é o sono, o outro é a distração. Para passar por ambos, é importante ter um veículo no qual concentrar a mente.

Há um método muito eficaz de direcionar a atenção que consiste em começarmos dos estímulos densos aos sutis. Ou seja, uma vez sentados em meditação, iniciamos prestando atenção no corpo. Nesse fluxo de atenção no corpo, começamos de baixo para cima, percebendo a base do corpo, o contato do corpo com o chão, cada parte que toca o chão e depois subimos percorrendo a coluna até o topo da cabeça. Posteriormente, deslocamos a atenção do corpo para a

respiração e ali permanecemos por algum tempo. Depois, deslizamos o foco da respiração para a observação da mente.

Esse é um método de sutilização da atenção que podemos fazer como uma pequena meditação ou como uma preparação para a meditação.

Fluxo de atenção do denso ao sutil

Adiante descrevo esse método de fluxo de atenção do denso ao sutil, que pode ser feito como uma preparação para a meditação, ou ele mesmo como um fluxo meditativo. Escrevi de uma maneira que pode ser lido para a pessoa que irá realizar essa prática.

O corpo

Uma vez sentado, numa postura em que estiver confortável, observe o seu corpo. Perceba o espaço que o seu corpo ocupa e sinta o contato com o chão. Sinta o seu corpo

alinhado e estável. Perceba a temperatura do seu corpo. Note também a temperatura do ambiente, do ar que toca a sua pele.

Sinta todo o seu corpo como um órgão sensorial. Esteja consciente do seu corpo com sinceridade, percebendo seus confortos e desconfortos. Fundamentalmente note que o corpo está sentado no chão enquanto você está sentado no corpo. Esse corpo que você percebe, com suas qualidades e limitações, é um veículo ímpar para viver as experiências.

Visualize, então, esse corpo como um templo, o templo do Ser; que ilumina o corpo, que o torna vivo e consciente. Reconheça a importância de cuidar desse corpo como se cuida de um templo, sempre olhando para ele com objetividade e abertura, para aceitar suas constantes mudanças.

Esse corpo um dia já foi um corpo de bebê. Esse corpo um dia já foi um corpo de criança. Esse corpo um dia já foi um corpo de adolescente. Hoje ele não é mais. Hoje este é o seu corpo, que não será o mesmo de amanhã, nem de depois de amanhã. Olhe sempre para o corpo com sinceridade e reverência!

A respiração

Observe a sua respiração. Contemple a respiração da mesma maneira que contemplou o seu corpo. Não tente controlar a respiração, deixe-a fluir. Não tente alterar o seu ritmo. Se o seu ritmo for alterado, que seja naturalmente.

Nesse movimento que lhe acompanha desde que você saiu do útero materno, apenas observe a quantidade de ar que entra e sai dos pulmões. A respiração é um meio através do qual nós absorvemos o prāṇa, a energia vital. Mantenha-se atento à respiração.

Se em algum momento a sua atenção for levada por algum pensamento, traga novamente a atenção para a respiração e continue a observá-la.

O pensamento

Observe então a sua mente, o conteúdo da sua mente. Nesse momento você não é o pensamento, você é a pessoa simples e tranquila que observa o pensamento. Deixe que os pensamentos apareçam e desapareçam naturalmente, enquanto você apenas observa o seu conteúdo.

Se em algum momento a sua atenção for levada por algum conteúdo dos pensamentos, retorne novamente ao lugar

de observador. Você apenas olha os pensamentos como movimentos, sem se deixar levar pelos sentidos.

Continue observando os pensamentos e as suas emoções apenas como fluxos. Continue observando e perceba que a mente vai se acalmando. A mente abre mão de pular tão rápido para locais distantes no tempo e no espaço e, subitamente, a cognição desliza do objeto para o sujeito, para a pura presença que vê. Essa luz da cena é o Ser, que é livre de oscilações. Essa luminosidade, que simplesmente vê, é você.

A partir daí, você pode permanecer mais tempo contemplando, pode inserir uma meditação com algum tema ou simplesmente passar para a prática de japa, a repetição mental de um mantra, com a ajuda do japamala.

Muitas pessoas acham que a meditação é esvaziar a mente, isso não é verdade. Esvaziar a mente não é impossível, mas esse não é o foco da meditação, tampouco da concentração. A meditação depende de uma atenção concentrada, que tenha um foco no qual permanecer. Por isso, como professores, devemos ensinar a concentração primeiramente oferecendo à pessoa um objeto no qual manter a sua atenção. Especialmente no início, meditar não é simplesmente sentar em silêncio, é direcionar a atenção.

Se a pessoa sentar em silêncio, sem um objeto para manter a atenção, ou seja, para se concentrar, ela ficará presa nos dois primeiros obstáculos da meditação, que são o sono e a distração. Poderá ainda pensar que a meditação não é algo

acessível, que não é para ela. Inicialmente, é fundamental ter um método para meditar. É muito difícil aquietar a mente que não está acostumada a ficar consigo mesma.

A prática de *dhāraṇā* a partir do olhar

Podemos usar forças internas ou externas para treinar o nosso poder de concentração. Para isso, *trāṭaka*, a fixação do olhar, é um poderoso veículo. Pode ser feito sobre a chama de uma vela, até que a mente se aquiete e a atenção reflita a chama da vela. Esse exercício é incrível porque a atenção é uma força ígnea, é a luz da consciência que tudo ilumina. Por isso, ela é constantemente associada ao Sol.

Você pode colocar a vela diante de seu olhar, a cerca de dois metros de distância, na altura dos olhos. Sente-se confortavelmente, com o corpo estável. Procure um lugar onde não haja vento. A chama da vela deve estar oscilando o mínimo possível, assim como a sua mente. Perceba o corpo da chama e sua luminescência. Seu corpo é calor, sua essência é luminosa. Contemple a chama da vela por alguns minutos. Permita que ela surja em sua nudez plena em seu olhar. Para isso, seu olhar precisa se despir. Pode levar tempo para que o olhar descanse e se permita. Permaneça, olhe. A essência da chama está em você, a presença que tudo permeia está igualmente na chama. Então feche os olhos e descanse o olhar na evidência luminosa da presença que brilha no escuro do seu olhar.

Trāṭaka, esse mesmo exercício, pode ser feito sobre as diversas forças da natureza: o céu, os rios, o mar, as nuvens, as árvores. Fazer *trāṭaka* sobre os quatro elementos é uma prática muito profunda. Além de desenvolver a atenção concentrada, nos ajuda a despertar na mente as características do elemento.

***Trāṭaka* sobre os quatro elementos**

Para abrir a atenção e o coração para o elemento terra, nos colocamos diante de uma montanha ou de uma rocha, contemplando sua densidade, sua forma e estabilidade.

Para abrir a atenção e o coração para o elemento água, sentamos diante de uma fonte, de um rio ou do mar e contemplamos sua forma de se mover, sua força e sua fluidez, a forma como a água se adapta e, ao mesmo tempo, a intensidade com que move e abraça.

Para abrir a atenção e o coração para o elemento fogo, nos colocamos diante de uma fogueira ou da chama de uma vela. Contemplamos a forma da chama, sua volatilidade, a luz que emana para além de seu próprio corpo.

Para abrir a atenção e o coração para o elemento ar, olhamos demoradamente para o vento e os movimentos que ele causa, sua força de mover, o seu toque na pele, sua presença que permeia e preenche o peito.

Para abrir a atenção e o coração para o elemento espaço, observamos o espaço entre os objetos, o lugar onde tudo acontece, o vazio. Ele é igualmente o espaço da mente, o lugar

onde todos os pensamentos se movem, como nuvens que atravessam o céu.

Voltar a atenção, a presença, para qualquer objeto pode, portanto, revelá-lo em nossa mente de maneira mais clara, seja a partir da causalidade, como mencionado anteriormente, ou pela apreensão direta de suas qualidades inerentes. Assim os *yogis* conheceram os movimentos do *prāṇa* no Cosmos e no corpo e desenvolveram técnicas para movê-lo.

O meu abraço
é sempre de permanência
e de despedida.

Na prática de *trāṭaka*, mantemos a mente focada no objeto, como um abraço, não de dominação, mas de carinho, de contemplação. Não há rigidez nessa permanência, esse abraço permite que o objeto seja como ele é, que nos adaptemos a ele e que nos movamos junto. **Não há esforço para pensar sobre o objeto, a mente flui junto com a sua existência.** A existência pura do objeto se torna a nossa presença, a nossa existência se torna a presença pura do objeto.

Então, repentinamente, ele surge não como uma imagem que eu projeto sobre ele, mas como ele realmente é diante dos meus sentidos, como a força pura da existência e como a potência da Natureza de criar todas as formas que existem.

O poder da atenção e a cura

Dhāraṇā quer dizer suporte, o suporte da mente. A atenção é também um suporte para o *prāṇa*. Através da atenção podemos direcionar o *prāṇa*. *Dhāraṇā* voltado ao corpo dá força e energiza. *Dhāraṇā* voltado aos sentidos dá mais acuidade e sensibilidade à nossa percepção. *Dhāraṇā* em relação à nossa mente, sensibiliza e a torna mais perspicaz.

O que quer que esteja fazendo, se feito inteiramente, com o coração presente, isso é *dhāraṇā*. Nenhum trabalho é trivial quando feito com presença, nenhuma tarefa é menor quando há presença. O que dá força, vitalidade, realidade e sentido ao que se faz é a presença.

Uma prática de *āsana* sem *dhāraṇā* é um mero exercício físico, e o seu potencial, inclusive de trazer benefícios para o corpo, é menos amplo do que quando feito com atenção e presença. *Prāṇāyāma* feito sem *dhāraṇā* é perigoso e pode ser mais prejudicial do que benéfico. Temos amplitude de liberdade em nossas vidas apenas quando estamos presentes no que fazemos. Caso contrário, estamos a reproduzir padrões.

A oração é uma das formas de ampliar o poder da atenção e de direcioná-la. O mantra carrega o poder da atenção e da intenção. Talvez você não possa estar presente com uma pessoa que precisa da sua ajuda, com uma pessoa que você ama ou num lugar, num evento ou numa situação em que gostaria de estar. Fazer uma oração pode ser uma forma de estar presente, uma maneira de enviar energia, na forma de suas melhores e mais puras intenções, através da presença, seja

para a situação, para o local ou para alguém. Lembre-se, a natureza da presença é ser uma abertura, um oferecimento, um espaço de acolhimento. Na presença não há a força de querer dominar, de tomar para si. **A intenção pura é a energia mais próxima da presença.** A presença é essencialmente totalidade e Amor.

Quando fazemos uma prática de *Haṭha Yoga*, estamos integrando a nossa atenção com o nosso corpo. De certa maneira é um ato de amor, de cuidado. Não o cuidado narcísico, mas o cuidado verdadeiramente amoroso. O cuidado que permite ser do jeito que é, que entende que o corpo é passageiro e mutável, e o ama por ter uma gratidão profunda pelo corpo e pelas experiências de amadurecimento que ele nos permite ter.

Dessa maneira, a atenção levada para cada parte do corpo é uma forma de conduzir o *prāṇa* para regiões esquecidas dele. É uma oportunidade para reverenciá-lo como um templo, como o próprio Universo, reconhecendo todas as suas forças como sagradas. Há práticas tântricas, como o *Mātrika Nyāsa*, que são um passeio, uma peregrinação consciente pelo corpo, reverenciando cada parte dele como a totalidade.

Não há nada no corpo que precise ser escondido de si mesmo. Não há nada do que você precise sentir vergonha. Não há nada de pecado que deva ser castigado. O corpo é um lugar seguro para se permanecer. Permanecendo no corpo, o poder da atenção o energiza, revitaliza-o. **A atenção amorosa é sempre um condutor de *prāṇa*, de energia.**

A presença diante da morte

O corpo fundado no amor
é forte o bastante
para sentir as carícias da Terra
e, como um rio caudaloso,
se entregar ao Mar.

Não podemos diminuir a importância da saúde e do cuidado à saúde como minimização da dor e do sofrimento no corpo e na mente. Sugiro pensarmos a saúde, contudo, não apenas como ausência de doença, mas como aceitação de si mesmo, reconhecimento e entrega à inteligência do Universo. Assim, talvez, consigamos quebrar, em nossa mente, a dicotomia entre saúde e doença, e aprofundar o questionamento sobre a inevitabilidade da morte.

A doença fundamental, para o Yoga, é a ignorância de si, o senso de separação em relação à Vida que nos faz recriar constantemente nosso próprio sofrimento. O sentido profundo de saúde seria, portanto, um estado natural de integração e de reconhecimento da amplitude da Vida. Um estar inteiro em si mesmo e integrado com o mundo ao nosso redor. Se pensarmos a saúde dessa maneira, podemos estar com alguma enfermidade, e ainda assim saudáveis.

Oliver Sacks, neurologista norte-americano, em seu livro "Um Antropólogo em Marte" diz:

"Para mim, como médico, a riqueza da natureza deve ser estudada no fenômeno da saúde e das doenças, nas infinitas formas de adaptação individual com que os organismos humanos, as pessoas, se reconstróem diante dos desafios e vicissitudes da vida. Nessa perspectiva, as deficiências, distúrbios, podem ter um papel paradoxal, revelando poderes latentes, desenvolvimentos, evoluções, formas de vida que talvez nunca fossem vistas, ou mesmo imaginadas na ausência desses males. Nesse sentido, é o paradoxo da doença, seu potencial "criativo", que forma o tema central deste livro." (p.13)

O Yoga, a partir de um olhar mais profundo e de uma visão integral do ser humano, busca essa "saúde". Uma visão que rompe a dualidade entre saúde e doença e nos ajuda a pensar casos de enfermidades crônicas, nas quais a saúde pode ser aprender a lidar com a condição de maneira integrada e criativa. A partir da compreensão que o conhecimento do Yoga ajuda a integrar, pode nascer a força para descobrir um novo estar no mundo.

Nos casos de doenças terminais, o processo de doença inclui também um questionamento sobre a morte, sobre quem nós somos fundamentalmente, de onde viemos e para onde vamos. Todos nós fazemos essas perguntas em algum momento da vida, seja na saúde ou na doença, mas normalmente esses questionamentos surgem com mais força

quando a vida se vê ameaçada por alguma enfermidade. Sabemos da inevitabilidade da morte, mas é quando nos vemos próximos a ela que de fato questionamos o sentido da vida.

O corpo, na visão do Yoga, é um agregado momentâneo de forças cósmicas em constante transformação. O corpo passa por seis transformações básicas: existe, nasce, cresce, se transforma, declina e morre. O fato de vivermos neste corpo nos dá a certeza, através da observação empírica, de que ele está sujeito à morte e encontra-se num processo natural de transformação. Quando dizemos que uma pessoa está com uma doença terminal, noutras palavras, o que estamos dizendo é que esse processo natural de morte foi acelerado. Porém, mesmo que não tenhamos uma doença terminal, estamos todos caminhando, mais lentamente ou menos lentamente, para a mesma direção. A conclusão é que, cedo ou tarde, todos nos depararemos com o fato inevitável da morte.

O envelhecimento e a fugacidade do corpo nos permitem tanto a compreensão do desapego e o questionamento sobre a morte, quanto nos traz a possibilidade de reconhecimento do Amor. A brevidade da Vida no corpo nos lembra constantemente a importância do Amor e do compartilhamento. Por paradoxal que pareça, é o desapego que nos permite viver a vida mais plenamente, a veemência afirmativa da morte tem a força de nos abrir para a eternidade do Amor.

Que a calma de permanecer no corpo
seja a calma de deixá-lo.

Para esse entendimento, o Yoga nos propõe uma vida que seja direcionada à busca dos valores e à compreensão de que nós não estamos separados do Universo inteiro. *Īśvarapraṇidhāna*, mencionado por Patañjali em três momentos importantes de seu texto³⁷, é consequência dessa compreensão. É a entrega à ordem do universo, a partir da compreensão de que pertencemos a essa ordem. *Īśvarapraṇidhāna* é o reconhecimento de que a nossa vida é uma expressão da inteligência e da beleza que fundamentam o universo inteiro. A abertura amorosa que *Īśvarapraṇidhāna* nos traz é a apreciação de que todos os seres, assim como o nosso próprio corpo, são expressões das forças que regem o Cosmos. Quando apreciamos a presença do Todo em todas as coisas, a nossa reverência não é direcionada apenas a uma pessoa ou a algum Deus que esteja em algum lugar, mas é uma reverência profunda à Natureza e à todas as formas de Vida. Tudo o que apreciamos nas formas do universo é uma reverência à Deusa. O que Patañjali chama de *Īśvara* é o mesmo que o Tantra chama de *Devī*, a Deusa, ou a união entre *Śiva* e *Śakti*, que é o Universo inteiro. Esse reconhecimento do Todo em todas as coisas, revela que "nada mais é gratuito, tudo é ritual", como disse o poeta Affonso Romano de Sant'anna.

Quando olhamos para os seres vivos separadamente, percebemos que todos estão se movendo continuamente pela manutenção da vida, das moléculas do nosso corpo ao nosso

³⁷ Patañjali fala sobre *Īśvarapraṇidhāna* em três momentos importantes do *Yoga Sūtra*. Primeiro, quando fala de *samādhi* no primeiro capítulo, ao afirmar que *Īśvarapraṇidhāna* é um meio de alcançar a perfeição no *samādhi*. Posteriormente ele menciona no início e no meio do segundo capítulo, respectivamente, ao falar da purificação e dos valores.

organismo como um todo, da semente que fecunda, à planta que cresce em direção ao sol. Quando, contudo, ampliamos o olhar sobre todos os seres vivos, vendo-os como parte integrante de um mesmo e único organismo, o que percebemos é uma dança exuberante cujo sentido não é a sobrevivência, pois a vida não se vê ameaçada. O sentido é o encantamento.

O próprio processo de doença não foge às leis do Universo e pode ser um condutor para esse despertar. Pode ser um veículo de reconhecimento do valor da Vida. Nietzsche, como uma pessoa que ficou boa parte de sua vida acamado, fala sobre o assunto com clareza. Vejamos o que ele falou sobre a relação entre saúde e doença, a partir da citação do artigo "Quando o corpo fala", de Bárbara Lucchesi Ramacciotti.

"Um psicólogo conhece poucas questões tão atraentes quanto a da relação entre saúde e filosofia, e, para o caso em que ele próprio fica doente, ele traz toda a sua curiosidade científica consigo para sua doença.' Há uma relação intrínseca entre saúde, doença e filosofia, relação esta que deve ser entendida no sentido de a filosofia ser uma arte da transfiguração, tal como explicado no parágrafo 3: 'Um filósofo que passou por muitas saúdes, e que sempre passa de novo por elas, também atravessou outras tantas filosofias: nem pode ele fazer de outro modo, senão transpor cada vez seu estado para a forma e distância mais espirituais – essa arte de transfiguração é justamente filosofia'. O que é transfigurado, o que é transformado com a filosofia? A doença é transfigurada em saúde, ou melhor, a doença opera como motivador

para a produção de uma filosofia que busca a saúde. Saúde, dentro desse projeto filosófico, significa afirmação da vida, aceitação e transmutação dos limites. Assim, Nietzsche declara que o tempo em que sofreu grave enfermidade foi um período de muitos ganhos do ponto de vista de sua produção filosófica, manifestando gratidão pelo fato de sua saúde ser tão mutável." (p.77)

O cuidado com o corpo e com a mente para a manutenção da saúde e da vitalidade são buscas genuínas e importantes. Dentro do Yoga temos muitas ferramentas para isso, como os *śatkarmas* — as purificações do *Haṭha Yoga* — os *āsanas* e os *prāṇāyāmas*, que em muito foram pensados para isso. Hoje existem diversas pesquisas evidenciando os benefícios dessas práticas para a saúde. Mas o Yoga vai muito além disso. Os textos nos dizem que, por mais saúde que tenhamos, cedo ou tarde, o questionamento sobre a morte e a finitude do corpo surgirá em nossas vidas. Então ali estará o Yoga, não apenas como uma ferramenta de promoção de saúde, mas como um meio de conhecimento daquilo que é eterno, do que somos fundamentalmente, independente do estado de saúde ou de doença ou de qualquer limitação momentânea do corpo ou da mente.

O objetivo da vida é viver plenamente, a partir do reconhecimento de que a inteligência e a consciência da mente são um reflexo da inteligência e da consciência que está presente em tudo o que vemos. Cada átomo, cada molécula, cada organismo possui uma inteligência auto-organizadora. Há múltiplas inteligências que sustentam a vida numa interação e interligação físico-energética perfeitas. O corpo humano é uma

organização perfeita, complexa a tal ponto que permite a manifestação da inteligência e da consciência na mente. É isso que nos faz ter a certeza e dizer: "eu existo", "eu sou". Esse é o grande "milagre", estarmos aqui, agora, vivos, presentes, conscientes de nós mesmos e da grandeza da Vida. Não há "milagre" maior em algum outro lugar, futuro ou passado, pelo qual valha a pena abrir mão de viver esta vida plenamente, estar aqui e agora já é o grande "milagre".

Nós somos essa abertura infinita do Universo e isso nos faz seres conscientes. Por termos consciência de nós mesmos, a mente olha para o corpo e para o pensar e se identifica com eles, fazendo com que o corpo e o pensamento tomem o lugar do Eu. "Eu sou o pensamento, "eu sou o corpo", "a pele é o limite", essas são nossas conclusões. Não apenas nos identificamos com o corpo e suas características visuais, mas também com o nome que é dado a esse corpo, emoções que nele se manifestam, pensamentos que nele circulam. Tudo isso não passa de fluxos constantes, fluxos do Universo, fluxos da Natureza. Tentar fixá-los é o mesmo que olhar para o fluir de um rio e acreditar que ele está parado, que a água que você vê correr naquela parte do rio hoje é a mesma de ontem. Além disso, é achar que essa pequena parte do rio é todo ele. Essa fixação impede com que percebamos tanto o devir quanto a pura presença que permeia todos os movimentos. De acordo com o Yoga, não podemos dizer que a percepção "Eu sou o corpo" é verdadeira. Para o Yoga, o corpo é parte do Eu, mas o Eu não é o corpo. O corpo não é uma unidade indissolúvel, fixa, absoluta que pensamos ser. O que identificamos como o nosso corpo é composto por movimentos cósmicos, a partir dos quais não conseguimos dizer onde começam e onde terminam. De fato, não existe separação entre o nosso corpo e

o mundo ao redor, entre a nossa mente e o Universo inteiro. A separação está apenas na interpretação que fazemos.

O Universo inteiro, desde a menor partícula até o mais complexo conglomerado de estrelas, é uma única e mesma coisa, um fluxo constante de informação no infinito consciente. Nós somos de fato essa consciência cósmica que momentaneamente está manifestada nesse corpo-mente na forma de um brilho consciente, de uma pura abertura.

Que o vazio revele o pleno,
os anseios permitam-na achar o sereno.
Que a tristeza mobilize-a à aceitação da felicidade,
a perda momentânea de sentido, para a sua reconstrução
seja uma oportunidade.
Que o superficial incite o intenso,
a pequenez una-se ao imenso.
Que o medo impulsione a descobrir seu poder,
a certeza da morte desperte o seu valor por viver.
Que as expectativas do futuro mantenham-na no
presente, atenta,
a ausência desperte o seu contentamento.
Que a aceitação plena da vida, em todas as suas forças,
conduza-a ao reconhecimento da força da vida em você.
Que os opostos levem-na à unidade do Ser.

A presença como a deidade principal

A presença é a principal deidade que reverenciamos. A presença é o que buscamos quando queremos a atenção do outro, a presença é o que cultuamos quando nos sentimos envaidecidos por ter essa atenção. É a presença que ansiamos quando desejamos ser amados. É a presença que a criança demanda dos pais. Essa presença é o Ser, essa presença é Amor.

A concentração é uma força que nos ajuda a realizar objetivos em nossas vidas. É um poder que energiza e dá suporte onde ela pousa. Como dissemos, podemos energizar o corpo direcionando o *prāna*, podemos emanar energia através da oração, mas, essencialmente, *dhāraṇā* é um veículo para nos conduzir à meditação e à liberdade. Ou seja, é um foco da mente para descobrir que nós somos a presença que buscamos fora de nós, no outro, que a deidade que nós buscamos fora, nas situações, nas pessoas, em realizações, é a presença que somos, é o Amor que somos.

Mantra *dhāraṇā* - Japa

A palavra mantra deriva da raiz "*man*" que quer dizer "contemplar", "meditar", "compreender". O som "*tra*" ao final significa "instrumento". Mantra é, portanto, um instrumento de contemplação.

De todos os métodos de meditação ou de concentração, o mantra talvez seja o meio mais poderoso para desenvolver o poder da atenção, para lidar com os aspectos dolorosos da mente, bem como para nos fazer reconhecer o silêncio como fundamento do pensamento. David Frawley, um profundo estudioso dos mantras e do seu poder transformador, assim diz: "O mantra pode ajudar a quebrar padrões mentais e emocionais, condicionamentos e traumas profundamente arraigados, até mesmo da infância"³⁸.

O nosso pensar é em si um mantra que nos acompanha. Muitas vezes esse pensar está enraizado em sentimentos profundos de isolamento, de tristeza, de desconfiança, de raiva ou de inveja. Essa se torna a música que se repete em nossa mente, dia a após dia. Nossas conclusões sobre o mundo e sobre nós mesmos se dão, então, a partir dessa vibração, o que nos mergulha em sofrimentos e ações que contribuem para reforçar esses sentimentos e os sofrimentos implicados neles.

³⁸ "Mantra can help us break up deep-seated mental and emotional patterns, conditioning and traumas even from childhood."

Trazer o mantra para a nossa mente é um meio de nos desgrudar do nosso pensar condicionado e nos abrir para outros campos de vibração e de entendimentos. É um processo de purificação da mente que nos possibilita tanto o entendimento do nosso pensar e seus caminhos, quanto a compreensão da Natureza que nos abraça e o silêncio que nos sustenta.

O uso dos sons como meio de transformação e de acesso a conhecimentos é um saber muito profundo usado pelo Yoga. O Universo é, para o Yoga, um corpo de mantras vibrando no espaço infinito. Acessar os sons sutis, inerentes aos objetos no mundo, é ser mergulhado em sua e por sua existência profunda. Há entendimentos que não se dão pela razão, pela compreensão da causalidade das relações. Eles são acessos que emergem diretamente na mente pela sensação, por um sentimento compreensivo, ou por uma compreensão sensível. O silêncio é o fundamento desse desvelamento, o mantra é um veículo.

Os mantras são, portanto, caminhos de acesso a compreensões intuitivas, em nossa própria mente, das forças que regem o Universo e a Vida. Ao mesmo tempo, são uma prática que descortina o silêncio profundo em nós, como o lugar onde todos os sons nascem e todos os sons se dissolvem.

Como diz a poeta Lal Ded:

"Profundamente em meu olhar
a última palavra se dissolveu.
Alegre e silenciosamente,
o despertar que me encontrou."³⁹
(Lal Ded, p.82)

Japa é a prática na qual trazemos o mantra para o corpo e para o *prāṇa*, na forma de repetição verbal, ou para a mente, na forma de repetição mental. No verso V do *Upadeśa Sāram*, texto lindíssimo de Ramaṇa Maharṣi, ele diz, "melhor do que o louvor é *japa*, a repetição em voz alta e voz baixa; melhor ainda é o *japa* mental que é meditação".

Primeiramente, o mantra se torna o centro de nossa atenção. Então, aos poucos, ele permanece como que flutuando no espaço de silêncio, o fundamento da nossa mente. Os movimentos da mente não são removidos, o próprio mantra é um movimento mental, uma vibração mental. Porém, através de *japa* descobre-se aquilo que não se move, que é eterno, que está além das oscilações da mente e nela.

No *sūtra* 28 do capítulo I, Patañjali menciona a prática de *japa*, a repetição do mantra *Om*, como meio de reconhecimento do Universo inteiro, como som e Silêncio. O *Om*, na visão do Yoga, é o Todo, toda a criação e a base da

³⁹"Deep in my looking the last words vanished. Joyous and silent, the waking that met me there." (Do livro: "Love and the Turning Seasons: India's Poetry of Spiritual & Erotic Longing", de Andrew Schelling)

criação. O *Om* é, diz Gloria Arieira, "a consciência, presença evidente em cada pensamento e ao mesmo tempo a base do Universo". (*Yoga Sutra*, p.68)

Na prática de *japa*, sustentar o mantra sem distração, ou com o mínimo de distrações, é sustentar a meditação. Manter o mantra é concentrar-se nele para, então, naturalmente, "deslizar" para a meditação, num fluxo leve e contínuo. "A meditação que é constante e sem esforço, como o fluxo de óleo e a correnteza da água, é superior à com interrupções", diz Ramaña Maharşi.

Repetir os nomes da deidade, em *japa*,
é abrir as portas da mente, fazê-la altar,
para que a deidade pouse
e faça assento em seu corpo e templo em seu coração.
A atenção é o mais puro dos oferecimentos
para que a Deusa se aproxime
e se torne ela mesma a sua presença.



9. *Dhyāna* - a meditação

Meditar
é uma expansão
no recolhimento.
Meditar
é um recolhimento
na expansão.

Tipos de meditações

A meditação está presente em diferentes tradições de conhecimento. Por isso, há diferentes métodos e técnicas associadas à meditação. Além disso, hoje, a meditação tem sido incorporada a tantas outras áreas do saber de tal maneira que se torna difícil para o praticante escolher um método para praticar. Tentarei aqui classificar algumas técnicas meditativas, de acordo com as características da nossa cognição.

A descoberta do silêncio contemplativo

Silenciar é parte crucial em qualquer meditação. Silenciar é o início da prática. Quando falo "silenciar", refiro-me a aquietar a mente. Sentar, estável e confortavelmente e simplesmente não fazer nada. Assim como "relaxar", "silenciar", apesar de ser um verbo, não é uma ação. É um parar no movimento. É um permanecer onde se está, a partir de uma abertura observadora e contemplativa.

Inicialmente, a meditação inclui uma observação do corpo, de como ele está no momento. O corpo nunca é o mesmo. Assim como a Vida, o corpo é sempre um destino e um processo. Cada encontro que estabelecemos com os fluxos da Vida transforma o nosso corpo. Para sentir como o corpo está no momento, é preciso parar para observar. Nesse observar há uma coragem e uma sinceridade em ver, não o que gostaríamos, mas o que é. É um movimento gradual, carinhoso e corajoso de desalienação em relação ao corpo.

Posteriormente, então, a meditação é um olhar para a respiração, um sentir como está esse movimento vital em nosso corpo. A respiração é um elo entre o físico e o sutil. Ela mesma, ao acalmar, ajuda a silenciar a mente, a aquietar a mente. À medida que a mente acalma e o silêncio se amplia, há mais espaço para olhar para o pensamento, então a escuta se abre para os movimentos do pensamento.

Nesse escutar, não nos grudamos em nenhum pensamento, apenas olhamos o pensamento, como puro movimento, destituído dos sentidos que carrega. A partir desse lugar de observação, percebemos que não é necessário eliminar os pensamentos para reconhecer o silêncio. O silêncio está ali, sempre mais amplo, mais vasto do que o pensar.

Tudo isso está acontecendo aos olhos de quem está meditando. Quem vê de fora, enxerga uma pessoa sentada, quieta, em silêncio. O objetivo final da meditação é reconhecer-se como essa abertura fundamental, uma pura presença que não apenas permeia a mente, mas o universo inteiro.

Ao mesmo tempo, como objetivo secundário da meditação, essa abertura do silêncio que floresce na mente pode se voltar, como mencionado no capítulo anterior, para forças da natureza, intensidades que compõem o corpo ou mesmo para temas específicos de reflexão.

Assim como podemos voltar esse silêncio apreciativo para determinados objetos, a fim de ampliar a nossa percepção sobre eles, podemos, com o mesmo objetivo, voltar a nossa atenção para temas específicos. Há meditações que são reflexões sobre emoções. Entre essas, as meditações sobre os *chakras* são muito importantes para integrar pensamentos, corpo e emoções, em todos os seus aspectos de luz e de sombra. Podemos fazer também meditações sobre a ética do Yoga, como as que estão no capítulo sobre os *yāmas* e *niyamas*, para purificar aspectos negativos da mente.

Essas são meditações reflexivas muito purificadoras. Elas nos ajudam a lidar com os aspectos negativos da mente, para que nela possa florescer sua beleza inerente. São reflexões

indicadas para pessoas que estão iniciando no caminho da meditação. Ou para quem já medita mas está com dificuldade em lidar com algum obstáculo na mente. A seguir descrevo algumas dessas meditações reflexivas guiadas.

Meditações reflexivas guiadas**Meditação sobre a Aceitação do Corpo**

Nós sugerimos que você faça essa reflexão deitada, numa postura de relaxamento, que pode ser o śāvāsana. Então busque acomodar o seu corpo no chão, pousar o seu corpo no chão, de uma forma que você sinta a segurança da terra, que você sinta o chão dando um suporte para o seu corpo.

O seu corpo, ele pode confiar, e pode relaxar nesse momento. Tome consciência das suas pernas, relaxe bem as pernas, tome consciência dos quadris, relaxando bem os quadris, permitindo soltar bem toda essa região, especialmente a cada exalação.

Relaxe bem o abdômen, a barriga, a lombar. Relaxe bem o centro do peito, o coração. Relaxe bem os ombros, os braços, as mãos, permitindo soltar e relaxar também o pescoço, a garganta, toda a expressão do rosto, os olhos, os lábios, a língua, sentindo suavizar, sentindo todo o seu corpo entregue nesse momento.

Agora, você não precisa ser alguém para outra pessoa, então a sua mente se permite relaxar nessa pessoa simples, nessa pessoa tranquila que você é. A partir dessa sinceridade, de uma tranquilidade, de uma verdade no seu olhar, na sua mente, olhe para o seu corpo agora, como se você visse o seu corpo, como se você estivesse em pé olhando para o seu corpo deitado no chão.

Veja se você consegue, a partir desse olhar, aceitar esse corpo exatamente como ele é agora. Isso não quer dizer que você não tenha demandas de que esse corpo seja diferente de alguma maneira, mas veja se você consegue nesse momento acolher o corpo como ele é. Esse corpo foi criado, foi gerado por diversas ações da natureza e por suas escolhas. Esse corpo agora, do jeito que ele se apresenta, na forma como ele se apresenta, é resultado do karma de ações e resultado de ações.

Esse corpo, na forma como ele se coloca agora, é resultado de uma história, ele faz parte dessa história. Ele é a presentificação da sua história. Então, aceitar esse corpo, do jeito que ele se apresenta nesse exato momento, é aceitar toda a sua história, é aceitar as escolhas que você fez, aceitar as escolhas que você não conseguiu fazer. É aceitar a dádiva da natureza de oferecer um corpo para você viver as experiências que precisam ser vividas nesta vida para amadurecer como ser humano. É agradecer a dádiva de receber da natureza um corpo para reconhecer o amor, o amor que é você mesma.

O amor que é o fundamento de toda a criação. O amor que é o fundamento do universo inteiro. A partir desse acolhimento, dessa aceitação do corpo e da mente como elas são, então você pode descansar em você mesma, no amor que você é.

Que essas palavras possam chegar e ser acolhidas no seu coração. Que você possa refletir sobre essas palavras, meditar sobre essas palavras, para que no seu dia a dia, em cada situação, você possa reconhecer a amorosidade fundamental permeando o seu estar no mundo.

Meditação para a purificação da raiva

Busque uma postura sentada, uma postura que seja confortável e estável para o seu corpo sentado. Tome consciência da sua coluna, sinta primeiro as partes do seu corpo que estão em contato com o chão e perceba esse contato, essa base. Então, sinta toda a extensão da sua coluna.

Relaxe bem os ombros, deixe a cabeça no prolongamento da coluna e perceba que existe uma linha que começa lá na base da coluna até o topo da sua cabeça. Sinta a sua respiração, a inalação e a exalação. Perceba o seu corpo relaxar um pouco mais a cada exalação. Você não precisa controlar a respiração, deixe que a respiração flua naturalmente.

Então tome consciência da região do plexo solar — quatro dedos acima do seu umbigo — e visualize que você respira por essa região. Essa visualização é um sentir. Ao inalar, o ar passa pela região do plexo solar e vai até as suas costas na mesma altura, ao exalar o ar sai das costas e passa novamente pelo plexo solar. É como se o ar passasse por essa região do seu corpo ao inalar e ao exalar. Sinta então a sua mente ficando mais tranquila a cada exalação e sinta o seu corpo liberando todas as tensões ao exalar.

Traga para a sua mente, nesse momento, uma imagem que represente a raiva. Crie uma imagem mental da raiva, qualquer que seja o formato que ela apareça para você agora. Então coloque essa imagem na região do plexo solar, localize a raiva, olhe para ela. Olhe para ela agora com carinho, sem medo.

Saúde a raiva agora: "Ó raiva, você é uma força poderosa, você me leva a agir de maneira que, se eu estivesse consciente, eu nunca agiria, você me leva a agir de forma que eu magoo as pessoas e crio separatividade. Ó raiva, você é uma força poderosa, você carrega consigo a força do desejo, a força do próprio fogo."

O desejo quando frustrado se torna raiva. Quando o seu desejo de controlar as situações ou as pessoas não é atendido, surge a raiva. Você não controla a vida, você não controla o fluxo dos acontecimentos. Você não controla as pessoas. Você age e transforma o mundo, mas não o controla. Saúde então a raiva como um termômetro do seu desejo. O seu desejo pode estar grande demais, a ponto de não aceitar a vida como ela é e querer as coisas apenas do seu jeito. O seu desejo também pode estar sendo negligenciado a ponto de você perder o seu brilho pessoal, a ponto de você perder a sua capacidade de realização.

Se você olhar com carinho para a raiva, no coração dela, vai encontrar uma pessoa ferida. Você pode encontrar uma dor, você pode encontrar uma mágoa. Se você olhar com um pouco mais de cuidado e observar o desejo, vai encontrar uma demanda de amor, uma demanda de aceitação. Chegando nesse lugar, você encontrou a pessoa por trás da raiva. Conseguindo encontrar esta pessoa em você mesma, você vai conseguir enxergar a pessoa para além da raiva também no outro.

A nossa tolerância nasce desse entendimento, a nossa compaixão nasce da autoaceitação. Reverencie a raiva, e agora permita com que ela se dissipe através da sua exalação. Permita que, através da exalação, qualquer mágoa guardada se dissipe, qualquer rancor associado a alguma pessoa, a alguma

Tales Nunes

O esquecimento do Ser

*situação, se dissipe. E que você possa encontrar no seu coração
essa pessoa simples, amorosa, que é você mesma.*

Meditação sobre a Ancestralidade

Busque uma postura estável e confortável para o seu corpo, pode ser sentada, na postura de meditação ou deitada em śavāsana. O importante é que você permaneça estável, confortável e atenta. Desperta.

Então olhe para o seu corpo agora, sinta o seu corpo, sinta as pernas, o quadril, toda a extensão da sua coluna desde a base até o pescoço – a cervical – percebendo a cabeça no prolongamento da coluna. Sinta a respiração, perceba a respiração abdominal, sinta o fluxo da respiração; a inalação, uma pequena pausa que existe com os pulmões cheios, por menor que seja; a exalação, e uma pausa que existe com os pulmões vazios. Perceba a densidade do seu corpo, a estabilidade do seu corpo, e ao mesmo tempo o fluxo da respiração.

Então, visualize do seu lado direito um Sol. Visualize do seu lado esquerdo uma Lua. Visualize do seu lado direito o seu pai. Do lado direito do seu pai, visualize o pai do seu pai. Do lado esquerdo do seu pai, visualize a mãe do seu pai. Do seu lado esquerdo, então, visualize a sua mãe. Do lado esquerdo da sua mãe, a mãe da sua mãe; do lado direito da sua mãe, o pai da sua mãe.

Percebendo a presença dessas pessoas, veja se você consegue agradecê-las pela dádiva do seu corpo, por ter recebido de presente esse corpo. Esse corpo que possibilita a vida nesse plano. O corpo que possibilita o amadurecimento, o

aprendizado, o reconhecimento da não separação. Esse corpo que você recebeu, esse corpo que você fez por merecer é, na visão do Yoga, uma bênção. Mesmo com as suas limitações, esse corpo é uma bênção.

Veja então se você consegue agradecer por fazer parte dessa ancestralidade. Uma ancestralidade que pertence à Terra. Atrás de você estão os seus pais, atrás deles, os pais deles, assim sucessivamente, incluindo toda a humanidade, incluindo todos os animais, todos os seres do reino vegetal, todos os minerais.

O seu corpo pertence à Terra. A sua ancestralidade é a Terra. Como dizem os Vedas, "a Terra é a minha mãe, e eu sou seu filho". Veja se você consegue reconhecer isso no fundo do seu coração, sentindo-se pertencendo à Terra, reconhecendo o direito de viver em harmonia com a Terra, reconhecendo o direito de existir de todos os seres com os quais você compartilha a sua vida.

Aos poucos, então, perceba novamente o corpo, as sensações no corpo, as mãos, os pés, os braços, as pernas. Abrindo os olhos com essa percepção interna, com esse reconhecimento de reverência à toda a Vida, que permanece ao longo do seu dia.

Meditação sobre o reconhecimento da perfeição do Todo

Busque então uma postura estável e confortável, sentada. Você pode sentar na postura que você conhece para meditação, na postura que você já sabe que é a postura mais estável e mais confortável para você. Você pode igualmente se sentar numa cadeira com os dois pés plantados no chão, as mãos sobre as coxas e os ombros bem relaxados, se isso for o mais confortável para você.

Uma vez sentada, tome consciência da base do seu corpo, do contato do seu corpo com o chão, com a Terra, e perceba, a partir desse contato, a estabilidade no seu corpo, essa estabilidade subindo em toda a extensão da sua coluna até o topo da cabeça. A cabeça você deixa no prolongamento da coluna, os ombros bem relaxados, as mãos e os braços relaxados, suavizando também a expressão do rosto, percebendo que você não precisa chegar em nenhum lugar diferente deste lugar que você está agora.

Então, respire livremente, perceba a sua respiração naturalmente acontecendo, sinta esse fluxo natural da respiração, sinta o seu coração batendo. Você consegue de alguma forma ter um comando sobre a respiração. Você pode deixar, se você quiser, a respiração um pouco mais profunda ou a respiração um pouco mais curta. Perceba, porém, que você não tem um controle, um comando, sobre o movimento do seu coração. Existem vários movimentos, várias funções no seu corpo que independem da sua vontade. É a própria inteligência do corpo que regula essas funções. O seu corpo é inteligente, o

seu corpo é formado por uma junção momentânea de forças inteligentes. Essas forças que compõem o seu corpo são as mesmas forças que compõem o universo inteiro.

A inteligência que governa o seu corpo, ou as inteligências que governam o seu corpo, são as mesmas inteligências que governam o universo inteiro. O seu corpo está inserido nesse universo. A sua mente está inserida nesse universo. As suas emoções estão inseridas nesse universo, e esse universo, ele é perfeito em sua própria ordem, em suas próprias leis, em suas próprias inteligências que interagem e se regulam.

Para onde você olhar ao seu redor, para onde você levar a sua atenção na natureza, você observará a manifestação pura da inteligência. A manifestação dessa perfeição é o Cosmos, que é o Todo. O seu corpo está incluído nele, a sua mente está incluída nele. O seu corpo, portanto, é perfeito. A sua mente, portanto, é perfeita. Ambos são uma expressão da inteligência do universo. Ambos são uma extensão do que nós podemos chamar de Deus, de Deusa, de Todo, ou de Natureza. Você é o Todo.

Que essas palavras possam chegar e ser acolhidas no seu coração. Que você possa refletir sobre essas palavras, meditar sobre essas palavras, para que no seu dia a dia, em cada situação, você possa reconhecer em tudo a expressão dessa inteligência que é o Todo. Cada situação é a expressão, em você e ao seu redor, da Deusa, da perfeição do Todo.

O terceiro obstáculo para a meditação

O terceiro obstáculo para a meditação pode ser sentido como algo que parece bloquear a mente. Muitas vezes, é percebido como um desconforto não completamente aparente, que tende a nos afastar da meditação.

Nesse mergulho perceptivo na mente, no corpo e no sentir, podemos nos deparar com conteúdos que estavam guardados em nosso inconsciente. O nosso inconsciente guarda toda a nossa história vivida. Muitas dessas vivências são dolorosas e, no momento que as vivemos, não temos a maturidade para encará-las. Então, a mente esconde determinadas percepções e entendimentos, mas não oculta completamente o desconforto. Essas memórias, ou *vāsanās*, como o Yoga chama, ficam ali, como que ocultadas, porque se ficarem aparentes podem causar profundo sofrimento. Apesar de não serem vividas plenamente de maneira consciente, elas ficam no inconsciente na forma de memórias, junto com as emoções e impressões associadas àquelas situações.

Se nós nunca lidamos com essas questões guardadas no nosso inconsciente, possivelmente, adiante, quando mais velhos, nós podemos passar por desconfortos, angústias, ansiedades, sem sequer entender de onde vêm. Elas parecem não ter razão, quando, de fato, são questões pedindo para serem olhadas, revistas, integradas.

Essas situações vêm à tona completamente quando damos a chance de olhar e quando temos a postura de aceitar, de compreender e de amadurecer. Quando assimilamos essas impressões, elas ficam em nós com a mesma realidade que tem

um sonho. O sonho existe enquanto o vivemos. Depois de vivido, ele ainda nos influencia, com uma força de lembrança, de sentimento e de compreensão. A meditação, portanto, abre um campo fértil na mente para que essas situações venham à superfície amorosamente.

São lembranças que podem ser assimiladas, às vezes, através de simples imagens que aparecem na meditação, ou de emoções que ali afloram, como um choro, uma recordação sensível. Não é necessário ter receio, porque as situações emergem na meditação silenciosa apenas quando a mente já ganhou maturidade suficiente para lidar com elas. **Não há nada de abrupto na meditação silenciosa. Ela permite que a inteligência intrínseca da mente se abra em seu tempo e revele o que precisa vir à tona no momento que estamos preparados.** Também não é necessário que algum desses processos de fato aconteça para que, então, aprofundemos na meditação. Muitas vezes, os conteúdos mentais e emocionais estão sendo assimilados de forma silenciosa e gradual em nossas vidas e, quando nos damos conta, aquela situação que parecia nos bloquear ou que sentíamos como dolorosa, perde a sua força. Torna-se um sonho para o qual conseguimos olhar sem medo e com capacidade de lidar com maturidade e inteireza.

Algumas pessoas podem precisar de ajuda terapêutica para lidar com esses conteúdos, e está tudo bem. No contexto inicial do Yoga, os praticantes viviam e conviviam com os professores. Nessa convivência, o professor podia dar um suporte para essas questões que surgiam. Esse amparo, hoje, pode ser dado pelo professor, dependendo da sua habilidade de lidar com eles, ou pode ser buscado em outros campos do conhecimento.

Há meditações reflexivas muito profundas sobre as emoções que nos ajudam a assimilar muitas dessas vivências. Atravessando esse obstáculo, a nossa mente encontra uma liberdade mais ampla para aprofundar o entendimento sobre si mesma e sobre a natureza do universo.

A partir disso, usamos reflexões sobre *Śakti*, sobre as forças de manifestação da Deusa no corpo, na mente e ao nosso redor. Podemos fazer meditações reflexivas sobre o Universo como o próprio corpo da deidade, os sons como as vozes da deidade e todas as formas como as formas da deidade. Ao refletirmos sobre esses temas, abrimos espaço na mente para compreender toda a manifestação como a força da Deusa em sua forma expressiva. O universo pode ser vislumbrado em suas forças vivas, como inteligências que interagem também no meu corpo e na minha mente. Há diversas meditações reflexivas para esse entendimento do nosso corpo como não separado do corpo total.

As reflexões mais importantes, contudo, são aquelas que conduzem a mente a reconhecer o fundamento de si mesma. São as meditações sobre a natureza do sujeito, sobre a amorosidade fundamental, sobre a abertura do Ser. São as reflexões que fazem o pensamento se curvar sobre aquilo que está além dele, palavras dispostas de tal maneira que conduzem o pensamento a perceber a presença, o silêncio, como o fundamento do Ser.

Costumo dizer que são poéticas exatamente por isso, por sua sutileza de apontar para algo que está além de qualquer conceito. São palavras que não definem algo, mas apontam para que, nessa delicadeza, possamos nos desgrudar dos conceitos e vislumbrar a abertura do Ser.

Meditações de natureza ativa

Para além das meditações reflexivas, há as meditações que incluem orações. As orações são veículos poderosos para a transformação do pensamento. Modificar a nossa maneira de pensar é transformar o nosso *karma*.

A memória é um padrão vibratório sonoro. É uma vibração do passado que continua reverberando na mente. A memória é uma espécie de mantra que nos acompanha, que pode ter uma carga de tristeza, de rancor, de ilusão ou de separatividade, dependendo da vivência a ela associada. Esse mantra é como um ritmo que nos acompanha e nos conduz a agir, a interpretar o mundo e a ser de uma determinada maneira.

Numa prática como a de *japa*, colocamos um mantra no espaço da mente. Aos poucos preenchemos o espaço de silêncio com esse som. O nosso pensar habitual, muitas vezes agitado e errático, encontra uma vibração contínua que carrega tanto a força do próprio som em si, que é o mantra, como um significado maior, algo que conduz a nossa mente à amplitude inerente de sua natureza essencial. Esse é o ganho fundamental da prática de *japa*, reconhecer a natureza de pura presença, de abertura da mente.

Porém, de maneira secundária, *japa* como oração pode ser profundamente transformador do *karma*, do nosso fluxo do pensar e de agir no mundo. Mesmo que você não acredite no poder do som em si, ao fazer *japa* com um mantra, aos poucos,

o fluxo condicionado da mente é quebrado pela presença de sua vibração. Colocamos, no lugar de um pensar viciado, a presença do mantra. Esse processo, se acompanhado por uma observação amorosa, sem sequer saber, abre um espaço na nossa mente, dando a oportunidade de descobrirmos novos caminhos do pensar, novas possibilidades de mantras, novas maneiras de estar no mundo e de ser no mundo.

Quando esse mantra ou essa oração carrega um sentido especial para nós, ele se torna ainda mais poderoso. Ou seja, a repetição sistemática de um mantra que nos conecte ao Amor, com o oferecimento e com a simplicidade da existência, transforma profundamente o nosso *karma*, os caminhos de nossa mente e as possibilidades de ação no mundo.

A oração, portanto, é um tipo de meditação de natureza ativa. A ação da mente, da fala ou do corpo podem estar envolvidas na oração ou mesmo num ritual. O ritual é uma oração que inclui a ação física, além da verbal e mental. Uma das forças do ritual é unir a potência da intenção, da fala e da ação no mundo.

Os objetivos dos rituais são tão variados quanto os objetivos das orações, pois estão assentados no desejo humano. Um ritual ou um mantra podem ser feitos para a aquisição de riquezas, para a fertilidade, para apaziguar a influência indesejada da força de um planeta sobre as nossas vidas, ou mesmo para adquirir um *vibhūti*, um *siddhi*, ou seja, um poder

da mente. Esses tipos de rituais estão baseados no desejo. Desejo de aquisição, de conquistar coisas no mundo.⁴⁰

Essas meditações estão associadas tanto ao entendimento de *Śakti*, do corpo da Deusa e de como ela se move, quanto à manipulação de suas forças através de nossas ações. As meditações que usam determinados mantras para mover, direcionar, ativar ou apaziguar a energia no corpo e na mente têm essa natureza. Os *yogis*, em estados profundos de meditação escutaram os sons da criação, que é o corpo de *Śakti*, da Deusa, e a partir dessa escuta intuíram formas de intervir nessas forças, a partir do pensamento, da fala e da ação. Assim surgiram os *bandhas*, *dr̥ṣṭis*, as *mudrās* do *Haṭha Yoga* e os mantras do Yoga.

O Tantra, matriz de onde nasce o *Haṭha Yoga*, aprofundou-se nessas formas de meditação, incluindo os mantras como fórmulas ativas no mundo. Quando feitos com a força da intenção, do pensamento e da fala em conjunto, carregam em si uma força de ação. Não sabemos o seu alcance, mas, para o Yoga, eles são potências da natureza.

⁴⁰ Nesse mesmo sentido, há meditações e orações que também estão alicerçadas no desejo, não no desejo egoísta, mas para que todos os seres sejam prósperos e felizes, é o que diz o mantra *Lokāḥ Samastāḥ Sukhino Bhavantu*. A diferença é que a partir de uma oração de benefício ao Todo, aos poucos, descobrimos um espaço de oferecimento em nós mesmos. Esse espaço de oferecimento é um lugar no coração, um espaço de abertura e acolhimento. Esses mantras abrem o coração para a sua amorosidade fundamental, para que a mente ali se reconheça como essa pura abertura.

Reconhecimento de Śakti - a Vida como potência criativa

Śakti é a força criativa da Vida. É o poder que move o Universo, que gera vibração e fluxo. É uma força que se expande e cria o fluxo do tempo, fazendo com que surja na presença uma dança constante. O aspecto da Deusa como presença é a única referência estática, uma luz constante na qual todos os objetos aparecem como formas.

Śakti é o impulso da Vida em você, é a Deusa como força no seu corpo, na sua mente, no pulsar do seu coração. *Śakti* é *Kuṇḍalinī*. *Kuṇḍalinī* é a Deusa. Essa força criativa se manifesta como a expressão de toda a Vida, como a inteligência da terra, da água, do fogo, do ar, do espaço e dos *guṇas*.

Conectar-se com essas inteligências, das diversas maneiras que elas se expressam ao nosso redor, é se conectar com *Śakti*. Na essência de cada um dos elementos está essa força criativa original, como uma potência presente em tudo. Não há como não se admirar com a maneira como a inteligência do fogo ou da água se expressam e criam.

A Deusa está presente em tudo o que você vê e, essencialmente, na base da sua coluna. A Deusa, além de ser força criativa, é também consciência, uma presença pura que testemunha a própria criação. Isso é o que você é. *Samādhi* é o reconhecimento de que a presença da Deusa é a presença que você é. A presença que você é, é a presença da Deusa. O que

chamamos de meditações passivas são aquelas voltadas para esse reconhecimento, o desvelamento do silêncio que permeia a Vida.

As meditações que chamamos de ativas são aquelas cujo objetivo é se conectar ou manipular as forças criativas do Universo, incluindo o *prāṇa* e a mente, em sua diversidade expressiva. Uma delas é a meditação nos cinco elementos, muito usada nas práticas dos *chakras*. Outra delas é a meditação voltada às características das Deusas, das *Śaktis* e suas características que ressoam em nossa personalidade, como a capacidade de pensar e de sentir.

Orações para os cinco elementos

Os cinco elementos estão presentes em todas as áreas das nossas vidas, mas eles aparecem realmente apenas quando os observamos. Empréstam-nos a sua força se os convidamos, quando os reverenciamos com a nossa atenção, com a nossa fala ou com o nosso canto.

Que a terra me sustente firme.
Que a água me conduza leve.
Que o fogo me mantenha chama.
Que o ar me eleve
ao prazer do canto de toda a existência.⁴¹

⁴¹ Oração presente no livro "Cânticos", de Tales Nunes.

À Terra

A terra me revela a sua presença
quando os meus pés amorosamente tocam o chão,
quando sinto a densidade e percebo a forma dos objetos,
quando planto, colho ou deito na terra.
A terra me revela a sua presença na estabilidade da mente,
ou quando anoro meu pensamento no som semente "*lam*".
A terra me revela a sua presença
quando agradeço por suas dádivas.

À água

A água me revela a sua presença
quando sinto a chuva tocar o meu corpo,
quando mergulho no Mar ou quando sou rio
e algo em mim se deixa levar para se encontrar
na liquidez que é tempo e infinito.
A água me revela a sua presença
quando sou fluxo e me abro para a coragem de sentir
e de ser o momento,
ou quando me encontro imerso no som semente "*vam*".
A água me revela a sua presença
quando agradeço por suas dádivas.

Ao Fogo

O fogo me revela a sua presença
quando contemplo a vivacidade das cores dos objetos,
quando saúdo a luz, o Sol, o brilho das estrelas.
Quando acendo uma fogueira e admiro a sua dança,
o calor e sua força de transformação.
O fogo me revela a sua presença
quando a chama do *Hatha Yoga*
acende o meu corpo e a minha mente
ou quando sinto em meu ventre o som semente "*ram*",
O fogo me revela a sua presença
quando agradeço por suas dádivas.

Ao Ar

O ar me revela a sua presença
quando sou puro alento,
quando saúdo o vento ou ouço as folhas dançarem.
O ar me revela a sua presença
quando escuto a respiração em meu peito,
quando num sopro me elevo
e pouso em meu alento o som semente "*yam*".
O ar me revela a sua presença
quando agradeço por suas dádivas.

Ao espaço

O espaço me revela a sua presença
na profundidade evidente nas curvas das formas.

O espaço me revela a sua presença no silêncio
contido na força da palavra,

nos cantos que preenchem meu corpo, na amplitude da mente,
ou quando pouse em meu silêncio o som semente "*ham*".

O espaço me revela a sua presença
quando agradeço por suas dádivas.

Todas as formas da natureza, variadas, belas ou por momentos assustadoras, são expressões de *Śakti*. Meditar em qualquer forma, seja sentado, orando, ou olhando para a sua expressão à nossa frente, seja em sua presença nas diversas manifestações da Vida cotidiana, é meditar sobre as forças de *Śakti*, as múltiplas possibilidades de expressão da Deusa.

**As formas das Deusas e suas histórias como meios de
integração de forças da Natureza e de aspectos da mente**

Durgā



Conta a história que os homens e os *devas* — seres divinos, brilhantes — eram oprimidos por um demônio chamado *Mahiṣāsura*. Esses seres brilhantes, os *devas*, são, na visão do Yoga, os aspectos positivos da mente. Os aspectos positivos da mente, portanto, não conseguiam vencer o demônio enquanto lutavam contra ele separadamente. Então eles se juntaram para tentar destituí-lo. Dessa união dos *devas* nasceu *Durgā*. *Durgā* é a força de todos os aspectos positivos da mente que se uniram para vencer o demônio. Ela monta um tigre ou um leão, é feroz e com suas armas consegue vencer qualquer força negativa, com coragem e determinação. Os demônios, nas histórias do Yoga, representam os aspectos negativos da mente, como a raiva, a inveja, a ganância em que mergulhamos quando tomados pela ignorância ontológica de quem nós somos. Quando tomados por essas emoções, geramos sofrimento para nós e para os seres ao nosso redor.

Durgā é a força que nos lança nessa batalha contra a ignorância e, ao mesmo tempo, as armas que temos para vencê-la. Sua força é a força dos *devas*, a coragem de desconstruir uma ideia fixa de si mesmo, apegos e hábitos negativos da mente, para encontrar as virtudes e a riqueza de um coração amplo. Lidamos com o lodo da mente antes de tocarmos a flor de lótus.

Além disso, sentimos o vazio, o insignificável, e nele não há um ponto estático no qual segurar. Mas atravessando o medo, o que encontramos é a amorosidade fundamental, um lugar de permanência e de força, livre da forma, livre da rigidez.

Como diz Lal Ded:

"Solitária, atravessei a amplitude do espaço,
e deixei as ilusões para trás.

O lugar onde o Ser se esconde

revelado a partir do lodo

uma branca e pura flor de lótus."⁴²

(Lal Ded, p.81)

Através do canto que está no *Mahābhārata*, podemos sentir quem é essa Deusa. Esse canto foi entoado por Yudhiṣṭira em seu caminho para a cidade de Virāṭa. Está presente no livro "Hymns to the Goddess and Hymn to Kali", de John Woodroffe, um profundo estudioso do Tantra, nascido em 1865. Os cantos são tanto evocações, pedidos, quanto enaltecimentos. Eles são vislumbres das forças de aspectos presentes em nossa mente e no Universo, transpostos em palavras de encantamento:

⁴² Solitary, I roamed the wide of space, and left trickery behind. The place of the hidden Self unfolded and out of the muck, a milk-white lotus.

"Tu, adorada por teus devotos,
destróis a ignorância, as amarras do ser humano,
a perda de filhos e de prosperidade, a doença e o medo
da morte.
Eu que perdi o meu reino busco em ti proteção.
E te reverencio, Sureśvarī, com a cabeça curvada:
dá-me proteção.
Tu, de quem os olhos são como folhas de lótus.
Ó Tu, que és a própria verdade, sê verdadeira conosco.
Ó Durga! Dá-me refúgio,
Tu, que és benevolente com teus devotos."⁴³

⁴³ Though, when worshipped by thy devotees, destroyest ignorance, man's fetters, loss of children and wealth, disease and fear of death. I who have lost my kingdom seek Thy protection. I bow to thee, Sureśvarī, with bended head: grant me protection, thou whose eyes are like the leaf of the lotus. O Thou who art truth itself, be true to us. O Durgā! Give me shelter, who art merciful to Thy devotees, protect me.

Sarasvatī



Sarasvatī é aquela que nos devolve a nossa própria essência, ela é a sabedoria, todo o conhecimento, os meios de entendimento e a própria compreensão.

Ela representa todo o conhecimento e a inteligência que rege todas as coisas. O universo é organizado de uma forma inteligente. Ele se expressa através de uma harmonia imensa, praticamente infinita. Fluxos e estruturas que se encontram, se interpenetram e que tornam possíveis o nascimento do Sol todos os dias, os ciclos perfeitos da natureza e os movimentos do nosso corpo e da nossa mente.

Ela aparece nos *Vedas* na forma do rio *Sarasvatī*. *Sarasvatī* significa "aquela que flui", como um rio. O conhecimento também é aquele que flui criando a Vida, sempre criando. É também aquele que flui de uma pessoa para a outra, sem separação entre as mentes, mas num fluxo ininterrupto.

A água é considerada um elemento purificador. Da mesma forma, o conhecimento é o que há de mais purificador. A *Bhagavad Gītā* diz: "Não há nada tão purificador quanto o conhecimento". Quando se diz que ao mergulhar no Ganges a pessoa adquire a liberação, isso é um símbolo para dizer que, quando a pessoa mergulha nas águas do conhecimento, ela se liberta da ignorância. As águas nos purificam e nos refletem. *Sarasvatī* é o conhecimento e as bênçãos desse conhecimento.

Segue um belíssimo canto em seu nome:

Śruti fala de ti.

Ó doadora de libertação! Caminho para a libertação!

O seu poder está além de toda compreensão.

Doadora de felicidade, adornada com um colar branco,
favoreça-me.

Tu és inteligência, inteligência, inteligência.

Teus nomes são memória, resolução, mente e hinos de
louvor.

Eterna e efêmera,

grande causa, saudada por *munis*,

nova e antiga, fluxo sagrado de virtude,

saudada por *Hari* e *Hara*.

Sempre pura, de cor esplêndida,

o mais sutil elemento das coisas.⁴⁴

⁴⁴ *Śruti* speaks of thee. O giver of liberation! A way to liberation! Whose power is beyond all understanding. Giver of happiness, adorned with a white necklace, grant to me thy favours. Thou art intelligence, intelligence, intelligence, thy names are memory, resolution, mind and hymn of praise, eternal and fleeting, great cause, saluted by *munis*, new and old, sacred current of virtue, saluted by Hari and Hara. Ever pure, beauteous colour, the subtlest element of things.

Lakṣmī



Lakṣmī é aquela que nasceu da bateção do Oceano de Leite. Para descobrir o néctar da imortalidade, *devas* e *asuras* fizeram uma trégua e se juntaram para bater o Oceano de leite. Para tanto, escolheram a montanha Mandara e a colocaram no meio do oceano. Amarraram o rei das serpentes, *Vāsuki*, no meio da montanha, como uma corda, e cada um deles puxou de um lado fazendo com que a montanha batesse o oceano.

Coisas maravilhosas surgiram, uma delas foi *Lakṣmī*, que emergiu sentada sobre uma flor de lótus. Quando ela apareceu, os deuses ficaram encantados, os *gandharvas*, músicos celestiais, tocaram e cantaram em sua homenagem, enquanto as *apsaras*, dançarinas celestiais, como as ninfas, celebraram ao seu redor. *Gaṅgā*, a Deusa das águas, a seguiu, enquanto elefantes banhavam-na.

O Oceano de Leite representa a mente purificada pela bateção, pela reflexão e pela integração amorosa. A união entre *devas* e *asuras* nos fala que os aspectos negativos da mente não devem ser negados ou reprimidos, mas integrados no fundamento amoroso de si mesmo. Portanto, *Lakṣmī* é aquela que nasceu da mente purificada, simbolizando, assim, as riquezas e a amorosidade fundamental. Hoje, *Lakṣmī* é fortemente associada à riqueza material, porém ela representa muito mais do que isso. Ela é a abundância da Natureza, a fertilidade da mente e a beleza da ética. Reproduzo aqui um trecho belíssimo do *Mahālakṣmīstotra*.

Eu te saúdo, ó Deusa Mahālakṣmī!
Aquele que doa inteligência e sucesso,
que oferece tanto os prazeres do mundo quanto a
libertação.
Aquele que é a essência do mantra.
Ó Mahālakṣmī! Saudações à Ti.

Aquele que não tem início nem fim.
Ó Deusa suprema Mahālakṣmī!
Aquele que é o poder primordial,
e a arte nascida do Yoga.
Ó Mahālakṣmī, saudações à Ti.

Ó Deusa vestida de branco⁴⁵,
adornada com variadas jóias.
Mãe e sustentadora do mundo és Tu.
Ó Mahālakṣmī! Saudações à Ti.⁴⁶

⁴⁵ Geralmente Lakṣmī é representada vestida de vermelho e Sarasvatī de branco. Mas aqui Lakṣmī surge como Devī, aquela que é pura luz, aquela que brilha.

⁴⁶ O Mahālakṣmī ! I salute Thee. O Devī Mahālakṣmī ! Thou art the giver of intelligence and success, and of both worldly enjoyment and liberation. Thou art the self of Mantra. O Mahālakṣmī! Obeisance to Thee Thou art without beginning or end. O Supreme Devī Mahālakṣmī ! Thou art primeval power, and art born of Yoga. O Mahālakṣmī ! Salutation to Thee. O Devī clad in white raiment, adorned with varied gems. Mother and upholder of the world art Thou. O Mahālakṣmī ! Obeisance to Thee.

Śakti Bījas - mantras sementes de poder e transformação

O pensamento pode ser expandido pela vontade,
pelo entendimento ou pelo Amor.

A força do mantra como oração é unir os três.

Uma das formas de invocar a Deusa e sua presença como poder de manifestação é entoar os seus mantras. Dos diversos cantos possíveis para as deidades, há para cada uma delas um som semente que é o seu poder vibratório essencial. Abaixo seguem os três sons sementes das Deusas mencionadas anteriormente.

DUM - O poder da proteção

DUM é um mantra para *Durgā*. Contém a sua energia de proteção. É um mantra para afastar energias negativas. Tem a força de energizar e dar força e coragem.

ŚRĪM - O poder da prosperidade

ŚRĪM é o mantra semente de *Lakṣmī*, deusa da prosperidade e da abundância. É o mantra do refúgio na abundância do próprio coração. Está associado à fertilidade, ao amor e à serenidade de uma mente tranquila.

AIM - O poder do conhecimento e da palavra

AIM é o mantra semente de *Sarasvatī*. Ela é todo o conhecimento da criação. Pode ser usado para invocar o entendimento correto, as bênçãos da clareza da mente, do conhecimento e da sabedoria.

Precisamos voltar a enxergar as Deusas
como forças da Natureza.

Precisamos voltar a enxergar as forças da Natureza
como Deusas.

O objetivo da meditação é tocar o essencial

A meditação é um encontro com a Deusa, seja na multiplicidade criativa da Vida, ou na quietude de sua presença luminosa. Mergulhar na multiplicidade criativa nos revela a exuberância da criação, as forças que a regem, ao mesmo tempo que nos oferece meios de conhecer e de intervir inteligentemente na realidade através de nossas ações.

Porém, a meditação que revela o Ser, que perpassa toda essa multiplicidade e desvela a Deusa como pura presença, é o foco central das práticas meditativas do Yoga.

É o desejo que move o mundo. O desejo fundamental, assentado no Amor, é o ardor que criou a Vida. Assim diz esse canto presente no *Rg Veda*.

"No início, a escuridão estava escondida pela escuridão; sem sinal de distinção, tudo era água. A força da vida que estava coberta pelo vazio emergiu através do poder do calor.

O desejo surgiu desse calor inicial, essa foi a primeira semente da mente. Poetas, buscando em seus corações com sabedoria, encontraram o elo entre a existência e a não existência."⁴⁷

⁴⁷ "Darkness was hidden by darkness in the beginning; with no distinguish sign, all this was water. The life force that was covered with emptiness, that one arose through the power of heat. Desire came upon that one in the beginning; that was the first seed of mind. Poets seeking in their heart with wisdom found the bond of existence in non-existence." (p.25)

O desejo, nascido do puro olhar, gerou as formas, posteriormente, em nós, seres humanos, ele se tornou admiração da forma. A Vida admira a Vida em sua própria multiplicidade através de seus olhos. A presença que você é, pura, livre de qualquer forma, contempla todas as formas.

A meditação passiva, em silêncio observador, ou em escuta das palavras que apontam para esse silêncio, é o meio de desnudar aquela que sempre está presente. Mas não reconhecemos porque enquanto nosso olhar está grudado à posse dos objetos, eles escondem a sua natureza luminosa.

A Deusa é a pura presença, essa radiância que é a natureza fundamental da sua mente. O objetivo da meditação é desvendá-la também como o fundamento de toda a existência.

A poesia das *Upaniṣads* é esse fluxo de conhecimento, em versos que invertem o nosso olhar e a nossa escuta, que ajudam a conduzir a nossa mente para o reconhecimento daquele que vê, desse silêncio essencial que acolhe todas as formas e todos os sons.

Ramaṇa, no *Upadeśa Sāram* diz: "A visão de identidade 'eu sou ele' [é superior] à meditação com diferença." Ele quer dizer: a meditação que revela a unidade do Ser em sua mente, é superior àquela que mergulha para entender as forças da multiplicidade.

A mente, a causalidade e o tempo
nasceram da primeira explosão de desejo.
O coração é o lugar
onde o tempo se dissolve novamente
na eternidade.

A simplicidade na meditação

São muitas as tradições que têm a meditação como método, por isso há diversos formatos, técnicas e reivindicações de autenticidade. Ao final, acredito eu, por mais que use sons, formas, ou que seja em silêncio, a meditação tem que ser simples. O objetivo da meditação é nos fazer reconhecer a pessoa simples e amorosa que somos. Portanto, a meditação é um meio de nos "conduzir" ao reconhecimento do Amor como o fundamento do que nós somos, como a essência de tudo o que é. Não é ver o Amor como um sentimento, o amor romântico, mas o Amor como aquilo que é.

O Ser não é alegria
nem tristeza.
O Ser não é melancolia
nem exaltação.
O Ser é o céu aberto,
sempre aberto.
O Amor...
o Amor
são todas as formas da água.

A meditação deve nos conduzir ao reconhecimento do Amor como origem do tempo e da mente, e sua presença inerente no fluxo da Vida e em nosso coração.

Qualquer técnica de meditação deve nos guiar para além dela mesma. Não é para se prender na técnica, pois ela é um meio para que a mente vislumbre algo, para ajudá-la a descobrir sua capacidade natural de permanecer em sua essência.

O olhar meditativo é não perder de vista o essencial, é algo que segue para além do momento da meditação e invade o

cotidiano. Algo se abre, um rasgo no tempo, no trivial, por onde podemos ver o extraordinário ali mesmo onde parecia haver apenas o banal.

É dito que, certa vez, discípulos de Heráclito foram visitá-lo, queriam ver de perto o sábio. Ao chegarem em sua casa, ele esquentava seu corpo à beira da lareira, numa cena cotidiana da vida de um homem comum. Ao vê-lo, havia no rosto dos visitantes um semblante de decepção. Eles esperavam que uma pessoa como Heráclito estivesse fazendo algo extraordinário, mergulhado num momento de raridade, pensativo, imerso em suas profundezas. Mas ali estava ele, à beira do fogo, numa esfera tipicamente cotidiana. Desapontados, em vez de entrarem e se aproximarem para conhecê-lo e escutá-lo, os visitantes pararam à porta. Percebendo o estranhamento dos visitantes, Heráclito disse essas palavras: "Mesmo aqui, os deuses estão presentes".

Há meditações que nos conectam a aspectos específicos da expressão da Natureza. Podemos meditar nos elementos, em formas específicas das deidades, em formas vegetais, animais, com o intuito de nos conectarmos com essas forças. Mas, em essência, a meditação é para nos fazer reconhecer aquilo que somos fundamentalmente, pura presença. Então esse conhecimento floresce em nossa vida cotidiana, diante de cada situação que se apresenta, momento a momento.

Cada instante que surge sob formas e movimentos específicos, em sua singularidade e riqueza, é a presença da

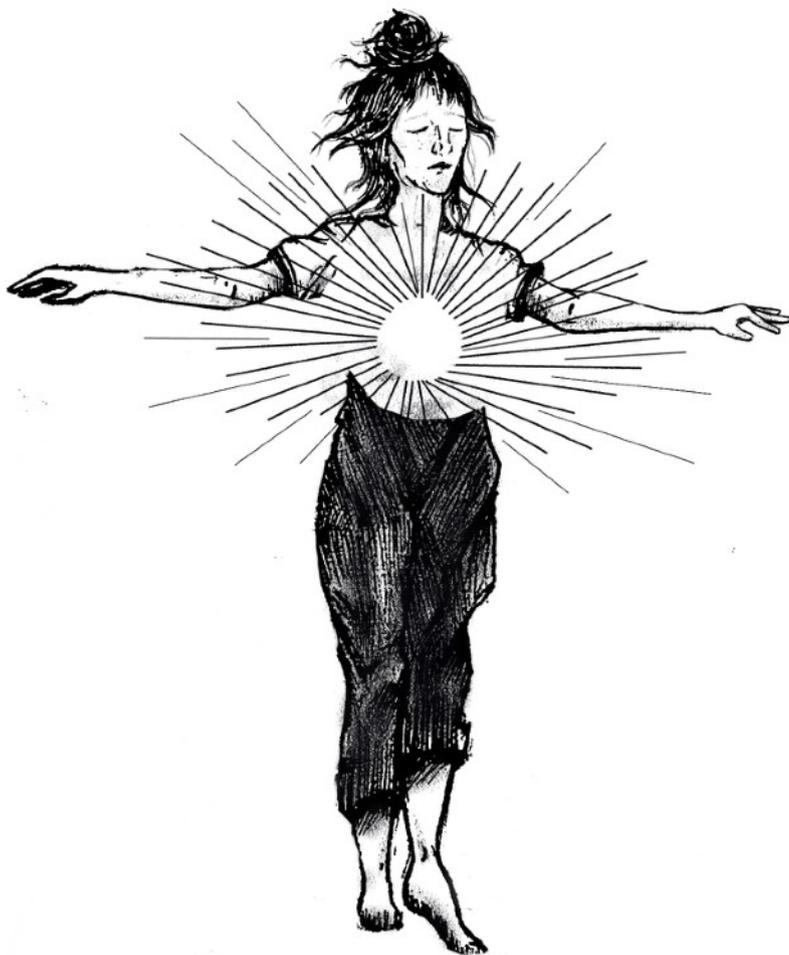
Deusa⁴⁸. Estabelecidos nesse olhar essencial, entendemos o que Martin Buber quis dizer.

"Os entes vivem em torno de você, mas ao se aproximar de qualquer um deles você atinge sempre o Ser." (Martin Buber, p.55)

A meditação é o fio condutor para um fluxo perceptivo da unidade da Vida, *Samādhi*. É uma percepção clara, cristalina, de que a consciência, o Ser, a presença, é o fundamento de toda a existência.

Com os olhos abertos
eu te vejo
luminosa nas formas.
Com os olhos fechados
eu te vejo
luminosa no pensamento.

⁴⁸ Para Parmênides, essa Deusa é Ártemis, a Deusa da luz, aquela que aparece com tochas em ambas as mãos, a claridade a partir da qual tudo aparece.



10. *Samādhī* - o reconhecimento da unidade da Vida**O Yoga como destino e como caminho**

O *Yoga Sūtra* é um texto muitas vezes lacônico mas também direto. No segundo *sūtra*, logo no início deste tratado, Patañjali define o que é Yoga. "*yogaśchittavṛttinirodhaḥ*", "Yoga é o controle dos movimentos da mente", assim traduzido por Gloria Arieira. Alguns outros autores e *yogis* traduzem como "Yoga é a desidentificação com os movimentos da mente".

Para mim, ambas as traduções são válidas. Olhar para os pensamentos e percebê-los como fluxos, como dito no capítulo anterior, é um processo que permite com que nos desgrudemos dos pensamentos e seus sentidos. Tocamos um lugar de silêncio, um lugar para além de qualquer significação. Ao reconhecer esse espaço mais amplo, mais vasto do que o fluxo de pensamentos, nasce a possibilidade de olhar para eles com mais leveza e com um certo distanciamento que abraça e acolhe. Não é apenas um processo de "desidentificação" com o pensamento, mas de reconhecimento de uma identidade muito mais ampla. Isso fica claro quando ele diz no *sūtra* seguinte: "Então há a permanência na natureza do sujeito". E segue: "Em outras ocasiões, há a identificação com os pensamentos".

A partir dessa nova relação com o pensar, reconhecendo algo mais amplo do que ele, podemos olhar para o pensamento e conhecer os seus caminhos com mais profundidade. Isso nos permite ter mais recursos para lidar com a condução dos

pensamentos, quando necessário ter um manejo sobre eles. Por isso vejo a semelhança entre "Yoga é o controle dos movimentos da mente" e "Yoga é a desidentificação com os movimentos da mente".

Ao definir o Yoga como um objetivo, "permanecer na natureza do sujeito", Patanlaji coloca-o como finalidade. Mas em outros momentos do texto, como quando apresenta o *Aṣṭāṅga Yoga*, ele define o Yoga a partir do caminho que nos conduz a esse reconhecimento. Portanto, o Yoga é tanto o objetivo de reconhecer a natureza do sujeito, como o caminho que se caminha para que esse olhar floresça na mente.

Não consigo pensar numa imagem que seja mais representativa desse caminho do que uma flor. Cada pétala está ligada ao centro, onde está o pólen, o néctar da flor. Não importa onde você esteja, nos *āsanas* ou na meditação, você não está mais próximo ou mais distante do objetivo. Você está ali, sempre sendo sustentado por esse centro que tudo permeia, o néctar da Vida. Uma vez que reconhecemos isso, não importa onde estamos, ali está o nosso centro, o reconhecimento do Todo em nosso olhar.

Baruch Espinoza lançou perguntas e encontrou respostas muito semelhantes às que o Yoga colocou ao longo de toda a sua história.

"Decidi, finalmente, indagar se existia algo que fosse um bem verdadeiro, capaz de comunicar-se, e que rejeitados todos os outros, fosse o único a afetar a alma; algo que, uma vez descoberto e adquirido, me desse sempre o gozo de contínua e suprema felicidade." (p.05)

Ele fala, então, de sua busca pelo sumo bem. Primeiro diz que os homens confundem o sumo bem com a riqueza, as honrarias e o prazer dos sentidos. Percebendo que essas coisas o impediriam de se lançar em um novo objetivo de vida que o conduzisse ao reconhecimento de um bem imutável, ele decide abandoná-las. Espinoza, sob o olhar do Yoga, poderia ser considerado um renunciante, um *yogi*. Renunciar não é negar a Vida. Bem como "desidentificar-se com os movimentos da mente" não é suprimir o pensar, fugindo de suas urgências, de suas belezas e de suas limitações, mas é afirmar algo maior. Afinal de contas, só temos a capacidade de transcender aquilo que conseguimos acolher.

Espinoza foi um grande afirmador da Vida, não há dúvida disso quando se estuda a sua filosofia. Da mesma maneira, apesar de falar da renúncia aos prazeres do mundo, o Yoga é um grande afirmador da Vida. A negação é guiada por uma afirmação, por uma busca mais ampla, como muito bem falou Espinoza.

"Assim parecia claro que todos esse males provinham disto — que toda felicidade ou infelicidade reside só numa coisa, a saber, na qualidade do objeto ao qual nos prendemos pelo amor. De fato nunca surjem disputas por coisas que não se amam. Nem há qualquer tristeza se elas se perdem; nem inveja, se outros a possuem; nenhum ódio e, para dizer tudo numa palavra, nenhuma perturbação na alma. Ao contrário, tudo isso acontece quando amamos coisas que podem perecer, como são aquelas de que acabamos de falar. Mas o amor das

coisas eternas e infinitas nutre a alma de puro gozo, isento de qualquer tristeza; isso é que é de desejar-se grandemente, e se deve buscar com todas as forças." (p.08)

Em sua busca, ele chega ao que chama de "bem verdadeiro" e o "sumo bem". O "bem verdadeiro" é tudo o que pode ser meio para alcançar o amor ao eterno. O sumo bem, por sua vez, é o amor ao eterno, o seu reconhecimento.

"O 'sumo bem' é gozar, se possível com outros indivíduos, dessa natureza superior. Mostraremos, no lugar próprio, que essa natureza superior é o conhecimento da união da mente com a Natureza inteira." (p.10)

Espinoza sugere uma purificação da inteligência e toda uma gama de apoio para conduzir a vida nesse objetivo. Como a saúde é algo muito importante para se chegar ao reconhecimento do sumo bem, deveríamos preparar a medicina nesse sentido. O caminho incluiria também uma filosofia ética, bem como uma educação infantil que deveria nos despertar para a aquisição de nossa Natureza essencial.

Dentro do Yoga, o *Aṣṭāṅga Yoga*, ao olhos de Patañjali, é esse apoio. É atribuído também a Patañjali um tratado sobre medicina, o que nos mostra preocupação semelhante à de Espinoza. O autor do *Yoga Sutra* enfatiza a importância de estar saudável, simplesmente para que haja menos obstáculos

no caminho. Espinoza, por sua vez, diz: "a saúde não é de pequena monta para chegar àquele objetivo".

Podemos assim dizer que a maneira como Espinoza descreve a sua escolha de um estilo de vida é muito semelhante à forma como Patañjali define o Yoga. O Yoga como um meio e como o fim. O Yoga como uma gama de apoios que nos conduzem ao reconhecimento de nossa Natureza essencial. Para tanto, é necessário escolher o Yoga, escolher o Ser, o absoluto, o eterno, para além do aparente e perecível. Esse é o sim implícito na negação. A negação é um giro de percepção, do efêmero para o eterno.

Essa escolha é definida na *Kaṭha Upaniṣad* como *preyas* e *śreyas*. *Preyas* é o ganho imediato, passageiro, efêmero. *Śreyas* é o que deve ser encontrado, o caminho do amadurecimento da mente através da ética e de toda uma Vida de Yoga, cujo objetivo é o reconhecimento da maior riqueza, o Ser, o essencial. A palavra "*śreyas*" está associada a raiz "*śrī*", que é a prosperidade, é *Lakṣmī*, a maior fortuna da Vida. Aquele que escolhe *preyas* sem reconhecer o essencial, perde *Lakṣmī*, a verdadeira riqueza da Vida. O paradoxo é que se buscamos a riqueza, *Lakṣmī*, como o dinheiro e os bens materiais, nunca a encontraremos verdadeiramente. A riqueza é a natureza da mente daquele que vê, não os objetos em si. Inicialmente escolher *śreyas* é escolher a Deusa, sabendo que para que ela se desvele, é preciso abrir mão de uma busca limitada, de uma visão limitada da vida.

No tratado de Espinoza, ele não vê o eterno como algo livre da forma, como uma pura luminosidade. Apesar de falar de uma substância infinita, ele não aponta para esse eterno da maneira que faz o Yoga e fez o filósofo pré-socrático Parmênides. Espinoza pensa a eternidade como uma substância, uma forma infinita a se mover, como *Śakti*, como potência, não como pura existência.

A potência criativa, no Yoga, é um movimento de deleite do Ser para o Ser. Podemos contemplar o Ser como luminosidade em todas as coisas, podemos contemplar o Ser como fundamento luminoso da mente. Enquanto método, há o caminho "do Ser ao amor", ou "do amor ao Ser". No primeiro, acontece uma aparente separação, uma discriminação, para percebermos então que tudo o que vemos não está separado, todas as formas são pura expressão do Ser. No segundo, chegamos ao Ser a partir da experiência de unidade que é o amor. Em ambos, lógica e contemplação se juntam e se fundem num conhecimento que descansa no coração, como apreciação de todo o movimento da Vida como o Ser brincando com as formas, como puro deleite, como amor.

A lógica é necessária no que se chama, no Yoga, de *jñāna samādhi*, o *samādhi* de conhecimento do Ser. Mas em algum momento é preciso largá-la, pois é necessário abrir mão de qualquer conceitualização para saber-se como o Ser que tudo permeia, essa luminosidade essencial. Como diz Heidegger no livro "As questões fundamentais da filosofia:

"Pode ser que o campo de visão de toda a lógica, enquanto lógica, distorça justamente a visão da essência

da verdade. Pode ser que até mesmo os pressupostos de toda a lógica não admitam uma questão originária sobre a verdade. Pode ser que a lógica não alcance nem mesmo a antessala da pergunta sobre a verdade." (p.16)

Tanto o Yoga como Parmênides falam de algo além da forma e nela mesma, aquilo que é a essência do que somos, um puro olhar, uma clareira, uma abertura. Ambos expressam esse olhar não através da lógica apenas, mas do paradoxo, do salto para além da linguagem, que somente as curvas da poesia permitem. Como nos diz o poeta dervixe Rumi, "O amor é a realidade e a poesia são os tambores que nos convidam a ele."⁴⁹.

Parmênides e o Ser

Nós constantemente pensamos sobre os objetos. O pensamento apreende esses objetos e, nesse pensar, fazemos relações de suas qualidades e suas relações de causalidade com outros objetos. A partir de nossos gostos e aversões julgamos como bons ou ruins, perfeitos ou imperfeitos. Esse conhecimento é operativo, útil, relacional.

Existe algo, porém, que não pode ser conhecido ou reconhecido por esse pensar que classifica, julga, separa, se apodera. Pode ser vislumbrando apenas por um movimento de recolhimento que expande ou de um dobrar-se que encontra o fim no início, o início no fim.

⁴⁹ "Love is the reality, and poetry is the drum that calls us to that."

Para Heidegger, os pensadores originários na história do ocidente foram Anaximandro, Parmênides e Heráclito. O que designa o pensador originário é pensar o Ser.

"Pensar é a atenção para o essencial. Em tal atenção essencial reside o saber essencial. O que usualmente chama-se de 'saber' é estar informado acerca de uma certa questão e de suas relações factuais. Graças a esses conhecimentos 'dominamos' as coisas. Este 'saber' de dominação se dirige ao ente cada vez dado, à sua estrutura e à sua utilidade. Um tal 'saber' se apodera do ente, 'domina-o' e, com isso, vai sempre para além do ente, ultrapassando-o constantemente. O caráter do saber essencial é inteiramente diferente. Ele se volta para o que o ente é no seu fundamento - para o ser. O 'saber' essencial não domina sobre o que lhe é dado saber, mas é tocado por ele. Por exemplo, só para tomar um caso entre outros, cada 'ciência' é um conhecimento de dominação um sobrepujar e um ultrapassar, quando não simplesmente um passar por cima do ente. Isso se realiza no modo da objetivação. Em contrapartida, o saber essencial é um retroceder diante do ser." (p.16)

Aqui está a diferença entre o conhecimento do mundo, dos objetos e sua causalidade e o conhecimento do Ser, que é a essência da mente, em sua pura luminosidade. No meu entender, os limites do conhecimento expresso por Espinoza para pensar o Yoga estão em não dar esse salto, da matéria, da

Tales Nunes O esquecimento do Ser
substância, à pura presença que reluz em todas as formas,
permanecendo livre de qualquer uma delas.

Samādhi é esse "retroceder diante do Ser" dito por Heidegger. Ele encontra em Parmênides e Heráclito os principais representantes desse pensar que retrocede diante do Ser. Parmênides escreveu em versos uma poesia que é a própria revelação do Ser. Os filósofos – poetas – originários "são colhidos por ela para dentro dela, e reunidas a partir dela".

"Ela" é a origem, o destino e aquela que está entre. Para Parmênides, "ela" é a Deusa, que fala para ele em sua forma de se expressar poeticamente. Ela se revela para ele. A fala de Parmênides, o seu canto, é a própria voz da Deusa. O seu texto começa falando desse encontro, como ele é conduzido até ela. Então ela lhe profere as palavras. Daí em diante é a voz da própria Deusa, da essência de cada um de nós, a beleza, a verdade da pura presença se revelando em canto.

"E a deusa me acolheu com simpatia; ela tomou minha mão direita na sua; então, ela falou a palavra e se dirigiu para mim neste modo: 'Ó homem, companheiro de imortais, condutores de carro, que te conduzem, com os cavalos, alcançando nossa morada.'" (p.17)

Então ela se mostra para ele, em todas as formas e cores do Universo, mas sobretudo em sua nudez incandescente.

"Eu trago à fala a ti todas as coisas como o universo na incandescência do desvelamento: que jamais algum dia algum conhecimento dos mortais te transforme alienado." (p.63)

É como se a própria Deusa dissesse, "não se aliene de mim, mantenha-me em seu olhar como um reconhecimento constante. Não se aliene de mim".

Esse é o caminho do Yoga, um caminho de desvelamento, de desalienação.

Primeiro, *yāma* e *niyama*, desalienação do outro, que eu possa vê-lo e, nesse ver, dentro de uma integridade amorosa, ser compartilhamento.

Então, *āsana*, desalienação do corpo, que eu possa enxergá-lo como não separado do corpo cósmico.

Depois, *prāṇāyāma*, desalienação do *prāṇa*, que eu possa sentir em meu peito esse sopro que une todos os seres vivos em silêncio.

Com a sutilização da atenção, *pratyāhāra*, *dhāraṇā* e *dhyāna*. Desalienação da mente, que eu possa acolhê-la e descansá-la na pura presença.

No retraimento em si, livre de qualquer sentido, de qualquer forma-pensamento, qualquer objeto, *samādhi*, a desalienação do Ser. Que ela, a Deusa, possa se revelar em mim.

"Como o mesmo no mesmo permanecendo, repousa por si mesmo e desta maneira permanece inabalável." (p.61)

Para Parmênides, essa Deusa é Ártemis, a Deusa da Luz, aquela que aparece com tochas em ambas as mãos, a claridade sem a qual nada aparece. É importante ressaltar que, para os gregos, assim como para o Yoga, Deus não é uma questão de fé, mas de um reconhecimento, um entendimento, algo que se desvela em nosso olhar.

Nada pode tirar esse reconhecimento de você, a presença da Deusa é irrefutável, porque foi vista em seu entendimento. Por isso, a relação íntima de Parmênides com Ártemis, aquela que faz surgir, que ilumina e que toca a lira, convidando as formas a harmonicamente aparecerem.

Heidegger diz: "Ártemis é a mais próxima. Sua proximidade é a pura proximidade, ou seja, a distância". Essa proximidade plena de grandeza, as *Upaniṣads* localizam no coração.

***Samādhi* - a dissolução da forma na não forma**

Vimos anteriormente que a mente tem a capacidade de se concentrar, de se ocupar de um objeto diante dos sentidos ou de um assunto. A mente pode voltar-se tanto para fora, para apreender o mundo, como para dentro, percebendo a si mesma e às emoções. Para isso, ela elimina outras informações e faz

uma seleção de estímulos, de acordo com nossa intenção, nossa vontade ou nosso desejo.

Ela pode se demorar sobre um objeto ou sobre um assunto, como num fluxo ininterrupto de atenção. Quando isso acontece, aprofundamos nosso olhar e nosso entendimento sobre aquele assunto ou sobre aquele objeto no mundo.

Eis que, num instante, podemos nos tornar a forma que observamos. A nossa mente reflete puramente o objeto que brilha diante de nós, como um Sol refletido na superfície límpida de um lago. Patañjali diz que, fazendo *Samyama*, adquirimos os poderes do objeto sobre o qual meditamos. Nós adquirimos os seus poderes porque nos tornamos o objeto. A cisão entre sujeito e objeto é rompida em nosso olhar. Nós nos tornamos aquilo que observamos, aquilo que observamos torna-se quem nós somos, a pura presença que tudo reluz.

A nossa experiência cotidiana é a ilusão da dualidade. Escutamos, vemos e dizemos, eu escuto, eu vejo. Concluimos, portanto, que existe um eu separado do mundo, que vê e que escuta. Acreditamos nessa dualidade. Eis que, no sonho, também vemos, também escutamos, mas onde está a dualidade no sonho? Quem escuta é diferente do que é escutado no sonho? Quem vê é diferente do que é visto no sonho?

Você é aquele que sonha, você é aquele que vê o sonho, ao mesmo tempo você é todos os objetos vistos. Não há separação.

Samādhī é a dissolução de todas as formas na pura presença que somos. Todas as formas são como ondas que navegam na água. Elas têm uma forma momentânea que existe

na água. A onda e a água são aparentemente duas, essencialmente uma. Não há separação entre a água e a onda.

A linguagem não alcança esse lugar porque ela sentencia a separação entre o sujeito e o objeto. Mas essa separação é simplesmente operativa, não é real. Ela ajuda com que o corpo-mente se relacione com as formas que os circundam.

Samādhi é um salto para além das formas, para se permitir ser mergulhado por todas elas e, assim, dissolvê-las no um. As formas no mundo são os objetos. As formas na mente são os pensamentos. Esses movimentos que viajam e flutuam nas águas da mente são os *vṛttis*. Quando Patañjali diz desidentificar-se deles, quer dizer vê-los como navegantes na pura presença que nós somos.

Essas ondas têm a natureza de ser vibração, vibração sonora. Todas as formas são ondas de sons, flutuando na consciência infinita, na pura presença, sem deixar de sê-la. Por isso, o Yoga diz que a Deusa é a forma e sem forma. A água é aquilo que permeia a onda, mantendo sua essência, livre da forma.

Ao enxergar a essência dos pensamentos como pura presença, para além de sua forma, podemos vê-los como são, efêmeros, fugidios, impermanentes. Ora tempestuosos, ora calmos. Vemo-los, não os negamos, enxergamo-los com clareza, permanecendo em nossa própria natureza, livre da forma, na pura presença.

***Samādhi* - a dissolução do som no silêncio**

"Aquele que não é expresso pelas palavras, mas através do qual as palavras são expressas. Saiba que você é esse. Aquele que não é pensado pela mente, mas através do qual, dizem, a mente é capaz de pensar. Saiba, você é esse."

(Kena Upaniṣad)

A vibração densa do som é matéria. A vibração sutil do som é forma-pensamento, fluxo não material. Ambas as ondulações habitam a presença, são a presença. A nossa mente não apenas apreende o mundo de uma determinada maneira, ela cria conceitos, formas e ideias sobre as coisas. Elas podem nos ajudar a ver o mundo com mais profundidade ou nos atrapalhar.

Criar um conceito de árvore, uma ideia dela, nos ajuda a operar praticamente com ela. Logo que a vejo, classifico-a, "é uma árvore". Se o meu interesse não é a árvore, minha atenção não precisa se prender nela e logo se desviará para outra coisa. Mas, naquele momento, eu não a enxergo em sua profundidade existencial.

Ao voltar a minha atenção para a árvore, me despindo de todas as ideias que tenho sobre a árvore, livre para perceber a sua existência profunda, pouco a pouco ela se desnuda. Começo a perceber as nuances de cor das folhas, apesar de sua

Tales Nunes O esquecimento do Ser
semelhança, a singularidade de cada folha. Meus olhos, então, alcançam os galhos a desenhar formas que se emaranham num crescimento comum. A árvore surge diante de mim, não mais como um conceito, mas como uma existência. Nunca apreenderei totalmente sua complexidade, mas dou lugar para que ela se desvele, pouco a pouco, em mim. Quando, porém, o conceito da árvore em minha mente me impede de voltar meu olhar para ela, então, perco minha capacidade de enxergá-la.

Criamos hábitos de interpretação do mundo que nos impedem de percebê-lo como novidade, uma claridade repleta de cores que se misturam criando uma miríade de possibilidades.

Ao destituir o pensamento
do seu papel de tutor da mente,
a atenção pura nos ensina através da amplitude.

Voltando a nossa atenção para os pensamentos, deixando-os ser e passar, sem nos grudarmos a eles, podemos então nos desvincular momentaneamente dos sentidos arraigados, dos códigos, das obrigações sociais, dos enredos pessoais. Atravessando esses sentidos, a mente descobre uma vastidão antes desconhecida.

O medo pode ser o peso que nos segura nesse salto. É natural, pois nossos pés não alcançam o fim, nossos olhos

enxergam as margens, as fronteiras, mas sabem que elas são fluídicas. Nossa pele apenas sente, sem nome. A Vida se abre como silêncio, vastidão e sons, articulando-se uns com os outros num campo infinito de possibilidades sutis e materiais. Forma-pensamento. Forma-matéria. A única diferença é sua intensidade vibracional. Um mantra composto por infindáveis variações de tons que se tocam.

Não é um mundo em que encontramos a estabilidade num sentido fechado, mas a beleza na abertura para todos os sentidos. É mais um campo de possibilidades e de limites cambiantes, do que de certezas construídas. É um flutuar que nos ancora numa amplitude em que podemos simplesmente ser. O silêncio não é um lugar dentro de nós.

Dentro e fora existem apenas na fala.

O silêncio é o imenso
onde o Universo inteiro,
formas e pensamentos,
flutuam como uma dança.

Você é esse silêncio.

Você é essa dança.

Fora da fala, novas linguagens

Ao "sair da fala", ao silenciar a fala verbal e desvincular-nos momentaneamente de nossa fala mental, criamos um espaço na mente para o vislumbre daquilo que está além de qualquer linguagem, ao passo que nos abrimos para a escuta de novas linguagens.

O Oceano em si é um campo comunicativo, a sua existência nos comunica constantemente. Ele conta nossa história comum, de um corpo único que se cria constantemente numa multiplicidade de formas. Essencialmente somos pura presença, relativamente somos uma dessas formas que não está desligada do corpo total, como o galho de uma árvore.

Ao reconhecer a amplitude desse silêncio em nós, o mundo inteiro ganha vida. Ele renasce em nosso olhar, vibrante, cambiante, único a cada momento. A multiplicidade de formas que vemos ao nosso redor, todas as possibilidades que a natureza uma vez criou, se mostra como a nossa ancestralidade viva. Por isso o Yoga diz que a Terra é nossa mãe. Ela não apenas nos deu um corpo, que nos possibilita ver, escutar, tocar, sentir e viver, ela está em nosso corpo. Ela se faz em nós. A própria Vida é o corpo da Deusa criando formas de ser, de estar no mundo, e de olhar, simplesmente olhar. Nós somos uma singularidade no tempo-espaço, brincando com as formas criadas e criando junto com elas.

O cósmico em expressão é arte.
O cósmico em ato é amor.
Seu corpo é arte, criando formas de amor.

Nosso engano é pensar que a singularidade da forma que somos, nos separa da essência do Todo. Nós olhamos de uma maneira que nos faz interpretar que estamos separados. Remover a ignorância ontológica é corrigir o olhar. Olhar com cuidado, para enxergar que, para além da dualidade aparente, não há separação entre aquele que vê e o que é visto, entre sujeito e objeto.

Eu olho o Oceano e, mais do que vê-lo em suas características que se apresentam a mim, vejo-o em meus olhos. Vejo que, essencialmente, ao olhar para o Oceano, estou me vendo sob outra forma. Na forma, consigo enxergar além dela. Assim como consigo ver a essência da onda como água, sem precisar dissolver a forma.

Samādhi é,
diante do Mar,
enxergar
que não existe
dentro nem fora.

O Ser permeia o tempo e o espaço e, ao mesmo tempo, está além deles, pois permanece como uma pura abertura. O tempo e o espaço estão contidos no Ser, como movimento em uma claridade que permanece sempre a mesma, movendo-se junto. Por isso, o reconhecimento do Ser mata a morte, pois coloca a morte como um processo natural da Vida, mas que nunca destrói o Ser que simplesmente é. O Ser, a presença pura que você é, não está sujeito às transformações do tempo e do espaço. A Existência é Una "aquele que está aqui é o que está lá. Aquele que está lá é aquele que está aqui. Aquele que vê aqui como se houvesse multiplicidade vai de morte em morte." (*Kaṭha Upaniṣad*, verso 11).

O Ser, que não tem lugar, pois é todos os lugares, na *Kaṭha Upaniṣad* é localizado no coração, no centro do corpo, pois é aquilo que está mais próximo de nós. É a totalidade, a eternidade, o Amor que somos e que, por não o reconhecermos, buscamos no mundo.

"O *Puruṣa*, que é do tamanho do polegar, senhor do passado e futuro, permanece no centro do corpo. Depois (de reconhecer isto), a pessoa não deseja se proteger (de qualquer coisa). Este é verdadeiramente Aquele." (*Kaṭha Upaniṣad*)

Desvendar o fundamento do Universo inteiro como a essência do que somos é o Amor. É o que abre o coração para a Vida em toda a sua amplitude.

Esse é verdadeiramente um conhecimento que se dá com a mente e o coração integrados, faz uso da razão, mas está além dela. Se dá na mente, como um entendimento que toca e abre o coração, liberta os nós que o estrangulam, como diz essa mesma *Upaniṣad*.

Samādhi é entendimento
que funda um sentimento de pertencimento.
Samādhi é um sentimento de pertencimento
que funda um entendimento.

Esse entendimento nos permite estar na Vida de uma maneira completamente diferente. Em vez de constantemente precisar lutar, sempre no ataque ou na defensiva, em vez de querer dominar, tomar para si, podemos, a partir do fundamento do existir, simplesmente coabitar a essência.

A essência é a Deusa, a Deusa é o que nós somos.

"*Aditi*, que inclui todas as deidades, aparece na forma do *prāṇa*. Ela nasce junto com os elementos. Tendo entrado na caverna do coração, ali habita." (*Kaṭha Upaniṣad*)

Aditi quer dizer "sem amarras". A luminescência do Ser, que é livre. Ela é a mãe de toda a existência. Por isso, aparece nos *Vedas* como a mãe dos deuses.

O Amor é a ética. A ética é o Amor

O Amor é a consciência como fluxo no corpo,
o deleite da totalidade em movimento.

O Amor é uma correnteza, uma certeza do corpo, da mente, de todo o seu ser. Nada e ninguém o tira de você. O Amor é o deleite, a própria vida em movimento. É um entendimento que faz assento no coração. Ele não depende de nenhuma definição, de qualquer instituição ou de poder algum. Ele é, em si, a força que nos oferece refúgio diante da dúvida, do sofrimento e da descrença.

Quando tentavam dissuadir Mirabai — poeta indiana — de sua visão, ela respondia com seus poemas. Devota de *Viṣṇu*, enxergava-o como o Universo inteiro e via-o em si mesma. Era isso que a impedia de desviar o olhar do essencial. Sua liberdade era esse compromisso amoroso. Ela era uma mulher desgarrada da religião institucionalizada e de uma sociedade machista que tentava convencê-la a abrir mão de seu olhar e de seu vislumbre, em nome da convenção social, da família que insistia para que ela cumprisse as "obrigações" religiosas de uma mulher. Firme em sua visão, ela seguiu a sua verdade amorosa.

Rumi, poeta sufi do século XI d.C., em vários de seus poemas, cantou seu amor por Shams de Tabriz. Shams foi um amigo e alguém que o ajudou a lembrar quem ele era essencialmente. Conduziu-o ao conhecimento do Ser. Por isso Rumi diz: "Meu coração é uma caverna onde Shams de Tabriz descansa"⁵⁰. Ele localiza no peito esse Amor que sente. Inicialmente ele canta em segunda pessoa, em nome de Shams, o que vislumbrou em seu coração. Depois percebe que não escrevia para alguém fora, cantava para o Amor. Amor que era ele mesmo, a própria vida. "Porque deveria buscar? Eu sou o mesmo que ele. Sua essência fala através de mim. Eu tenho procurado por mim mesmo"⁵¹.

Em seus mergulhos de entendimento, Rumi reconheceu o Amor como a essência do Ser e o Ser como a essência do Amor, "O amor é o centro vital da alma, e de tudo o que você enxerga, apenas o amor é infinito."⁵². O escritor Octavio Paz, com suas belas palavras, citando Heidegger, nos indica que através do Amor evidenciamos o Ser:

"A experiência amorosa nos dá de maneira fulgurante a possibilidade de entrever, ainda por um instante, a indissolúvel unidade dos contrários. Essa unidade é o ser. O próprio Heidegger observou que a alegria na presença do ser amado é uma das vias de acesso à

⁵⁰ "My chest is a cave where Shams of Tabriz is resting."

⁵¹ "Why should I seek? I am the same as he. His essence speak through me. I have been looking for myself."

⁵² "Love is the vital core of the soul, and of all you see, only love is infinite." (p.288)

revelação de nós mesmos. Ele nunca desenvolveu essa afirmação mas é notável que o filósofo alemão confirme aquilo que todos sabemos com um saber obscuro e prévio: o amor, a alegria do amor, é uma revelação do ser." (p.158, 2012)

O olhar do Amor é o olhar do deleite, da amizade, da ética, do estar com, do ser com, do puro Ser. Não é uma moral balizada por regras, por condutas pré-estabelecidas, mas uma ética que enxerga o outro e a Natureza em sua verdade essencial, vê suas características próprias, a beleza singular de cada ser e sua maneira de existir nesse mundo. Então, atravessa esse olhar que toca as nuances da forma, da cor e do tom e vislumbra uma luminosidade essencial que não é minha nem dele, simplesmente é.

Sentei, quieto,
à beira do lago.
O lago refletiu os meus olhos.
Mergulhei
no lago ou em mim?

A ética da Vida, portanto, é a grandeza do olhar essencial que nos devolve um lugar, uma abertura em si, a partir da qual nasce a força de ser cambiante, potências cósmicas agregadas, um corpo, instante a instante em encontro com o mundo. A ética da vida é o encontro. Em nós, não nasce buscando um fim, emerge do reconhecimento do agora, do Ser que tudo permeia.

A ética do olhar essencial é o Amor, não como um sentimento por alguém, mas como um existir profundamente no mundo, com ele, não separado dele. Um existir que é o Universo inteiro.

A ética do olhar essencial é o Amor, não como o amor-próprio, mas como a própria existência em constante encontro.

A ética do olhar essencial é o Amor, não como uma meta, mas como o lugar em que vejo, sinto e toco a totalidade nos detalhes desse instante, de novo e de novo.

Samādhi é a liberdade e a clareza desse Amor, do Ser, da Deusa brincando com as formas, numa dança exuberante.

A poeta *yoginī* Cecília Meireles, que esteve na Índia e publicou o livro “Poemas escritos na Índia”, com sensibilidade singular enxergou a dança do que passa no que simplesmente é. Ou, podemos dizer, aquilo que simplesmente é, no que passa. Em seu livro, “Cânticos”, publicado postumamente, ela canta o Ser, a contemplação do eterno. No primeiro poema que escolhi, ela aponta para uma luminosidade essencial no movimento das cores, ela sente o Ritmo cósmico nas linhas, nas formas da Vida. Śiva e Śakti em comunhão, Ser e devir.

O teu começo vem de muito longe.
O teu fim termina no teu começo.
Contemplete-te em redor.
Compara.
Tu é o mesmo.
Tudo é sem mudança.
Só as cores e as linhas mudaram.
Que importa as cores, para o Senhor da Luz?
Dentro das cores a luz é a mesma.
Que importa as linhas, para o Senhor do Ritmo?
Dentro das linhas o ritmo é igual.
Os outros vêem com os olhos ensombrados.
Que o mundo perturbou,
com as novas formas,
com as novas tintas.
Tu verás com teus olhos,
em sabedoria.
E verás muito além.

No próximo poema, os olhos de Cecília cantam o Ser como todas as coisas, nos cantam como todas as coisas, pois essencialmente o Ser permeia toda a existência, como “o que não tem corpo em todos os corpos, que é permanente em tudo que é impermanente, que é grande, que está em todo lugar”, assim diz a *Kaṭha Upaniṣad*.

O livro “Cânticos” inteiro é puro *Upaniṣad* e *Tantra*. Não cabe aqui tudo o que pode ser dito sobre a beleza do livro e a sua relação com as *Upaniṣads*, talvez me aventure a essa tarefa num trabalho posterior.

Por ora, sugiro que sinta diretamente o que, em *samādhi*, ou do *samādhi*, Cecília cantou:

Vê formaram-se sobre todas as águas
todas as nuvens.

Os ventos virão de todos os nortes.

Os dilúvios cairão sobre os mundos.

Tu não morrerás.

Não há nuvens que te escureçam.

Não há ventos que te desfaçam.

Não há águas que te afoguem.

Tu és a própria nuvem,

o próprio vento,

a própria chuva sem fim.

Samādhi é o aceno da Deusa
lembrando que somos o infinito,
num instante de lucidez.



11. O ser no mundo, livre nos desejos

A abertura do Ser

é eterna oferta.

A sedução do aberto

é se manter indefinível.

O desejo é uma força que se move e que cria na abertura do Ser. A origem e o destino do desejo são o encontro. É o si mesmo que está na essência do desejo, como origem e destino. O si mesmo que é fundamentalmente abertura.

Quando o desejo, porém, se associa ao pensamento de posse, o seu sentido se desloca do encontro para o anseio de tomar para si. Os objetos deixam de ter, para nós, força de multiplicidade e de existência, e ganham valor somente diante da nossa vontade de tomar para si, baseada em nossos gostos e aversões. São retirados dos objetos a possibilidade de vivência compartilhada e de encontro, e eles se tornam formas inertes, que podem estar disponíveis ou não para que os tenhamos. Um "ser vaca" se torna carne, um "ser árvore" se torna madeira, um "ser rio" se torna minério.

Diante da ilusão da posse, destituímos os objetos de sua vivacidade, ao mesmo tempo que nos perdemos da essência que fundamenta a força da existência, o Ser. O Ser, como uma

abertura fundamental, como uma pura presença, é, no homem, disponibilidade para o mundo. Ao nos perdermos do Ser, nos perdemos da abertura que permite o encontro com Vida. Ao nos perdermos do Ser, nos perdemos da pluralidade e da beleza que pode ser percebida, sentida e vivenciada apenas a partir de uma abertura que fundamenta o encontro.

A amplitude do encontro desaparece diante da superficialidade do cálculo e da posse. O paradoxo é que, movidos pelo desejo de ter, de tomar, de medir, não nos permitimos ser tomados pelo ser dos objetos. A Vida distanciada da amplitude do Ser, aos poucos, se planifica, perde sua profundidade inerente de existência. A Vida se torna cálculo, medida, posse. A própria personalidade é construída a partir dos objetos, dos gostos, das aversões, do querer e do ter. Não conseguimos vislumbrar uma identidade para além disso. Não conseguimos ver nosso parentesco com as plantas, com os rios ou com os animais.

A Vida é imensa
e antiga.
Quase infinita
por todos os lados que se olhe.
E você,
você se esforça para contê-la.

Algo, porém, permanece gritando no humano. Algo em si que não se contenta com a superfície, com o liso, e pede profundidade, demanda Vida verdadeira. A textura, a cor, a intensidade e a profundidade do encontro, que é a própria presença compartilhada em um olhar, são o que nos faz Vida.

Muitos pensam que a proposta de direcionamento da mente do Yoga é uma negação do mundo, quando todo o esforço direcionado no Yoga é para se libertar do domínio da superficialidade.

No fundo
é o razo que dói.
O profundo liberta
das superficialidades.

Muitos pensam que o intuito de transformar o pensar, no Yoga, é um empreendimento constante de culto e aperfeiçoamento da personalidade. O objetivo do cuidado consigo, no Yoga, não está centrado na personalidade como estamos acostumados a entendê-la, fechada, mas no direcionamento do pensamento para a abertura fundamental anterior ao pensamento.

Muitos pensam que o Yoga nega o desejo. O trabalho do Yoga é para libertar o desejo da prisão da posse e da identificação com o pequeno. O desejo, livre da falta, livre da posse, livre das identificações grudadas nos gostos e aversões,

pode ser puro encontro. O desejo não precisa ser reprimido. O desejo pode ser satisfeito ao se tornar um pássaro em pleno voo em nosso olhar e, depois, simplesmente deixado ir, porque sabe que se tornará outra forma diante do céu aberto. No momento do voo em que o desejo toca aquilo que é, o eterno num instante passageiro, ele se deleita e se contenta em apenas ser e criar a partir do amor. Fernando Pessoa disse: "Tenho o desejo forte, e o meu desejo porque é forte, entra na substância do mundo".

A identidade, na visão do Yoga, é deslocada da forma, para aquilo que não tem forma, o Ser. É como se o Yoga dissesse que a identidade precisa ser deslocada do objeto separado, para o Amor que tudo permeia. Não o Amor como uma emoção, mas como profundidade da existência, como abertura que acolhe, que permite vir e deixa passar. Um olhar apreciativo, contemplativo, é um olhar amoroso. Um olhar que abraça a Vida inteira, como um lugar de permanência e de despedida.

Somos uma pura abertura para o mundo. Esse ser no mundo a partir do encontro é a essência do humano. Viver a partir do Ser é viver aberto ao encontro com a Vida. Viver a partir do Ser é se permitir ser nuvem, ser água, ser Terra, ser planta que brota, ser flor que se abre, ser tristeza, ser alegria, simplesmente ser e criar a partir do fluxo amoroso que perpassa o corpo e que é coro do Universo inteiro.

A estética da existência é "habitar poeticamente o mundo", como disse Holderlin, poeta alemão do século XVIII. É brincar de ser Natureza, criar a partir da beleza que nasce em si mesmo. O Universo é a grande arte, o corpo da Deusa. Nós somos artistas, na apreciação da expressão da Deusa e na

possibilidade de criar junto uma existência compartilhada com todos os outros seres. Sou um devoto da beleza, na escuta e na prece que faço com o corpo inteiro. O Yoga para mim é um meio de enxergar com o coração e de criar a partir dele.

Viver a partir do Ser é, estabelecido na forma, ser aberto, coberto pelo encanto e o espanto da criação e do encontro.

Viver a partir do Ser é não se perder do evidente. É saber, na verdade do coração, que não é preciso ter tudo, mas que somos tudo, no simples olhar.

O que temos
é o milagre do dia
e Amor infinito no peito.



A magia do *yogi*

O *yogi* é aquele que tem a coragem de se despir para se devolver completamente à Natureza. O *yogi* sabe que nada é fértil onde tudo é fixo. Seu coração é abertura e fluxo. Seu ventre é fogo que dobra o tempo para que a seiva da Vida seja bálsamo no coração. O *yogi* é chama que queima e aflora.

A espera do *yogi* é sua maior coragem. A sua ação é a própria força da natureza. Lançar-se ao silêncio é o primeiro movimento de sua imobilidade. Escutar. Escutar o que não pode ser escutado. Abrir a pele para uma luz que toca todas as formas e delas mesmas emana. Ver, simplesmente ver. A partir dessa afirmação que envolve e desarma as negações, ele dissolve todas as formas no silêncio da mente.

O *yogi* brinca com a claridade. Brinca pura e alegremente com a claridade e com os sons. Ele é infinito nas cintilações douradas do Sol nas águas do Mar. É luz e balanço, ao mesmo tempo.

O *yogi* viaja através das estrelas pelo compromisso e prazer de desvendar Universos possíveis. Para isso, caminha, voa, mergulha, ou simplesmente se deita sobre a Terra, quieto, para sentir as dimensões da Vida em si. Todas as reverberações possíveis o *yogi* sente no peito. E cria dimensões novas com a fala que nasce de um oceano abissal e de um vazio pleno de possibilidades inesperadas.

O *yogi* faz encantamentos com as palavras, mas não fala de sua magia, ele não faz por fama ou por sucesso, o *yogi* faz pela inevitabilidade da liberdade e do destino, pela necessidade mais imperiosa da Vida: amar.

O *yogi* ama, como um rio caudaloso que toca e fertiliza por onde passa. E, no seu tempo, se dissolve, em completa entrega, na imensidão do Mar.



Referências Bibliográficas

ANAXIMANDRO, PARMÊNIDES, HERÁCLITO. **Os pensadores Originários**. Petrópolis: Vozes, 2017.

ARIEIRA, Gloria. **Kaṭha Upaniṣad**. Tradução: Gloria Arieira, Rio de Janeiro: Vidya Mandir.

ARIEIRA, Gloria. **Kena Upaniṣad**. Tradução: Gloria Arieira, Rio de Janeiro: Vidya Mandir.

ARIEIRA, Gloria. **O Yoga que conduz à plenitude**. Rio de Janeiro: Sextante, 2017.

AUROBINDO. **The secret of the Veda**. Winsconsin: Lotus Press, 1995.

BACHELARD, Gaston. **A Água e os Sonhos**. São Paulo: Martins Fontes, 2016.

BACHELARD, Gaston. **O ar e os Sonhos**. São Paulo: Martins Fontes, 2001.

BACHELARD, Gaston. **A terra e os devaneios da vontade**. São Paulo: Martins Fontes, 2013.

BACHELARD, Gaston. **Psicanálise do fogo**. São Paulo: Martins Fontes, 2008.

BERGSON, Henri. **A Energia Espiritual**. São Paulo: Martins Fontes, 2009.

BERGSON, Henri. **Cursos sobre Filosofia Grega**. São Paulo: Martins Fontes, 2019.

Tales Nunes O esquecimento do Ser
BERGSON, Henri. **As duas fontes da moral e da religião.**
Lisboa: Edições 70, 2019.

BREYNER, Sophia de Mello. **Obra Poética.** Alfragide:
Caminho, 2010.

BLAKE, William, LAWRENCE, D.H. **Tudo que vive é sagrado.** Belo Horizonte: Crisálida, 2010.

BUBER, Martin. **Eu e Tu.** São Paulo: Centauro, 2001.

BUBER, Martin. **Eclipse de Deus.** Campinas: Verus Editora,
2007.

ESPINOZA, Baruch. **Tratado da Reforma da Inteligência.**
São Paulo: Martins Fontes, 2004.

FRAWLEY, David. **Vedic Yoga: the path of the Rishi.** Twin
Lakes: Lotus Press, 2014.

HEIDEGGER, Martin. **As questões fundamentais da filosofia.** São Paulo: Martins Fontes, 2020.

HEIDEGGER, Martin. **Explicações da poesia de Holderlin.**
Brasília: Editora Universidade de Brasília, 2013.

HEIDEGGER, Martin. **Heráclito.** Rio de Janeiro: Relume
Dumará, 1998.

HEIDEGGER, Martin. **Parmênides.** Bragança Paulista: Vozes,
2008.

HERVEY, Andrew. **Teachings of the hindu mystics.**
Shambala, 2002.

HUXLEY, Aldous. **As portas da percepção.** São Paulo:
Biblioteca Azul, 2015.

LOVELOCK, James. **Gaia, uma teoria do conhecimento**. São Paulo: Gaia, 2014.

MAHARŞI, Ramana. **Upadeśasaram**. Tradução: Gloria Arieira, Rio de Janeiro: Vidya Mandir.

MATURANA, Humberto Romesín, YÁNEZ, Ximena Dávila. **Habitar Humano**. São Paulo: Palas Athena, 2009.

MEIRELES, Cecília. **Cânticos**. São Paulo: Ed. Moderna, 1982.

NATARAJ, Goura. **O grande meio dia**. Curitiba: L-Dopa, 2013.

NUNES, Tales. **Chakras: Força, conhecimento e transformação**. Florianópolis: Vida de Yoga, 2015.

NUNES, Tales. **Cânticos**. Florianópolis: Vida de Yoga, 2020.

O'FLAHERTY, Wendy Doniger. **The Rig Veda**. Índia: Penguin, 1994.

PAZ, Octavio. **O arco e a lira**. São Paulo: Cosac Naify, 2012.

PAZ, Octavio. **Vislumbres da Índia**. São Paulo: Mandarim, 1996.

PAZ, Octavio. **A dupla chama do amor e do erotismo**. São Paulo: Siciliano, 1994.

PAZ, Octavio. **Signos em rotação**. São Paulo: Perspectiva, 2015.

RAMACCIOTTI, Bárbara Lucchesi. **Quando o Corpo Fala**. in: Revista MenteCérebro e Filosofia: Nietzsche, vol 03. São Paulo: Duetto Editorial, 2011.

- Tales Nunes O esquecimento do Ser
ROLNIK, Suely. **Esferas da Insurreição. Notas para uma vida não cafetinada.** N-1, 2019.
- SACKS, Oliver. **Um Antropólogo em Marte.** São Paulo: Companhia das Letras, 2006.
- SARASWATI, Swami Satyasangananda. **Sri Vijnana Bhairava Tantra.** Munger: Bihar, 2003.
- SCHELLING, Andrew. **Love and the Turning Seasons: India's Poetry of Spiritual & Erotic Longing.** Counterpoint, 2017.
- SIMMEL, Georg. **Psicologia do dinheiro.** Lisboa: Texto e Grafia, 2015.
- SINGH, Jaideva. **Spanda- Kārikās, The divine pulsation.** Delhi: Motilal Barnasidass, 1994.
- SINGH, Jaideva. **Pratyabhijñāhṛdayam. The secret of Self-Recognition.** Delhi: Motilal Barnasidass, 1998.
- SNYDER, Gary. **A Prática da natureza selvagem.** Lisboa: Antígona, 2018.
- THOREAU, Henry David. **Walden ou A vida nos bosques.** São Paulo: Aquariana, 2001.
- THOREAU, Henry David. **Uma semana nos rios Concord e Merrimack.** Lisboa: Antígona, 2018.
- KRENAK, Ailton. **Ideias para adiar o fim do mundo.** São Paulo: Companhia das Letras, 2019.
- KOPENAWA, Davi. ALBERT, Bruce. **A queda do céu.** São Paulo: Companhia das Letras, 2015.



Vida de Yoga

www.vidadeyoga.com.br