

EDIÇÃO ESPECIAL

# heartfulness

purity weaves destiny

Daaji  
compartilha  
a sabedoria e  
as práticas do  
Yoga para a  
saúde mental e  
uma vida feliz

*Psicologia  
Ióguica*

*Decemeber 2019*

#### EQUIPE DE CRIAÇÃO

**Equipe Editorial** — Meghana Anand, Elizabeth Denley, Emma Ivaturi, Vanessa Patel

**Equipe de Design** — Emma Ivaturi, Uma Maheswari, Rahul S Parmar, Ananya Patel, Jasmeem Rathod

**Fotografia** — Heartfulness Media Team

**Autor** — Kamlesh Patel

ISSN 2455-7684

#### CONTRIBUIÇÕES

contributions@heartfulnessmagazine.com

#### ASSINATURAS

subscriptions@heartfulnessmagazine.com  
www.heartfulnessmagazine.com/subscriptions

**EDITOR** – Neeraj Kumar

**IMPRESSO NO BRASIL PELA** – Sunil Kumar

Kala Jyothi Process Pvt. Limited, 1-1-60/5, RT C Cross Roads, Musheerabad, Hyderabad-500 020, Telangana

**EDITOR** – Sunil Kumar representing Spiritual Hierarchy Publication Trust on behalf of Sahaj Marg Spirituality Foundation, Chennai.

© 2015 Sahaj Marg Spirituality Foundation Impressão, publicação, distribuição, vendas, patrocínio e direitos de arrecadação de aplicam apenas ao Editor.  
www.heartfulnessmagazine.com

Todos os direitos reservados. 'Heartfulness', 'Heartfulness Relaxation', 'Heartfulness Meditation', 'Sahaj Marg Spirituality Foundation', 'SMSF', 'www.Heartfulness.org', o 'Learn to Meditate' logo, o 'Heartfulness' logo são Marcas de Serviços e/ou Marcas Registradas da Sahaj Marg Spirituality Foundation. Nenhuma parte desta Revista pode ser reproduzida de qualquer forma ou por quaisquer meios sem a permissão por escrito do Editor. As opiniões expressas nesta publicação nem sempre refletem as do editor, do Heartfulness Institute, ou daz Sahaj Marg Spirituality Foundation.

## Uma vida de Encanto e Propósito

Caros leitores,

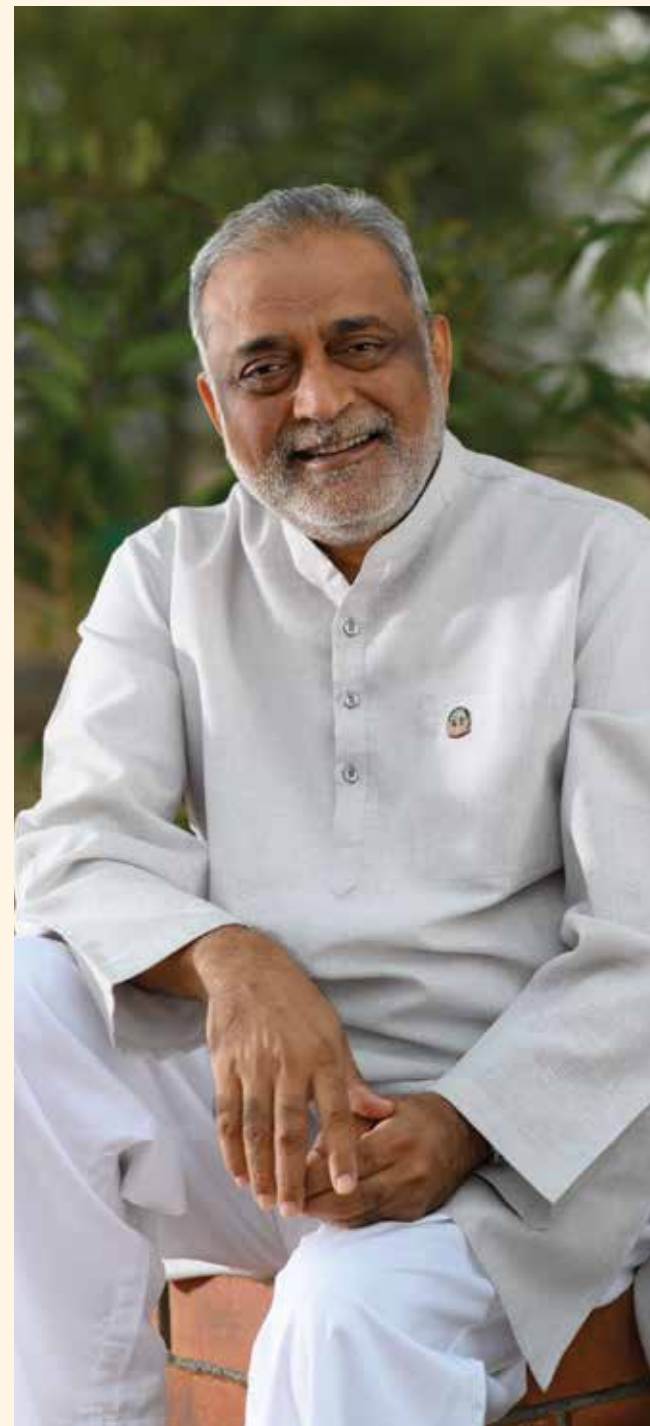
Vocês se lembram daqueles dias felizes da infância, quando a vida era cheia de encantos e não tínhamos nenhuma preocupação em relação ao mundo? Se queremos entender por que, à medida que envelhecemos, não nos sentimos mais tão leves e despreocupados, a resposta sempre é: porque “a vida acontece”! De fato, quando temos que lidar com as pressões, responsabilidades e desafios da vida diária, acabamos perdendo nossa inocência. Somos expulsos do casulo do amor e da simplicidade e caímos em um mundo onde temos que lidar com as crescentes complexidades, decepções e entropias que nos afastam do centro do nosso ser.

Encontrar a solução para esse problema tem sido, desde sempre, o grande desafio existencial da vida humana. Como manter ou recuperar inocência, pureza e simplicidade? Como viver uma vida despreocupada, com leveza, alegria e uma perspectiva positiva? Como viver uma vida com um propósito que abranja todas as dimensões da existência humana? Como adquirir domínio sobre essa vida para estarmos preparados para o que vem a seguir? Tudo isso, independente do que a vida nos apresenta.

A solução é simples: a Psicologia Ióguica oferece uma compreensão desses processos, além de métodos para transcender e dominar a entropia humana e permanecer conectado com nosso centro. O grande Sábio Patanjali compilou em forma de semente toda a antiga sabedoria em seus *Sutras* de Yoga. Mas somente na era moderna foi desenvolvido, a partir do Yoga, um conjunto perfeitamente simples de práticas que podem nos guiar até lá. Esses métodos são gratuitos e estão disponíveis a todos. Nesta edição, Daaji explora o conhecimento ióguico da psicologia, relacionando-o com a ciência e psicologia modernas, além de compartilhar algumas das práticas e abordagens ióguicas simples que podem transformar vidas.

Aproveitem!

Os editores



### Kamlesh Patel

Também conhecido como Daaji, é o atual Guia Heartfulness. Ele oferece uma abordagem prática da evolução da consciência, simples e fácil de seguir, disponível para pessoas de todas as idades e estilos de vida. Daaji é também um orador e escritor prolífico. Seus dois livros, *The Heartfulness Way* e *Designing Destiny*, são ambos best-sellers.

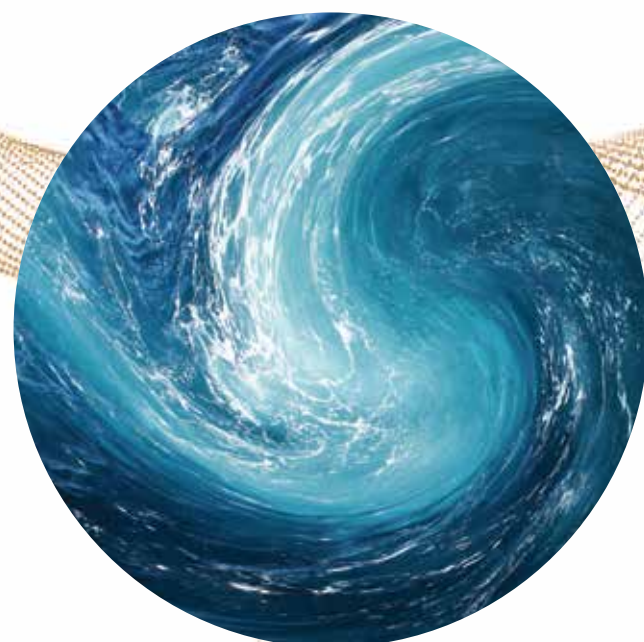


## Psicologia Iógica

08 Introdução

## Vrittis

- 14 Vrittis
- 18 O Conhecimento Verdadeiro e o Conhecimento Impreciso
- 26 Imaginação
- 32 Sono
- 38 Memória



## Kleshas

- 48 Kleshas
- 54 Falta de Consciência
- 58 As Dualidades da Existência



## Vikshepas

- 64 Vikshepas
- 66 Doença
- 72 Apatia e Inércia Mental
- 74 Dilema e Indecisão
- 78 Descuido, Pressa e Indiferença
- 82 Preguiça
- 84 Ausência de Não-Apego
- 90 Falsa Percepção
- 94 Incapacidade de alcançar o próximo estágio e incapacidade de manter-se em um estágio
- 98 Medo de Perder Algo (FOMO) & Distração Digital
- 104 Culpa e Vergonha



## Vighnas

108 Vighnas

## Soluções

114 Soluções





*A Índia é, sem dúvida, o país do entendimento da psicologia.*

**SISTER NIVEDITA**

# PSICOLOGIA IÓGUICA



Você já pensou em compreender a psicologia através do Yoga? Yoga é uma ciência diversa, que envolve o corpo físico, os corpos sutis e a alma, explorando tanto a origem como o que pode causar mudanças em nossa consciência. Nessa série de artigos, DAAJI explica os fundamentos básicos da psicologia ióguica, que é a ciência antiga do Raja Yoga, codificada pela primeira vez por Patanjali nos *Yoga Sutras* e discutida em textos como o *Ashtavakra Gita* e o *Sangeetha Vashista*. DAAJI nos traz esclarecimentos a respeito da mente humana, com suas várias tendências e desequilíbrios mais comuns. Ele também nos oferece soluções para criarmos bem-estar mental através das práticas Heartfulness.

Patanjali é conhecido hoje como um dos fundadores do Ashtanga Yoga: nos capítulos 2 e 3 dos *Yoga Sutras*, ele expôs de forma bela os oito passos que definem o caminho do Yoga. Entretanto, o Yoga oferece muitos outros benefícios que podem ser aproveitados por nós, como, por exemplo, a psicologia.

Atualmente muitas pessoas sofrem de depressão, desequilíbrio mental, ansiedade e estresse – resultado de nossas sociedades complexas, do estilo de vida urbano, do colapso das relações e de um modo de vida distante do que seria natural: sem sincronia com o ciclo circadiano, que está intrinsecamente ligado à nossa fisiologia. O ciclo circadiano determina a qualidade do nosso sono e os nossos padrões alimentares. Até o metabolismo de energia celular segue o relógio circadiano. Se não seguimos nosso ritmo natural, os níveis de energia das nossas células caem e a rede mitocondrial é prejudicada. Como consequência, estilos de vida com um ritmo desregulado estão associados a várias doenças crônicas, tais como problemas para dormir, obesidade, diabetes, depressão, transtorno bipolar e transtorno afetivo sazonal. Quando nadamos contra a corrente, quando escolhemos um estilo de vida que não está em sintonia com os nossos ciclos naturais, nosso organismo sofre.

O Yoga nos oferece ajuda para encontrar o equilíbrio. Logo no início do capítulo 1 dos *Yoga Sutras*, Patanjali explica o que é o Yoga:



### 1.1 *Atha yoga anushasanam*

*Agora, depois de preparação prévia, vem a disciplina do Yoga.*

### 1.2 *Yogash chitta vritti nirodhah*

*Yoga é o fim de todas as alterações mentais no campo da consciência.*

O que Patanjali quis dizer com preparação prévia? Normalmente, buscamos o Yoga quando nos sentimos totalmente frustrados com o estado da nossa mente. Chegamos a um ponto em que certamente já passamos

por importantes frustrações na vida, e alguém sugere: “Faça Yoga pra recuperar a saúde.” Ou, quando já estamos cansados das esperanças e expectativas que alimentamos para o futuro e das amarras que nos atrelam ao passado e não queremos mais ser escravos do peso do passado.

A necessidade essencialmente humana de escapar e de alienar a mente dos males é a base de muitas formas de melhoria e desenvolvimento pessoal, inclusive da psicologia ocidental. O instinto de libertar a mente e o coração do peso e das dificuldades foi a motivação fundamental da religião, filosofia, ética, psicologia e de formas criativas da arte como a dança, a música e a pintura.

E, na verdade, para aqueles de vocês que ainda quiserem desenvolver e aprimorar suas habilidades mentais e seus conhecimentos, talvez seja preciso uma preparação antes de seguir no caminho do Yoga. Por quê? Porque Yoga não é um passatempo. Não é um hobby ou um novo método de ginástica em um estúdio ou academia, uma ou duas vezes na semana. O verdadeiro Yoga é para aquelas almas aventureiras que estão prontas para embarcar em uma jornada que vai além da mente, rumo ao centro espiritual do ser. Nesse caminho, a mente e o coração são purificados, enobrecidos, tornando-se supremos – um dos surpreendentes benefícios proporcionados pelo Yoga, ainda que este não seja o seu propósito.

Patanjali nos conta que quando estivermos realmente prontos para o Yoga, será necessária a disciplina. E o que é disciplina? Disciplina significa ser um discípulo e, para isso, o pré-requisito mais importante é uma atitude cooperativa e aberta para aprender: ser um aluno, aceitar que não sabe e que precisa de ajuda. É preciso ter vontade de conhecer a verdade, ser receptivo, humilde e capaz de se admirar com a vida. Um discípulo é um buscador incansável, procurando entender os mistérios do universo. Sem essa atitude de discípulo, não há disciplina do Yoga.

Essa é uma das razões pelas quais os grandes sábios e santos pregavam humildade, insignificância e inocência. Sem essas nobres qualidades, não há disciplina do Yoga, uma vez que são elas que mantêm nossa consciência flexível e aberta. Como crianças pequenas, retornamos ao estado de pureza, nos libertando de todas as alterações da mente.

E o que são essas alterações da mente? As descrições e a codificação científica de Patanjali do nosso processo mental são, por natureza, mais amplas que as ciências comportamentais e a psicologia modernas, por uma razão muito importante: porque o Yoga parte do pressuposto do bem-estar mental, do estado de equilíbrio, da condição original. O estado mental não precisa ser interpretado ou analisado. Ele pode ser percebido pela experiência direta, que pode ser comprovada cientificamente como um estado sem vibrações. Neste estado puro de não

*O verdadeiro Yoga é para aquelas almas aventureiras que estão prontas para embarcar em uma jornada que vai além da mente, rumo ao centro espiritual do ser. Nesse caminho, a mente e o coração são purificados, enobrecidos, tornando-se supremos – um dos surpreendentes benefícios proporcionados pelo Yoga, ainda que este não seja o seu propósito.*

vibração está o centro da nossa existência para além da consciência. Este estado puro é a definição do Yoga segundo Patanjali; É o estado final de quietude que desejamos experimentar. Foi o ponto de partida de toda nossa existência antes da criação, e pode ser o nosso ponto final.

Patanjali segue então explorando as razões pelas quais as alterações mentais e as vibrações correspondentes surgem no campo da consciência: tudo que nos afasta do estado mental de equilíbrio e quietude.

Alterações mentais existem em todos nós. Ainda que existam detalhes que variam conforme o indivíduo, os tipos de variações fazem parte da condição humana. Podemos chamá-los de desvios psicológicos, pois eles nos afastam do estado de quietude de nosso centro espiritual, nossa alma. O Yoga diz respeito ao processo de refinamento e transcendência dessas alterações conforme vamos gradualmente elevando a mente e para ir além da mente.

Um campo puro de consciência é o estado de quietude – na verdade, de quase quietude – com o mínimo de atividade para a existência. A alma fica feliz quando recupera esse estado de equilíbrio, alcançado também no estado de sono profundo. Como contraponto, a interação de sentidos, pensamentos, sentimentos e tendências nos atrai para o mundo da experiência e das atividades

externas, criando vários padrões energéticos no campo da consciência. A alma também fica feliz com um movimento que venha de uma fonte pura e iluminada, e com o fluxo constante entre a quietude subjacente e a atividade do campo. No Yoga fazemos duas coisas:

1. Voltamos nossa atenção para dentro, para a quietude, e
2. Refinamos o foco e o tipo de atividade externa para que nossos pensamentos e atividades nos conduzam para a evolução, a felicidade e o equilíbrio.

Não podemos ficar em total quietude o tempo todo, se não estaríamos mortos e Yoga também tem tudo a ver com habilidade na ação. Mas como trazer quietude para as atividades? Escrevi sobre isso em um artigo anterior intitulado 'O Paradoxo da Quietude'.

Essa combinação de quietude e atividade traz paz e alegria, que é a qualidade da alma. Quando as ondas dos *vrittis* se aquietam e ficamos calmos, como acontece durante a meditação, enxergamos nossa verdadeira natureza e, então, podemos externar essa realidade em todas as nossas atividades.

As alterações começam de forma natural, como funções normais da mente humana – *vrittis*. Eles são redemoinhos ou padrões vibratórios criados no campo da consciência como resultado do que vivemos, sentimos e pensamos. Patanjali descreve 5 deles: pensamento correto, pensamento incorreto, imaginação, sono e memória.

Como resultado desses padrões no campo sutil da consciência, nossos caminhos neurais desenvolvem cognições ou padrões ligados ao sistema nervoso que, repetidamente, ao longo do tempo, resultam em hábitos e tendências de comportamento. O que começa como um padrão vibratório no campo sutil da consciência do corpo acaba afetando a mente, nosso comportamento, nosso sistema nervoso e, por fim, todas as nossas outras funções físicas.

O próximo passo nesse processo é quando os *vrittis* desenvolvem cores, alterando nossa percepção, levando à confusão mental e a uma visão 'colorida' ou distorcida da realidade. Não mais recorreremos ao centro do nosso ser, da nossa alma, como uma luz guia. Ao invés disso, começamos a usar nossas faculdades mentais por conta própria, sem a orientação superior do coração. Nesse momento, uma das dimensões da fonte de sabedoria foi removida e isso vem acompanhado de uma tendência a privilegiar o pensamento, ao invés de sentir o que é certo para cada situação vivenciada. Essas cores ou impurezas mentais são conhecidas como *kleshas*. Patanjali descreve 5 delas: ignorância – resultado da dissimulação da realidade,



egocentrismo e egoísmo, apego e dependência, aversão e repulsa, e apego à vida devido ao medo da morte.

Conforme esses padrões mentais vão se consolidando com o tempo, eles podem se tornar obstáculos para o nosso bem-estar geral, nos distraindo da busca pelo sucesso, tanto nas atividades mundanas como nas espirituais. Patanjali descreve 9 destes obstáculos, conhecidos como *vikshepas*: mal-estar e doenças, preguiça mental e apatia, dificuldade de se posicionar e indecisão, descuido e pressa, preguiça e insolência, incapacidade de se abster, falsa percepção de si, incapacidade em conquistar o próximo estágio da jornada e incapacidade de manter-se nesse estágio. Eu gostaria de acrescentar mais 3 *vikshepas* na lista de Patanjali, relevantes para o contexto contemporâneo: culpa e vergonha, medo de perder algo (*FOMO*) e distração digital.

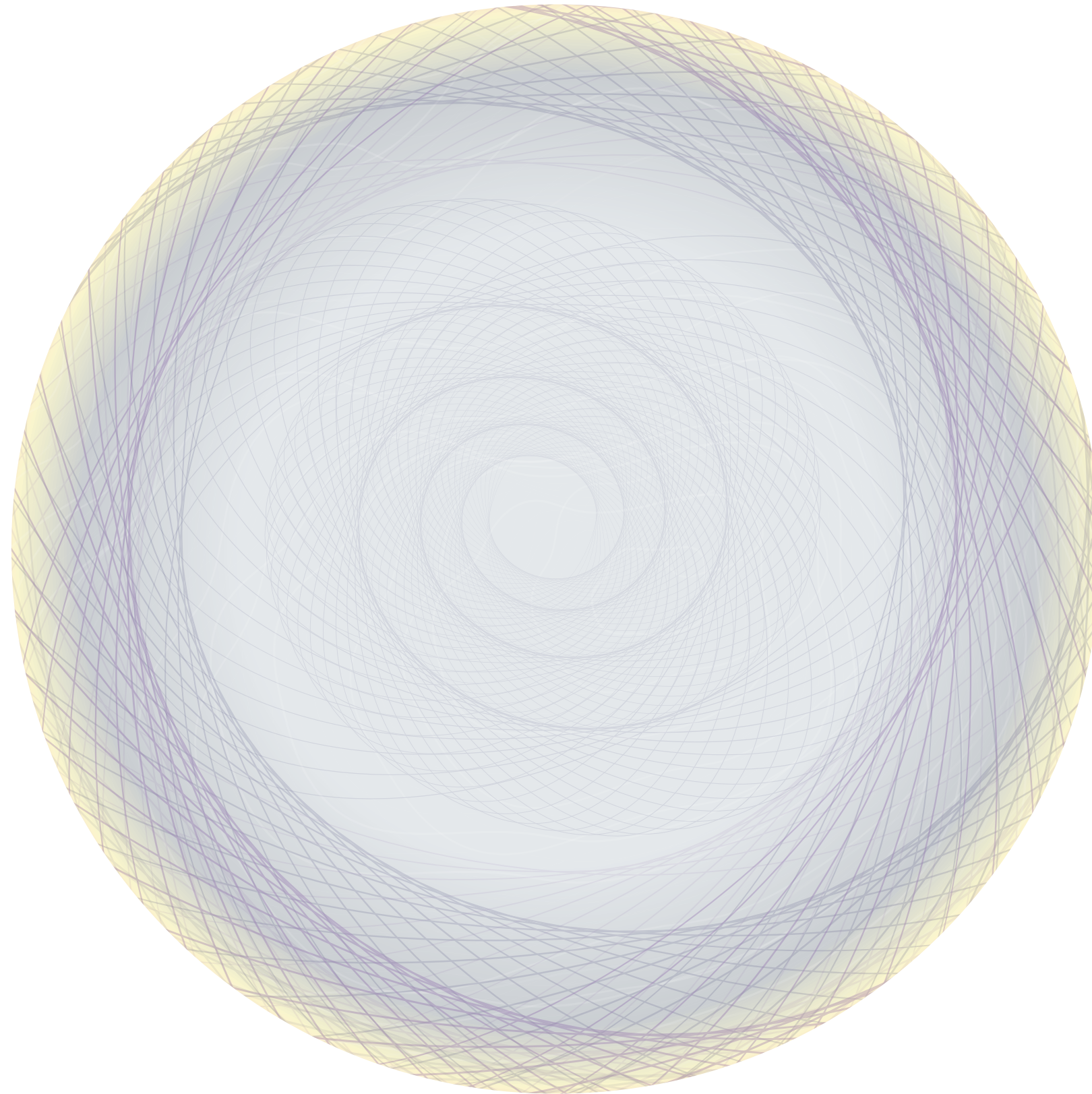
Junto com esses obstáculos, há sintomas que são a expressão do estado de perturbação mental que criamos quando nos distanciamos muito do nosso centro equilibrado de consciência e quietude. Estes sintomas são os 5 *vighnas*: dor física e mental, desespero e depressão, tremor no corpo e nervosismo e respiração irregular, tanto inspiração como expiração.

Nesta coleção de artigos vamos explorar todas essas alterações mentais que Patanjali descreveu, bem como algumas práticas que nos

ajudam a transcendê-las. Yoga é, na verdade, uma ciência pura do ser interior, e Patanjali foi um cientista do mais alto calibre. Ao contrário de muitos mentores espirituais, ele não era místico. Seu legado é baseado em experiência prática. Suas descrições das alterações mentais nos Yoga *Sutras* configuram o primeiro tratado escrito de psicologia e, como tal, merecem o seu devido reconhecimento.

Embora Patanjali tenha descrito e codificado de maneira bela o processo de desenvolvimento das complexidades mentais e das doenças, bem como a necessidade de retornar ao estado puro e simples de consciência, ele não nos ofereceu um método prático para remover complexidades e retornar à simplicidade. Tampouco isso nos foi oferecido por qualquer outra pessoa até os anos de 1940, em que Ram Chandra apresentou ao mundo um conjunto de práticas simples e eficazes para atingirmos o ápice da existência humana, disponível para todos, em todo lugar e sem custo algum. Isso revolucionou incrivelmente a extensão do YOGA: primeiro como um meio para alcançarmos o equilíbrio e a felicidade; segundo, como um meio de realizarmos o potencial humano de ir além da existência física. A expansão da experiência prática do despertar interior para a consciência foi um importante desenvolvimento do Yoga nos últimos 150 anos.

# VRITTIS



*Pramana* – meios de conhecimento correto ou válido

*Viparyaya* – conhecimento falso ou errado

*Vikalpa* – fantasia, imaginação

*Nidra* – sono

*Smriti* – memória







Os cinco *vrittis* são os tipos de padrões de pensamento ou tendências, que consistem no padrão energético que nós criamos no nosso campo de consciência – *chit*. ‘Redemoinho’ é a tradução literal da palavra *vritti*, então *vrittis* são redemoinhos – as ondas e marolas que se formam no nosso campo de consciência, resultantes da energia e do movimento. Nossa mente está tranquila e calma ou está ativa e turbulenta, repleta de altos e baixos. O que determina a nossa percepção do universo é o quão calmo ou ativo está o nosso campo de consciência, assim como a natureza dessa atividade.

Imagine o seu campo de consciência como um oceano, no qual as ondas e as correntes são *vrittis*. Quanto mais turbulência, mais difícil é enxergar o fundo do oceano, que pode ser equiparado ao seu Eu interior ou alma. O campo da consciência fica feliz quando retorna ao seu estado original de quietude e calma. Entretanto, a interação de sentidos e tendências nos leva para experiências e reações emocionais que, às vezes, provocam turbulência mental. O primeiro passo do Yoga é voltar a sua atenção para o seu interior e retornar à quietude. É isso também que traz paz e, em última instância, alegria – uma qualidade da

alma. Sem essa quietude, não é possível alcançarmos paz e felicidade duradouras.

Patanjali explica que:

### 1.3 *Tada drashtuh svarupe avasthanam*

No momento [da meditação], a Testemunha permanece em si mesma, repousando na sua própria essência, na sua verdadeira natureza.

### 1.4 *Vritti sarupyam itaratra*

Por outro lado, em outros momentos, nos identificamos com as mudanças da mente, assumindo a identidade desses padrões de pensamento.

Quando as ondas *vrittis* se estabelecem e nós nos acalmamos, como acontece durante a Meditação com Transmissão, percebemos nossa verdadeira natureza. Outras vezes, nos identificamos com as alterações da mente, como, por exemplo, com sentimentos de pena, medo ou empolgação. Por exemplo, se você está com raiva do seu chefe porque ele o acusou injustamente, será que a sua consciência fica calma e tranquila? Você seria capaz de pensar com clareza e tomar uma decisão sábia? E o que acontece quando uma criança está com medo da professora? Você acha que ela irá aprender e compreender bem os conceitos da escola? Não, isso não é possível, porque o medo bloqueia os impulsos elétricos, impedindo-os de passarem pelos centros cognitivos no córtex pré-frontal do cérebro, tornando muito difícil a aprendizagem. O processo de pensar da criança fica comprometido, impedido de funcionar naturalmente.

A prática diária de Heartfulness remove esses estados emocionais reativos do nosso sistema, além de nos

manter conectados à nossa quietude interna, mesmo quando não estamos meditando. Fazemos isso através do método de Limpeza a fim de remover a carga emocional que surge com a reatividade. Quando cultivamos o estado de Recordação Constante, que deve suceder à meditação, mantemos nossa consciência centrada mesmo quando seguimos com nossas atividades diárias normais e interagimos com outras pessoas.

Patanjali faz uma classificação dos *vrittis* como sendo coloridos (*klishtha*) ou sem cor (*aklishtha*):

### 1.5 *Vrittayah pangchatayyah klishtha aklishtah*

Existem cinco tipos de padrões de pensamentos coloridos ou sem cor.

Colorido versus sem cor refere-se a impuro versus puro, escravidão versus liberdade e turbulência versus quietude. A mente pode se tornar fonte de prisão ou de liberdade, dependendo de como nós a cultivamos e treinamos. Yoga só tem uma preocupação: como usamos a mente? Yoga significa ser mestre da própria mente e cessar a turbulência.

Patanjali descreve os cinco *vrittis*:

### 1.6 *Pramana viparyaya vikalpa nidra smritayah*

Os cinco tipos de padrões de pensamento são:

- Pramana – conhecimento correto
- Viparyaya – conhecimento errado
- Vikalpa – fantasia ou imaginação
- Nidra – sono profundo.

# O CONHECIMENTO VERDADEIRO E O CONHECIMENTO IMPRECISO



*As capacidades da mente são como raios de luz: quando estão concentradas, iluminam-se, resultando numa percepção direta. Na maioria das pessoas, entretanto, a faculdade de percepção direta permanece sem uso, adormecida, aguardando ser acionada. Esse conhecimento que chega através da sabedoria superior e da revelação acontece com muita naturalidade como resultado da meditação, quando estamos em um estado de equilíbrio interior, ou Samadhi.*

Aqui vamos explorar os primeiros dois *vrittis* – *pramana* e *viparyaya*.

A definição de “conhecimento correto ou preciso” e “conhecimento incorreto ou impreciso” realmente não faz jus às palavras *pramana* e *viparyaya*, porém, não há equivalente em português. Patanjali elabora estas definições nos *Yoga Sutras*.

## PRAMANA

### 1.7 Pratyaksha anumana agamah pramanani

Há três maneiras para se obter a verdadeira sabedoria: pela percepção direta, pela dedução e inferência, e pelas palavras daqueles que estão despertos e que têm conhecimento.

O verdadeiro conhecimento, *pramana*, emana da pureza e quietude, e é um dos *vrittis* sem cor. Ele conduz à liberdade. De acordo com Patanjali, o verdadeiro conhecimento vem de três modos:

**O primeiro** é através da percepção direta – o absoluto conhecimento que chega a uma mente iluminada com a faculdade de supraconsciência desperta. Isso pode ocorrer espontaneamente, em qualquer pessoa, mas pode ser desenvolvido e cultivado através da prática espiritual. É a fonte de conhecimento mais pura e menos adulterada que possuímos.

As capacidades da mente são como raios de luz: quando estão concentradas, iluminam-se, resultando numa percepção direta. Na maioria das pessoas, entretanto, a faculdade de percepção direta permanece sem uso, adormecida, aguardando ser acionada. Esse conhecimento que chega através da sabedoria superior e da revelação acontece com muita naturalidade como resultado da meditação, quando estamos em um estado de equilíbrio interior, ou *Samadhi*.

Na Meditação Heartfulness, isso é facilitado pelo *Pranahuti* ou Transmissão, que nos leva a esse estado de equilíbrio. A percepção direta que uma pessoa com a consciência pura e expandida pode ter é uma fonte infalível de conhecimento e sabedoria. Essa percepção é geralmente atribuída a grandes seres como Buda, Cristo, Krishna e Maomé. Mas todos nós temos a capacidade para a percepção direta se estivermos dispostos a praticar. Podemos chamar essa capacidade de percepção interior.

**O segundo modo** de se obter o verdadeiro conhecimento é através da percepção externa, que normalmente chamamos de “observação”, que é o processo de experimentação conhecido como método científico. Essa forma de *pramana* não é tão pura como a percepção direta, pois depende de processos mentais, mas ainda assim é muito válida. Como explicado por Swami Vivekananda: “Na aquisição do conhecimento, fazemos uso de generalizações, e a generalização é baseada na observação. Nós primeiro observamos os fatos, generalizamos, e depois tiramos conclusões ou princípios.”

Como os processos mentais interferem? A perfeita observação requer que o observador seja mais sutil do que o que está sendo observado. Caso contrário, o observador pode obscurecer o objeto sob observação. É por isso que o Princípio da Incerteza de Heisenberg deixou perplexo o mundo científico, pois o que está

sendo utilizado para medir a velocidade ou posição de um elétron não é tão sutil quanto o elétron! O observador deve ser mais sutil que o observado. No campo da ciência quântica, o efeito do observador é bem conhecido. Um observador nunca é uma mera presença. A observação é uma ação, e assim um observador age, interfere e muda as coisas. O estado de observação é muitas vezes orientado para objetivos, e a mente que observa busca resultados. Ou seja, é uma imposição. A mente que observa raramente é passiva ou desinteressada.

O testemunho, por sua vez, é passivo. Não participa e nem se envolve. Quando estamos em um estado muito sutil e testemunhamos as coisas, não interferimos nelas. A humildade em seu auge cria essa neutralidade, essa sutileza interior – um puro estado de não interferência no qual não impomos e não esperamos nada. Para uma testemunha, pensamentos são como nuvens passando no céu.

Quem é a testemunha? Não é a mente. A mente é incapaz de um puro testemunho. O mistério é revelado por Lord Krishna no Baghavad Gita:

O Supremo Purusha neste corpo é também chamado de Testemunha,  
Aquele que permite, o Sustentador, Aquele que experiencia,  
O Grande Senhor e o Eu Supremo.

*Na Meditação Heartfulness, a percepção direta é facilitada pelo Pranahuti ou Transmissão, que nos leva a esse estado de equilíbrio. A percepção direta que uma pessoa com a consciência pura e expandida pode ter é uma fonte infalível de conhecimento e sabedoria.*

É o nosso habitante interno, a alma, que testemunha. A consciência da mente cria o observador, enquanto a consciência da alma cria a testemunha. Assim, a percepção exterior é também refinada, desenvolvida e cultivada através da prática espiritual. À medida que o nosso ser torna-se cada vez mais sutil, nos tornamos melhores cientistas! E esse segundo método acaba se tornando idêntico ao primeiro método – a percepção interior e exterior não são mais processos separados. Ram Chandra explica isso da seguinte forma, no seu livro *A Filosofia do Sahaj Marg*:

Os sábios da Índia, em geral, tentavam a filosofia primeiramente através do lado prático da vida. Eles revelavam os segredos das coisas existentes dependendo do quão avançados eram....Devemos sempre tentar expressar as coisas quando terminamos nossa prática ou *abhyas*. Este é o ponto chave que o filósofo deve notar para alcançar a precisão das coisas.

**O terceiro modo** para se alcançar o verdadeiro conhecimento é através da absorção dos ensinamentos de seres iluminados que têm a capacidade de percepção direta. Assim, conseguimos nos apropriar desse conhecimento, verificando-o através de nossa própria experiência (métodos 1 e 2). Isso nos poupa tempo, como passar numa floresta com um caminho bem trilhado ao invés de forjar nosso próprio caminho. Essa é a razão pela qual procuramos professores iluminados, lemos seus livros, as grandes escrituras do passado e, finalmente, baseado nos sinais do coração, tiramos nossas próprias conclusões.

Na verdade, esses três modos estão interligados e fazem parte de um espectro de percepção. Podemos utilizá-los como uma maneira complementar para chegarmos ao nosso próprio entendimento do verdadeiro conhecimento. O fator comum no sucesso desses três modos é termos um campo de consciência puro. Assim, podemos fazer um melhor uso da sabedoria que nos foi dada.



## VIPARYAYA

Patanjali escreve:

*1.8 Viparyayah mithya jnanam atad rupa  
pratistham*

*A sabedoria equivocada ou ilusão é o falso  
entendimento que resulta em perceber as coisas de  
maneira diferente do que elas realmente são.*

O conceito de conhecimento equivocado requer pouca explicação. Há muitos estudos científicos que mostram que a nossa percepção pode ser distorcida de muitas maneiras – drogas e álcool, falta de sono, estresse, medo, raiva, preconceito, outras emoções fortes, e também pelo vício em coisas como comida ou sexo.

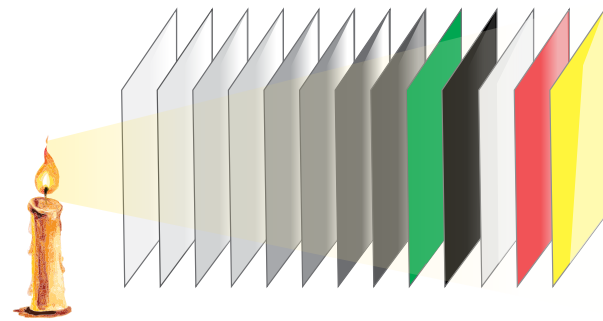
O que acontece, por exemplo, quando estamos com estresse? Entramos no modo “luta ou fuga”. O hormônio do estresse fica ativo, o sistema nervoso simpático se prepara e o sangue desloca-se para os nossos membros e para a parte de trás do cérebro, a fim de elevar o nosso instinto de sobrevivência. Estamos prontos para atacar e defender. É uma resposta fisiológica automática. Toda a nossa energia está direcionada para a sobrevivência e a mente não é capaz de ficar em contemplação, mas sim num forte movimento de reação. Como será a percepção de uma pessoa quando está nesse estado? É muito mais provável que projete seu próprio estado naquilo que observa.

Além disso, qualquer coisa que confunda a clareza e pureza dos chacras na região do coração nos levará a um falso conhecimento e pode resultar em uma consciência colorida por reações como culpa, vergonha, preocupação, ansiedade, medo, arrogância destemida, raiva, desejo sexual, ganância, ciúmes, ressentimento, inveja e ódio. Quando o coração está sobrecarregado por impressões do

passado, o que, no Yoga, é conhecido como *samskaras*, é como se colocássemos lentes coloridas na frente da chama de uma vela – quando uma lente é colocada na frente da chama, nubla a sua imagem até certo ponto, mas, se colocamos mais e mais lentes de diferentes cores, eventualmente não veremos a chama. Essas lentes são uma boa analogia para as camadas de impressões que acumulamos através das experiências da vida, cada uma encobrindo mais a luz do *atman*, ou alma. Na verdade, a nossa habilidade de perceber com clareza é diretamente proporcional à pureza do nosso campo de consciência.

Por isso, no Heartfulness, temos a prática da Limpeza. Ela remove todas as impressões que, a partir das experiências do passado e do presente, acumulamos no nosso sistema. Caso contrário, sempre perceberemos a nós mesmos e ao mundo com uma consciência “colorida” e, como resultado, permaneceremos presos à ilusão ou *viparyaya*.

Resumindo, a comparação desses dois primeiros *vrittis*, *pramana* e *viparyaya*, enfatiza a importância de mantermos puro o campo da consciência. Com isso vem a clareza e o discernimento, conhecidos no Yoga como *Viveka*. É o primeiro dos quatro *Sadhanas* do Yoga, o *Sadhana Chatusthaya*. Nos tornamos capazes de receber conhecimento através da percepção da supraconsciência direta, da observação imparcial e dos sábios ensinamentos dos seres iluminados. Este é o caminho do *pramana*.



*Nosso coração passa a ser  
nossa bússola e aprendemos  
a escutá-lo com uma  
crescente confiança e alegria.  
E, assim, a vida assume  
outras dimensões –  
psicologicamente,  
experimentamos o verdadeiro  
bem-estar.*

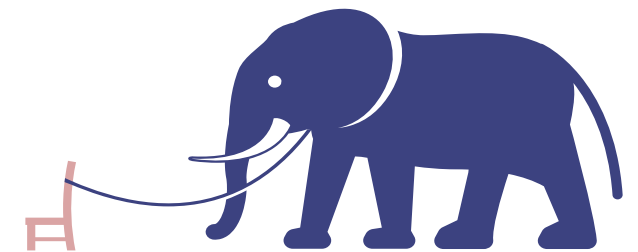
No mundo atual, a maioria de nós está fazendo o oposto – carregamos uma carga tão pesada de impressões na mente subconsciente que lutamos para seguir o caminho do conhecimento correto, e, apesar de todos os nossos esforços, facilmente nos confundimos. Há uma distorção da verdade e do conhecimento, o que cria uma base instável. Tomemos o exemplo de um poderoso elefante. Ele é condicionado pouco a pouco. Primeiro é amarrado a uma árvore com uma corda, e cada vez que vai sendo amarrado, ele se sente desamparado e acaba por ficar em apenas um lugar. Por fim, torna-se tão condicionado que começa a desacreditar em sua própria habilidade de agir. Esse poderoso elefante pode ser amarrado a uma simples cadeira de plástico no circo, quando, na verdade, ele poderia derrubar a tenda inteira se quisesse. Com esse tipo de condicionamento, perdemos a perspectiva correta e somos incapazes de testemunhar a nossa própria força.

É muito difícil ser feliz, estar em paz e tomar decisões sábias quando o fundamento da percepção é instável.

Muitos de nós estamos frustrados, porque por mais que tentemos fazer a coisa certa, as coisas geralmente dão errado.

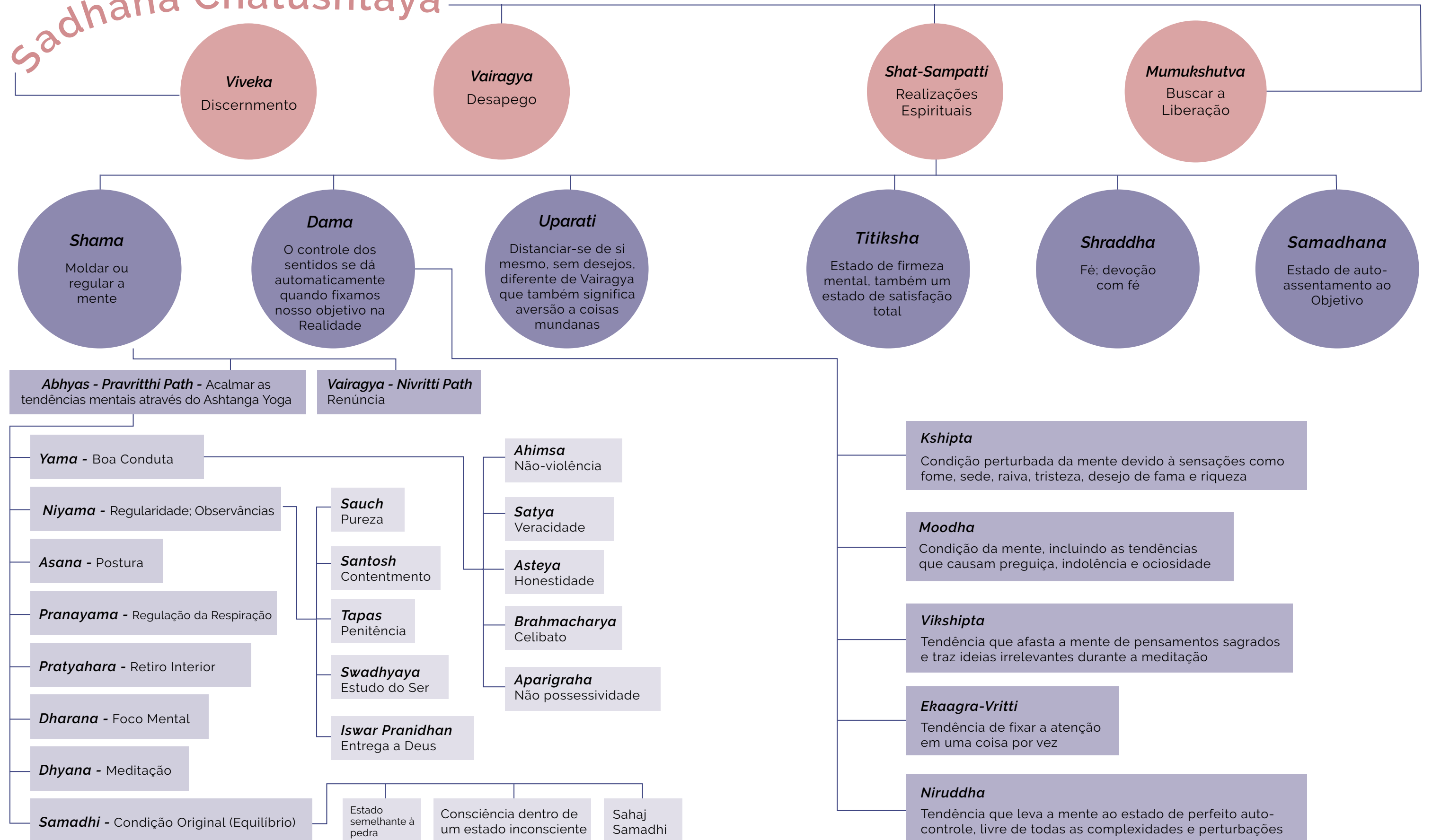
## BEM-ESTAR PSICOLÓGICO

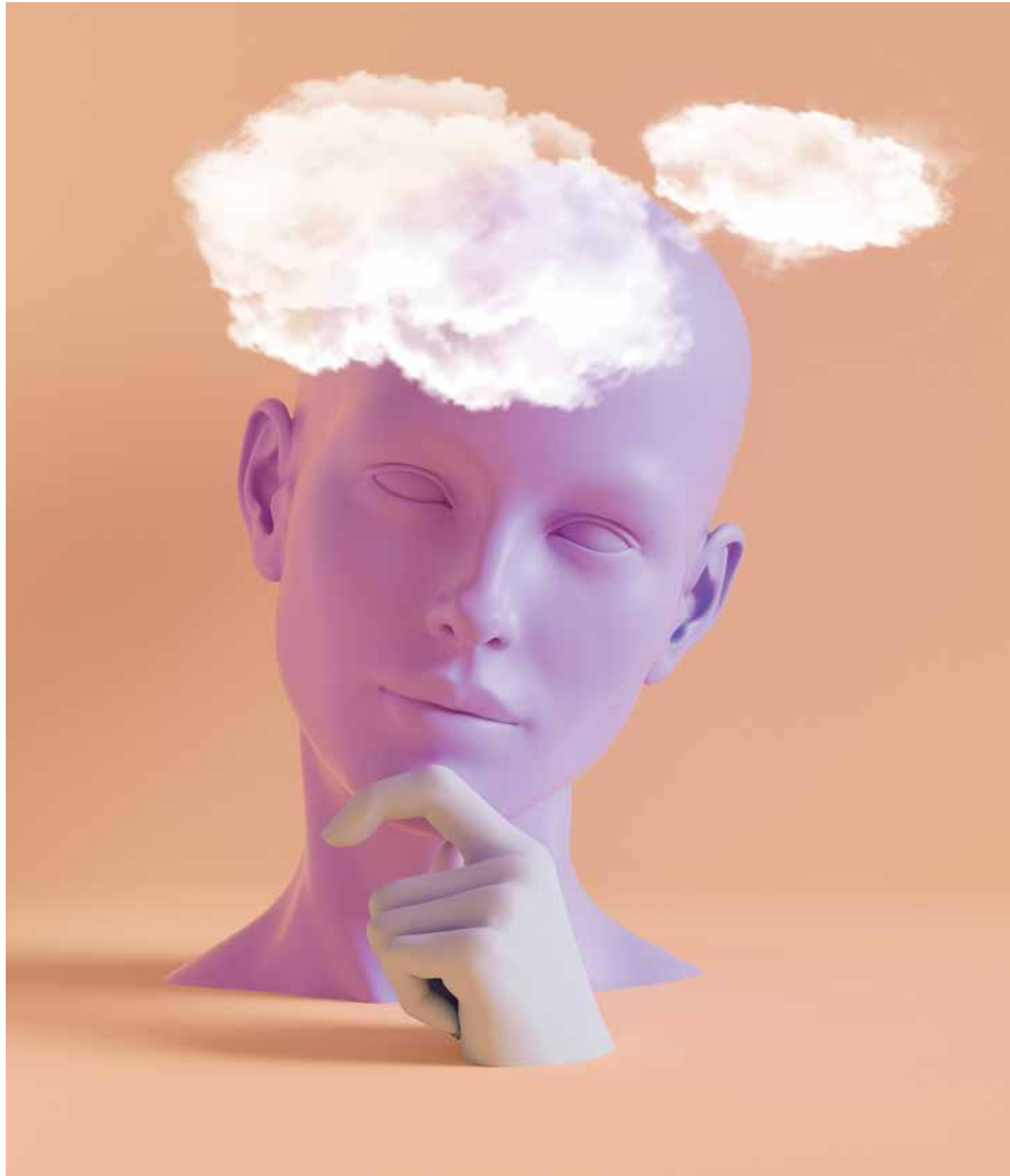
O primeiro passo nessa jornada é reconhecer o nosso atual estado, aceitar que precisamos estar centrados na quietude e que a nossa percepção é colorida pelas tendências ou *vrittis* que criamos em nosso campo de consciência, conduzindo-nos ao *viparyaya*. Quando começamos a experienciar a disciplina do Yoga, através de vislumbres de quietude interior, conseguimos seguir em direção ao nosso centro e experienciar diretamente o *pramana*. À medida que desenvolvemos essa habilidade, nosso coração passa a ser nossa bússola e aprendemos a escutá-lo com uma crescente confiança e alegria. E, assim, a vida assume outras dimensões – psicologicamente, experimentamos o verdadeiro bem-estar.



# Sadhana Chatushtaya

## OS CONCEITOS TRADICIONAIS DO YOGA





Vamos explorar, agora, o terceiro *vritti*, *vikalpa*, que significa “imaginação” ou “fantasia”. Imaginação é uma faculdade mental muito importante, através da qual formamos e criamos ideias novas, imagens e conceitos que nem sempre podem ser verificados pelo *pramana*. Isso é necessário para a criatividade, inovação e descoberta, mas também pode nos levar a uma espiral de ilusão.

Patanjali escreve:

*1.9. Shabda jnana anupati vastu shunyah  
vikalpah*

Fantasia ou imaginação é um padrão de pensamento que tem expressão verbal e conhecimento, mas para o qual não há tal objeto ou realidade na existência.

*Vikalpa* não é o termo geral usado para todos os tipos de imaginação. Existem quatro palavras em sânscrito que são próximas e podem ser traduzidas como imaginação: *vikalpa*, *kalpana*, *pratibh* e *bhavana*. *Vikalpa* é, em certo sentido, a forma mais baixa de imaginação. Ela descreve as fantasias aparentemente aleatórias que aparecem na nossa mente continuamente, como estática mental.

*Vikalpas* são histórias imaginárias, pensamentos e imagens que se desenrolam em nossas mentes. Por exemplo: a fantasia de brincar lá fora em um devaneio na sala de aula, ou ver uma sombra no escuro e temer um fantasma. A maior parte da conversa que acontece em nossa cabeça pertence a categoria do *vikalpas*: “O que aconteceria se eu...?” “E se ela não gostar de mim?” etc. Essa conversa é composta por todo tipo de crenças ilusórias e construções mentais. Antecipamos a realidade com nossas fantasias e expectativas.

Há uma linda história sobre *vikalpa*. Uma noite, um homem jovem decidiu que queria atravessar o rio nos arredores da cidade para visitar sua amada. Chovia forte e o rio estava perigoso. Porém, ele estava determinado a atravessá-lo para visitar o seu amor. Então, ele olhou em volta em busca de um barco que pudesse levá-lo,

*Vikalpa é, em certo sentido, a forma mais baixa de imaginação.*

*Ela descreve as fantasias aparentemente aleatórias que aparecem na nossa mente continuamente, como estática mental.*

quando avistou uma tora flutuando. Agarrou-se a ela, deixando-se levar rio abaixo. Ao chegar na casa de sua amada, todas as luzes estavam apagadas, mas ele viu uma corda pendurada na varanda. Ele subiu pela corda e foi encontrá-la.

A moça ficou encantada e surpresa ao vê-lo: “Como você conseguiu vir me visitar numa noite tão terrível?” Ele agradeceu e falou: “Você deixou uma corda pendurada para mim, e assim eu pude subir pela sua varanda.” “Mas eu não deixei nenhuma corda pendurada!” disse ela. Quando eles foram até a varanda, ficaram chocados ao descobrir que era uma cobra que estava pendurada.

No dia seguinte, passada a tempestade, ele voltou para casa. Ao chegar no rio, descobriu que havia se agarrado a um corpo morto para atravessar o rio, e não a uma tora. O amor o cegou e deu-lhe coragem para encontrar sua amada, a qualquer custo.

O amor pode nos dar uma percepção da realidade, mas o que acontece a um amante que se apaixona em função de uma série de eventos? Será que ainda percebe sua amada da mesma forma? Não. Somos pré-condicionados pelas nossas expectativas, e quando a desilusão se instala, tudo muda.



*Através da imaginação, podemos ser criativos e abraçar outras perspectivas, porque a mente segue a imaginação. É uma capacidade de projeção muito poderosa da mente humana que resulta em transformação e evolução. É a base da aspiração e da visão, um dos aspectos mais importantes da consciência humana.*

As outras três formas de imaginação têm um propósito maior e mais nobre. *Kalpana* é a criação mental intencional. Por exemplo, numa prece, a sugestão de que todas as pessoas se tornarão amantes da paz é um exemplo de *kalpana*. Nós criamos algo através do poder do pensamento, algo que ainda não existe na dimensão física. *Kalpana* nos ajuda a aspirar a um objetivo ou visão, nos lembrando que precisamos trabalhar para atingir esse objetivo. *Pratibha* é o insight visionário e espontâneo que vem à tona quando expandimos nossa consciência para patamares mais elevados de supraconsciência. E *bhavana* é a capacidade de trazer algo à existência através da contemplação e visão do yoga.

De fato, imaginar é uma das qualidades que distinguem o ser humano: representa novas possibilidades, nos permitindo criar uma visão de futuro. Através da imaginação, podemos ser criativos e abraçar outras perspectivas, porque a mente segue a imaginação. É uma

capacidade de projeção muito poderosa da mente humana que resulta em transformação e evolução. É a base da aspiração e da visão, um dos aspectos mais importantes da consciência humana. Na sua forma mais elevada, é visionária e inspiradora.

Essas qualidades visionárias da imaginação vêm sendo descritas por filósofos de todas as culturas há milhares de anos. Einstein conseguiu resumir esse conceito na seguinte declaração: "A imaginação é mais importante do que o conhecimento. O conhecimento é limitado, enquanto a imaginação envolve o mundo todo, estimulando progresso, trazendo luz à evolução." No entanto, esse tipo de imaginação está muito distante da imaginação estática ou do barulho no nosso campo de consciência, conhecido como *vikalpa*.

Sendo assim, será que o mesmo aspecto fundamental do ser humano resulta tanto nas maravilhosas visões como na fantasia ilusória? O que nos permite imaginar algo que não existe? As quatro funções mentais, *chit*, *manas*, *buddhi* e *ahankar*, nos permitem pensar em novos conceitos, projetar nossa verdadeira experiência em novas dimensões e usar nossa força de vontade para trazer mudança. Mas esses quatro corpos sutis não criam nada novo sem *atman*, a combinação de pensar (*man*) e movimento (*ath*), que é a alma. É esse aspecto divino do nosso ser que pode criar. Então, é a combinação dos corpos sutis e da alma o que nos dá as faculdades da imaginação e criatividade.

Na verdade, o conceito de imaginação levanta muitas questões, incluindo a seguinte:

Será que podemos criar algo completamente novo, que nunca existiu antes, ou partimos de algo que já existia no éter, mas que ainda não podia ser verificado pelos sentidos? Talvez isso já exista nas dimensões mais elevadas. Deixo essa reflexão sobre imaginação em geral com vocês, mas vamos agora prestar atenção no tipo mais baixo de imaginação: *vikalpa*. Por que esses pensamentos imaginários aleatórios vêm à nossa mente e de onde eles vêm?

*"A imaginação é mais importante do que o conhecimento. O conhecimento é limitado, enquanto a imaginação envolve o mundo todo, estimulando progresso, trazendo luz à evolução."*

*—Albert Einstein*

## VIKALPA

*Vikalpa* é a fantasia de fundo em nosso campo de consciência. Ele cria barulho constante no Sistema. Ele existe porque há um acúmulo de complexidades e impurezas em nosso campo de consciência, que também são conhecidas como *samskaras* ou impressões. Numa tentativa de purificar a consciência, a mente está sempre tentando jogá-los fora, e por isso eles vêm à tona como pensamentos. Quanto mais complexas essas impressões, mais complexos são os *vikalpas*. Eles podem borbulhar do nosso subconsciente da mesma forma que os sonhos enquanto dormimos.

Na verdade, o psicoterapeuta Carl Jung desenvolveu a 'imaginação ativa' como uma técnica de meditação que trazia à tona conteúdos da mente subconsciente, tais como imagens, narrativas e entidades separadas. Ele usou essa técnica como uma ponte entre a consciência e o inconsciente, e trabalhou com os sonhos, assim como com a imaginação e a fantasia. O objetivo de Jung era trazer harmonia e integração a partes fragmentadas e dissociadas da mente humana.

*A limpeza remove a causa raiz no subconsciente, retirando diretamente as impressões que se formaram. Não há necessidade de analisar, entender ou experimentar os efeitos das impressões.*

Jung pensou que a ‘imaginação ativa’, uma forma de reconhecer *vikalpa*, brotava dos desejos e fantasias da mente inconsciente, que afinal quer se tornar consciente. Ele mostrou que, uma vez que essas fantasias venham à tona, elas se tornam mais fracas e menos frequentes. Essa técnica é uma das várias que definem a contribuição de Jung à prática da psicoterapia. Essa técnica não só tem o potencial de permitir a comunicação entre os aspectos conscientes e inconscientes da psique individual, como também do inconsciente pessoal e coletivo.

Qualquer coisa que macule a pureza do campo da consciência pode levar a *vikalpa*. Não importa se essa distorção vem do subconsciente interno ou do ambiente externo que nos circunda. Por exemplo, *vikalpa* pode ser o resultado de uma atmosfera em um determinado lugar: se você por acaso passa por uma área perigosa em uma cidade do exterior, você pode, subitamente, ser tomado pelo medo sem nenhuma razão aparente. Você está sentindo os pensamentos e os sentimentos das vítimas desses crimes. Não importa se a distorção é proveniente do ambiente interno ou externo, pois a verdadeira causa é que a mente quer se livrar das complexidades para purificar o consciente.

É justamente por isso que no Heartfulness devemos praticar a Limpeza: para remover todas essas impressões que vão se acumulando no nosso sistema, tanto das experiências passadas, como também daquelas que criamos no presente. A limpeza é uma prática muito mais direta do que a “imaginação ativa” de Jung, pois a limpeza ignora a necessidade de observar os pensamentos e as emoções que vêm à tona na mente consciente. A limpeza remove a causa raiz no subconsciente, retirando diretamente as impressões que se formaram. Não há necessidade de analisar, entender ou experimentar os efeitos das impressões. Elas são simplesmente removidas, como a sujeira é removida do corpo quando tomamos banho. Com a limpeza, gradualmente o barulho de fundo do *vikalpa* é reduzido, até que finalmente o campo de consciência fica claro e puro. Caso contrário, sempre perceberemos a nós mesmos e ao mundo através de uma consciência distorcida, vivendo à mercê de *vikalpa*.

Até chegarmos ao estágio de purificação da consciência, como podemos fazer uso dos fragmentos dessas fantasias que surgem em nossos pensamentos, esses *vikalpas*? Como observou Jung, eles nos mostram nossos desejos e tendências subconscientes, apenas o testemunho de que eles vêm e vão, sem julgamento. É como olhar no espelho interno. Tomamos conhecimento de vários aspectos da nossa psique e então podemos ver como refinar nossas personalidades e tendências. Essa consciência pode, então, ser usada para refinar o nosso caráter. No Yoga essa prática é *swadhyaya*, ou auto estudo – um dos cinco *Niyamas*, o segundo ramo do Ashtanga Yoga.

É fácil de fazer quando deixamos a mente vagar, apenas testemunhando e observando o que pensamos e sentimos. “A mente não é alma ou espírito. É somente uma forma mais refinada de matéria. E quando nos apropriamos disso, podemos aprender a manipular através das energias nervosas,” nas palavras de Swami Vivekananda. Esse é o primeiro passo do *Pratyahara*, o quinto ramo do Ashtanga Yoga.



Considere o seguinte:

1. Você se senta para meditar logo de manhã e sua mente é inundada por fantasias sexuais. O que fazer? Assim que perceber e reconhecer essas distrações, pare de meditar e faça a limpeza do ponto B, um dos pontos satélites do chakra do coração, por cinco minutos, para assim regular e acalmar essa tendência. Daí você conseguirá meditar sem se distrair com a sexualidade.
2. Você se senta com sua família à noite para jantar, desfrutando de sua companhia, mas logo sua imaginação começa a divagar pensando em como responder a um colega que o culpou por algo que você não fez, o que levou à promoção dele, deixando você para trás. O que você pode fazer? Assim que identificar essa distração, medite no ponto A,

outro ponto satélite do chakra do coração, por cinco minutos, para assim regular e acalmar essa tendência. Daí você conseguirá achar uma solução produtiva para o problema, aceitar o que aconteceu, deixando o ressentimento ir embora.

Quando a consciência não está pura, nossa percepção fica turva e nossa capacidade de imaginar é facilmente desviada para uma série de fantasias complexas e improdutivas do *vikalpa*. Por outro lado, o que acontece quando temos uma consciência pura e somos capazes de projetar essa visão de pureza para a humanidade, sem distorções? Talvez visualizemos todos em paz ou em osmose com a Fonte, ou imaginemos que todos estamos desenvolvendo o pensamento correto e o entendimento apropriado. A alma então brilhará e sua faculdade de criar e imaginar se potencializará! Estaríamos à altura da afirmação de Samuel Coleridge: “A imaginação é a condição necessária para uma participação cognitiva em um universo sagrado.”





*Toda a vida manifesta parece exigir um período de sono e de calma para ganhar força adicional, vigor renovado para a próxima manifestação ou despertar para a atividade. Assim é a marcha de todo progresso, de toda a vida manifesta – em ondas, ondas sucessivas, de atividade e repouso. As ondas sucedem-se numa interminável cadeia de progressão.*

—Swami Vivekananda

○ quarto *vritti* é o sono, definindo mais um estado de espírito para um propósito completamente diferente. Patanjali diz:

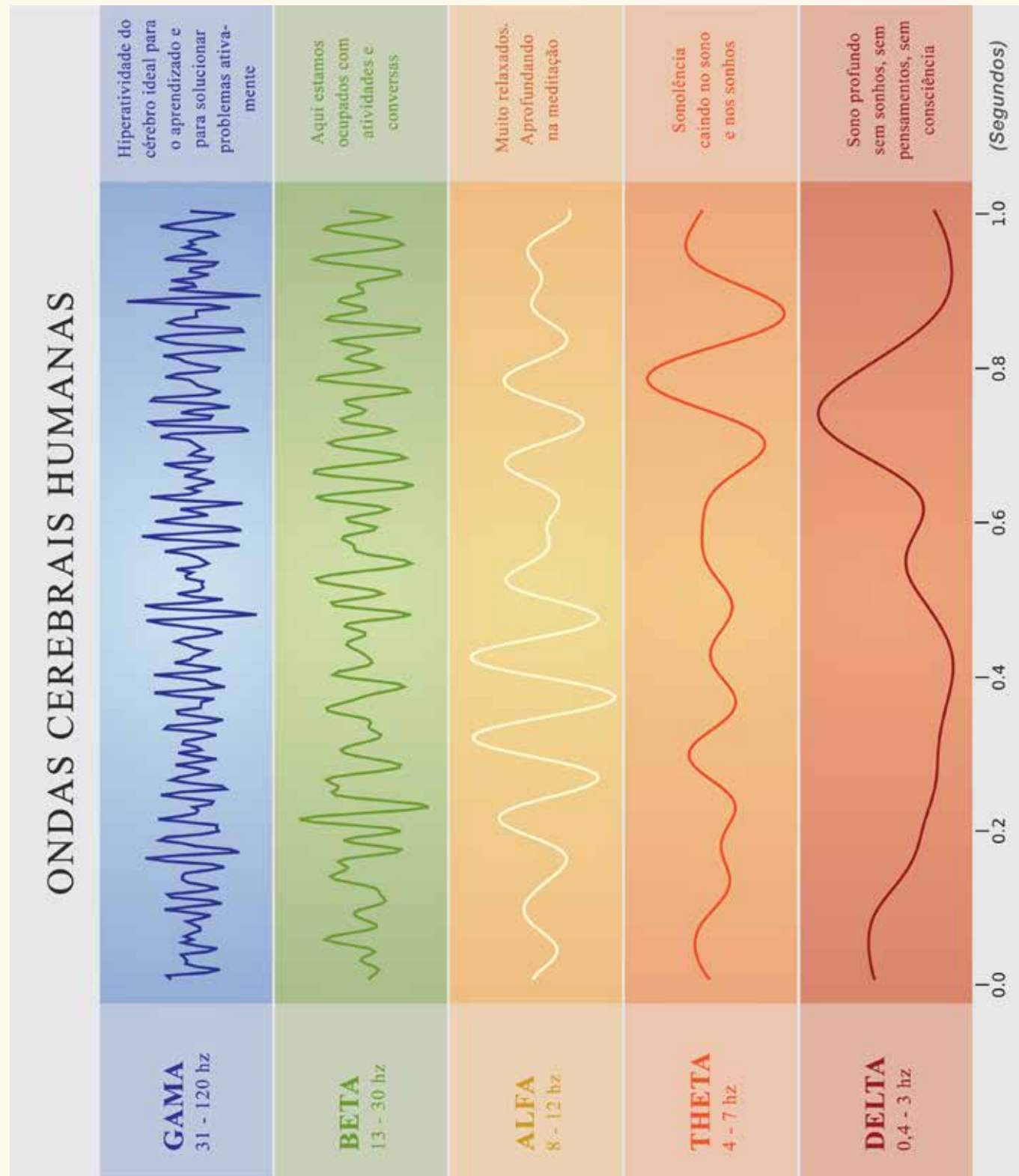
*1.10: Abhava pratyaya alambana vritti nidra*

O sono profundo é o padrão sutil de pensamento que abraça o nada – a negação de outros padrões de pensamento. É definido pela ausência de conteúdo.

O sono profundo é um estado inconsciente, sem conteúdo. No sono profundo, as frequências de nossas ondas cerebrais desaceleram quase até zero, fenômeno conhecido como ondas Delta, com frequências entre 0.5 e 3 Hertz. A atividade é mínima. Em todos os outros momentos, exceto durante o Samadhi, temos pensamentos, mas não durante o sono profundo. O Samadhi e o sono profundo não são muito diferentes, mas no Samadhi nós podemos estar conscientes.

Por que precisamos dormir? O sono da onda Delta é rejuvenescedor e renovador, porque quando descansamos o corpo e a mente, outros processos de cura purificam e restauram o nosso sistema. A renovação acontece como resultado de um sono profundo – estamos mentalmente inativos, então as frequências das ondas cerebrais são quase zero, refletindo a quietude no nosso processo

*No estado profundo de sono, estamos absorvidos na alma, criando um estado de unidade. Esse é um estado profundamente espiritual, próximo de Deus, mas geralmente não estamos conscientes disso. Por estarmos perto de Deus, descansando a nível da alma, sem saber experimentamos alegria e felicidade.*



mental. Há pouquíssimas ondas na mente – o lago da consciência está quase parado.

O mais importante é que quando o corpo e a mente não estão criando ondas e exigindo atenção, nós nos retiramos para dentro da alma. No Yoga, esse estado profundo de sono é conhecido como *sushupti*. O conhecimento do corpo físico entra no estado de vigília ou *jagratha*. O conhecimento da mente entra no sonho ou estado *swapna* e o conhecimento da alma entra no sono profundo ou estado *sushupi*. Na verdade, é a própria alma.

No estado profundo de sono, somos absorvidos na alma, criando um estado de unidade. Esse é um estado profundamente espiritual, próximo de Deus, mas geralmente não estamos conscientes disso. Por estarmos perto de Deus, descansando a nível da alma, sem saber experimentamos alegria e felicidade.

*Com a ajuda da Transmissão, torna-se bastante fácil experimentar o estado de Turiya. Quando nosso corpo está totalmente relaxado, nossa mente percebe as coisas. Não estamos dormindo, mas estamos num estado muito relaxado. E, então, aprendemos a levar essa condição para a vida diária, de olhos abertos..*

Alguns iogues falam em reter a consciência no estado de sono profundo do *sushupti*, mas será que isso é realmente algo consciente? Não da maneira como geralmente pensamos. Podemos dizer que é a consciência sem a nossa percepção familiar. A consciência é uma função da mente, enquanto, no *sushupti*, estamos no centro da nossa existência além da mente, no reino da alma. No Heartfulness isso é descrito de uma maneira muito bela como o estado da ignorância superior ou da perfeita ignorância, para além da mente consciente, da mente pensante e da mente observadora. Os primeiros místicos cristãos a chamavam de “a nuvem do sem saber”. É um estado muito mais sutil do que a consciência, perto do nada absoluto. Como nos mostram as frequências medidas das ondas cerebrais, não é totalmente zero, mas essas frequências muito baixas de onda Delta refletem a atividade autonômica mínima necessária para o rejuvenescimento. É a existência da linha de base.

Os adeptos da meditação são capazes de atingir um estado semelhante ao *sushupti* enquanto meditam, quando estão em profundo *Samadhi*. Qual é a diferença entre *sushupti* e *Samadhi*? *Samadhi* pode ser consciência e percepção plena. Mas nem sempre é assim – existem vários estágios de *Samadhi*, começando com o sono profundo, como o estado de *pashantulya* inconsciente, semelhante a uma pedra, e terminando com a plena consciência. Isso depende de como meditamos, como expandimos nossa consciência e como nos conectamos com a alma.

O estado plenamente consciente de *Samadhi* é conhecido como *Sahaj Samadhi* ou o estado *Turiya* – a consciência no nada. Nesse estado de *Turiya*, as ondas cerebrais Delta, de frequência muito baixa, são medidas exatamente como no sono profundo. No Heartfulness, devido aos efeitos da Transmissão Ióguica, isso pode acontecer já na primeira meditação. Nós tocamos a alma, a alimentamos e nos sentimos rejuvenescidos pela meditação, como num sono profundo.

Com a ajuda da Transmissão, torna-se bastante fácil experimentar o estado de *Turiya*. Quando nosso corpo está totalmente relaxado, nossa mente percebe as coisas.

*O sono é o vritti que nos leva mais fundo e próximo ao nosso Centro, nossa alma, e fazemos isso todas as noites da nossa vida, desde o útero até o momento da nossa morte. Se pudermos disciplinar nossos ciclos de sono, isso melhorará nossas vidas e contribuirá para a evolução espiritual.*

Não estamos dormindo, mas estamos num estado muito relaxado. E, então, aprendemos a levar essa condição para a vida diária, de olhos abertos. Transcendemos o estado de *Turiya* passando para o estado *Turiyati*, que acontece quando carregamos esse profundo estado meditativo permanentemente dentro de nós. Isso só acontece quando a mente é tão pura e elástica que não há quaisquer complexidades ou peso bloqueando nossa capacidade de atravessar todos esses estados de ser. É o resultado de duas coisas: de nossa capacidade de abandonarmos toda a coloração (o estado conhecido como *vairagya*) e de nossa prática (conhecida como *abhyas*).

Patanjali diz:

*1.12: Abhyasa vairagyabhyam tat nirodhah*

Os *vrittis* são acalmados através da prática espiritual e do abandono de toda a coloração mental.

Através da prática e chegando ao estado de *vairagaya*, começamos a ressoar com o estado Absoluto, o estado original da quietude. Não só tocamos a alma durante o sono profundo, mas também durante o *Samadhi*, com

mais e mais consciência. Essa conexão continua através de todas as nossas atividades diárias. A inquietação desaparece. Os nossos estados de vigília e sono profundo não são mais tão diferentes.

Para simplificar, podemos dizer que:

Consciência + pensamento = estado de vigília, *jagratha*  
 Inconsciência + pensamento = estado de sonho, *swapna*  
 Inconsciência - pensamento = sono profundo, *sushupti*, morte  
 Consciência - pensamento = *Sahaj Samadhi*, *Turiya*

A ação de testemunhar pode existir em qualquer um desses quatro estados. Se ela existe ou não depende de quão evoluída é a nossa consciência e da potencialidade por detrás dessa consciência. O estado mais difícil de testemunhar é o *sushupti*. Quantos de nós podemos ser testemunhas do que acontece no sono profundo ou na morte? Prática é a palavra-chave. Ela nos permite fazer uso desses estados profundos de *sushupti* e *Samadhi* para o crescimento espiritual.

Há uma pergunta interessante que podemos fazer aqui: por que acreditamos que somos ignorantes em *sushupti*?

Uma possibilidade é que a nossa mente consciente não está ativa nesse estado profundo de sono e, conseqüentemente, não é possível obter nenhuma informação a partir desse estado.

Outra perspectiva é que não há nada para se saber aqui! O que podemos saber sobre a alma, sobre o nada? Por que precisamos saber sobre algo que está além do conhecimento? Ao entrar nesse estado, os elementos dos estados de vigília e sonho se retiram e se fundem na forma de semente. Desse ponto de vista, geralmente não há consciência. Então, chamamos isso de ignorância, sem verdadeiramente entendê-lo.

Então o sono é o *vritti* que nos leva mais fundo e próximo ao nosso Centro, nossa alma, e fazemos isso todas as noites da nossa vida, desde o útero até o momento da nossa morte. Se pudermos disciplinar nossos ciclos de sono, isso melhorará nossas vidas e contribuirá para a evolução espiritual. O quão bem dormimos e o quão profundamente dormimos também determina nosso estado de espírito ao longo do dia.



Geralmente, é melhor dormir cedo para estar em sintonia com os estados naturais. Em uma noite em que você não dorme bem, observe como realiza suas atividades no dia seguinte. Então compare isso com a noite em que vai para a cama cedo, antes de ficar exausto, e veja como realiza suas atividades no dia seguinte. Dormir bem permite que você seja criativo. Você pode observar a diferença por si mesmo.

Há uma interessante palestra de Jeff Illif no TED chamada “One More Reason to Have a Good Night’s Sleep” (Mais Uma Razão Para Ter Uma Boa Noite de Sono), em que ele descreve como o sistema neurológico se desintoxica durante o sono. Nosso sistema nervoso central não tem nenhuma drenagem linfática, então o líquido cefalorraquidiano flui através do espaço entre as células removendo as toxinas do cérebro durante o sono. Nas pessoas privadas de sono, a remoção das toxinas é bastante reduzida. Essas toxinas nos afetam e

nos tornamos vulneráveis ao mau humor. O que acontece no dia seguinte? Ficamos mais irritados, menos resilientes e menos criativos. Na melhor das hipóteses, vamos criar mais inimigos! Não é surpresa que os indivíduos privados de sono sejam responsáveis por um grande número de acidentes nas estradas. Eles também não são capazes de ter discussões criativas e conversas frutíferas, porque ficam irritados com cada pequena diferença de opinião.

Quando dormimos bem, nossa meditação matinal também melhora drasticamente. Quando meditamos com a mente descansada, temos um melhor controle sobre a consciência. E quando meditamos bem, somos capazes de conscientemente mergulhar em estados profundos, em *Sahaj Samadhi*, para nutrir a alma e deixar essa alegria irradiar por todos os aspectos da nossa vida.

## MEMÓRIA



Tente imaginar a vida sem memória. Como você aprenderia com seus erros? Você não lembraria como fazer as coisas que criam sua rotina diária, tais como preparar um café da manhã, ir para o trabalho, fazer suas tarefas, etc., e você não seria capaz de construir um relacionamento com as pessoas que ama, porque não haveria compartilhamento de memória e nem nostalgia. Sua chance de sobrevivência estaria seriamente comprometida, porque você repetiria coisas perigosas que o poriam em risco, como entrar na frente de um carro em movimento, comer algo envenenado ou pôr a mão no fogo. Você não poderia aprender uma profissão, porque não se lembraria de nada. Como um médico poderia tratar dos seus pacientes sem lembrar da anatomia humana ou dos diagnósticos de doenças?

Não há dúvida de que o quinto *vritti*, *smriti* ou memória, tem um profundo valor prático e de sobrevivência. Até organismos unicelulares sem cérebro e sistema nervoso central, como as amebas, são capazes de aprender, exibindo memória. A memória é uma função primitiva da consciência, fundamental para nossa existência na Terra; lembramos para sobreviver.

Ao mesmo tempo, nossas memórias podem nos sobrecarregar e pesar significativamente. Há duas razões principais para isso. A primeira é a associação emocional que damos à memória – a "carga" emocional – devido aos gostos e aversões que atribuímos às experiências que acumulamos. Por exemplo: "odeio tempestades", "adoro piqueniques", "todos os adolescentes são rudes". Temos uma ou duas experiências e depois generalizamos. A segunda é o fato de criarmos hábitos ou tendências comportamentais por causa dessas associações. Embora os hábitos possam ser úteis, eles nos limitam. Perdemos neuroplasticidade e ficamos restritos aos cognatos do passado. Consequentemente, o passado efetivamente interfere no presente.

Por exemplo, se uma pessoa teve uma experiência traumática enquanto nadava, na infância, ela pode ter medo de água pelo resto da sua vida e pode, também, carregar isso para suas futuras vidas. Se uma jovem associar o aroma de lavanda com sua mãe, ela pode, quando adulta, sentir-se segura e feliz com qualquer mulher que esteja usando perfume de lavanda. Se um menino tiver sucesso conseguindo atenção com suas birras, quando adulto, poderá continuar a criá-las em relacionamentos para chamar a atenção dos outros. Nossos padrões se fixam facilmente e muitos são inconscientes.

No seus Yoga *Sutras*, Patanjali descreve o quinto *vritti* como:

*1.11: Anubhuta vishaya asampramoshah smritih*

Memória é quando os *vrittis* dos assuntos percebidos não desaparecem. Em vez disso, eles formam impressões que retornam à consciência. Memória é a lembrança de experiências passadas através das impressões que se fixaram no campo da consciência.

Criar memória é gravar experiências na forma de padrões vibracionais no campo da consciência. Esses padrões vibracionais são conhecidos no Yoga como impressões ou *samskaras*. A recordação é a recuperação dessas memórias armazenadas. Ambos os processos estão acontecendo continuamente. Estamos constantemente associando nossos sentimentos e experiências atuais a um conhecimento passado. Assim, o passado é projetado no presente, colorindo nossa experiência.

Patanjali diz que os *vrittis* podem ser coloridos (*klishtha*) ou incolores (*aklishtha*), ou seja, impuros ou puros. E isso se aplica às memórias. Por exemplo, em *The River of Consciousness* (O Rio da Consciência), Oliver Sacks<sup>1</sup> compartilha muitos exemplos documentados de como mal lembramos de situações e eventos, com base em um número de fatores, incluindo a fusão de várias memórias ao longo do tempo, nossa coloração emocional e o que outras pessoas nos contam sobre eventos do passado. De fato, há uma grande variedade de cores. Construímos uma biblioteca de impressões que interagem umas com



as outras, criando memórias reais e imaginárias. Nossa memória se torna colorida. Gradualmente, com o tempo, nossa memória se torna como a tela de um pintor, com camadas e camadas de pinturas, todas misturadas. Não há mais pureza ou clareza na percepção.

Compare isso com crianças pequenas, cujas mentes ainda estão frescas e limpas. Elas são cheias de vida, de desejos e muito abertas em sua interação com o mundo. Elas não estão atoladas na memória. Não há nada contaminando suas visões do mundo. Por essa razão o Yoga valoriza tanto o controle da mente através das práticas de meditação e remoção das impressões. Todo o esforço envolvido no Yoga diz respeito a remover esses obstáculos e as coisas que nos prendem e levam para baixo para que nos tornemos

como crianças – e isso é especialmente relevante para remover a carga emocional das memórias.

Patanjali também diz:

*4.6: Tatra dhyana jam anasayam*

De todos os tipos de consciência que vemos, apenas o estado original que se descortina na meditação está livre de impressões e desejos latentes. Ele existe sem qualquer tipo de apoio, sem motivação é desprovido de desejo.

Esse estado original é o objetivo do Yoga. Aspiramos a descobrir o que existia antes da criação. É o estado de

*Samadhi*, o estado sem pensamentos. Ele existia antes de criarmos nossa própria ecologia ao longo do tempo. Quando estamos em *Samadhi*, estamos totalmente no presente. Não há pensamentos, apenas testemunhos. A meditação, com efeito, é soltar os pensamentos. Esse é um conceito muito importante: é o ponto crucial do Yoga e destaca o papel central da meditação. Na meditação, aprendemos como deixar de pensar e simplesmente testemunhar. Depois aprofundaremos isso.

Essa é a razão pela qual o Yoga não pode ser associado com nenhum sistema de crença ou religião – porque todas as religiões requerem linguagem, dogma e crença, enquanto o estado original está além de tudo isso.

Patanjali continua:

*4.9: Jati desha kala vyavahitanam api anantaryam smriti samskarayoh eka rupatvat*

Uma vez que a memória e as impressões profundas (*samskaras*) possuem a mesma forma, a relação de causa e efeito continua, embora possa haver uma lacuna no tempo, no espaço e no estado de vida.

Em outras palavras, há uma continuidade. Podemos morrer e renascer em outro corpo, outro tempo, outro lugar, mas isso é somente a morte do corpo físico – os corpos sutis e a alma continuam. E os corpos sutis carregam as impressões com eles ao redor da alma, de uma vida para a outra. É por isso que, em pesquisas realizadas por psiquiatras como o Dr. Brian Weiss, as pessoas se lembram de coisas de suas vidas passadas. E é por isto que as impressões de vidas passadas podem afetar o subconsciente no presente, sem que estejamos conscientes.

Somente quando transcendemos a mente, no *Samadhi*, é que não há mais necessidade de renascimento. Estamos libertos – porque não há mais desejos para serem preenchidos. Atingimos o estado original além da criação.

<sup>1</sup> Sacks, O., 2017. *The River of Consciousness*, Penguin Random House, USA.

## REMOVENDO A CAUSA RAIZ

4.10: *Tasam anaditvam cha ashisah nityatvat*

Não há início para esse processo de impressões profundas, pois o desejo de viver e ser feliz é eterno.

Cada nova experiência é construída com base nas tendências criadas por experiências passadas. Não há começo para o desejo e a felicidade. Tente testemunhar seus desejos. Se você os observar e estiver atento à maneira como eles afetam seu comportamento, logo entenderá por que é tão útil removê-los do seu campo de consciência. A boa notícia é que, através das práticas do Yoga, existe um fim para os desejos. À medida que a energia de estarmos presos aos desejos é gradualmente liberada – removendo os nós ou complexidades vibracionais no campo da consciência – ela se torna disponível para nos ajudar a subir cada vez mais alto. E à medida que mais e mais nós de desejo são removidos, nossa energia é capaz de subir mais alto, alto o suficiente para alcançarmos a velocidade de fuga.

4.11: *Hetu phala ashraya alambana samgrihitatvat esam abhave tad abhava*

Uma vez que os nós de energia das impressões são mantidos unidos por causa e efeito, os efeitos desaparecem com as causas.

O que Patanjali quer dizer com isso? Pense nos efeitos sobre os quais ele fala como sendo suas reações emocionais. Você pode ficar com medo, raiva, ciúmes, ansiedade, autocomiseração ou ressentimento, ou pode ser gentil, compassivo, amoroso, generoso e perdoar. Mas esses são apenas os efeitos de causas subjacentes existentes no seu sistema. Quais são as causas subjacentes? São as impressões *samskáricas* no campo da sua consciência.

É importante entender que os efeitos não podem ser removidos tentando-se mudá-los. Se você deixar uma

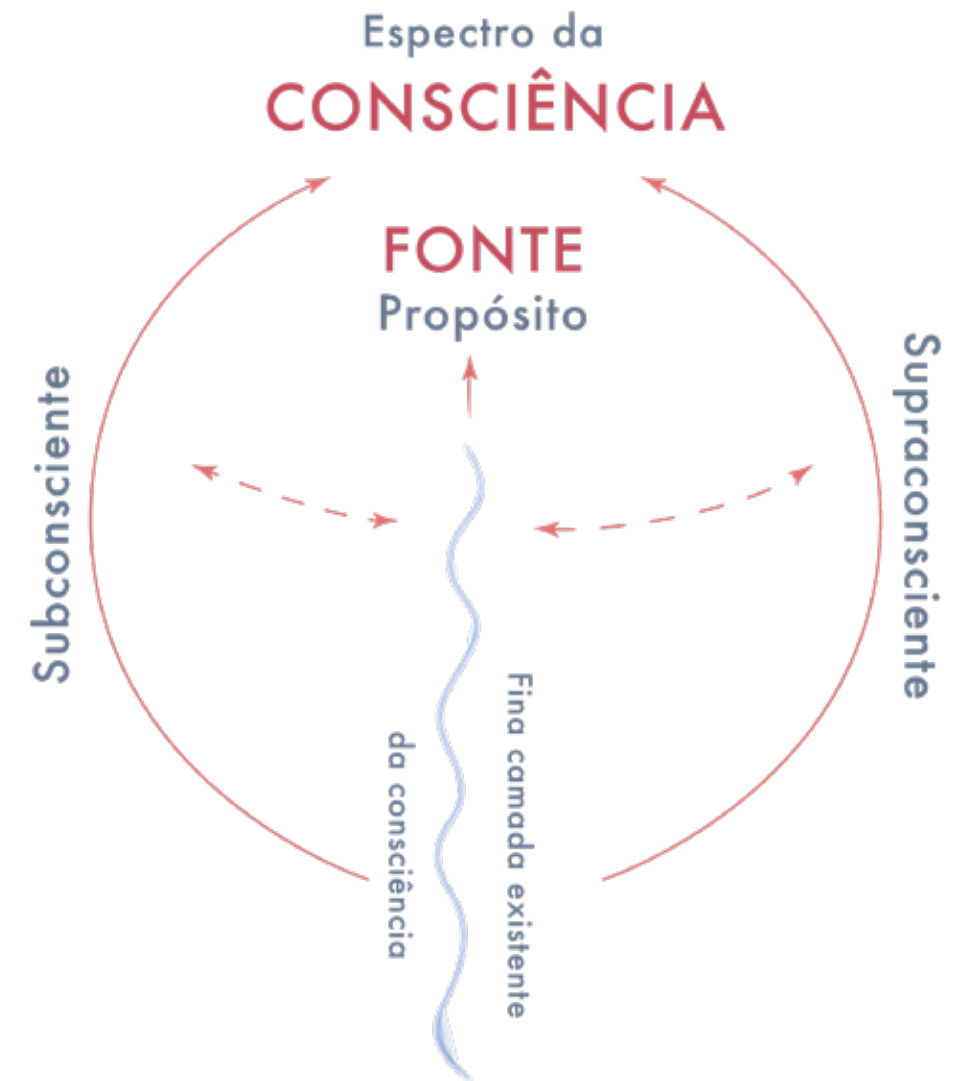
árvore cair, mas deixar as raízes intactas, muitas árvores renascerão dessas raízes. Da mesma forma, se você tentar mudar os comportamentos externos sem remover os *samskaras* ocultos, os comportamentos reaparecerão assim que as condições forem propícias. Tentar controlar suas emoções é um bom começo – é bom estar consciente e disposto a mudar os padrões de comportamento, como, por exemplo, aprender a controlar a raiva. Mas isso ainda significa enfrentar o problema em nível superficial. É por isso que a abordagem médica da doença mental tem limitações e temos uma epidemia global de depressão. Medicamentos e mudanças comportamentais podem apenas tentar controlar os sintomas, os efeitos. Eles não podem resolver a causa raiz. Para remover a raiz é necessário algo mais. Portanto, precisamos de algo como a prática da Limpeza Heartfulness, que trabalha profundamente nos níveis mais internos, removendo suas causas.

Para uma mudança permanente, os *samskaras* ou nós de energias devem ser removidos. Se você tentar administrá-los apenas controlando suas emoções, eles continuarão a se acumular no seu subconsciente e você acabará como uma panela de pressão, pronto para explodir. A Limpeza Heartfulness faz o oposto; liberta os efeitos removendo a causa raiz.

4.12: *Atita anagatam svarupatah asti adhva bheda dharmanam*

Passado e futuro existem no presente, mas não são sentidos no presente porque ambos têm características diferentes; estão em planos diferentes.

Geralmente somos influenciados inconscientemente pelo passado e antecipamos o futuro; ao passo que, se nossa consciência está pura, vemos a eternidade como ela é – eternamente no momento presente. A maioria de nós está limitada à fina película que representa a consciência que usamos e, como resultado, não entendemos a relação entre passado, presente e futuro – entre subconsciência, consciência e supraconsciência.



Na meditação Heartfulness, aprendemos como expandir a consciência até que ela se torne infinita. Com a ajuda da Transmissão Ióguica, o que antes era subconsciente, isto é, abaixo da consciência, se ilumina, transformando-se em consciência. O que era superconsciência, ou seja, acima da consciência, também se ilumina, transformando-se em consciência. Não precisamos mais compartimentalizar essas três partes do espectro da consciência e, assim, não ter consciência do que está acontecendo dentro de nós.

É claro que as funções autônomas da mente, que nos permitem respirar, digerir, que permitem ao coração bombear sangue e processar todos os estímulos que recebemos continuam operando de maneira inconsciente, e queremos que continuem assim. Mas as emoções relacionadas à memória podem ser removidas e, assim, a mudança comportamental pode realmente ocorrer.



## A TESTEMUNHA

Uma vez que a carga emocional de nossos gostos e aversões é removida através das práticas de meditação e das mudanças no estilo de vida Heartfulness, aprendemos a testemunhar em vez de observar, sem que a mente interfira no processo. A observação é influenciada pelo pré-julgamento das condições, ou informações antecipadas, porque envolve impressões. Há uma constante interferência. Isso é citado no Princípio da Incerteza de Heisenberg. Como observadores, estamos sempre envolvidos, já que os nossos gostos e aversões atraem nossa observação em primeiro lugar e, com base neles, julgamos e interferimos. Como mencionado anteriormente, a observação geralmente é orientada para objetivos, como num método científico em que começamos com uma hipótese – nossa própria percepção baseada na observação. A mente observadora busca um resultado. A mente observadora não é passiva

ou desinteressada. Compare isto com o testemunho, que é neutro.

Buddha expressou essa ideia da testemunha de uma maneira ligeiramente diferente. O termo que ele usou para a meditação foi “memória correta”. Você também pode chamar isso de memória incolor ou memória imparcial. A memória correta é verdadeira. É libertadora. É autêntica. Tudo isso vem da meditação, com a qual aprendemos a testemunhar e deixar que tudo aflore e se vá.

O resultado? Clareza da mente e capacidade de associar para discernir e tomar decisões inteligentes. Para se chegar a esse estado precisamos viajar pela Região do Coração e dominar as emoções associadas aos cinco elementos dos chacras no Coração. Nesse processo, todas as complexidades dos *samskaras* e das impurezas associadas a essas emoções se desfazem e se dissipam. Chegamos ao estado de clareza e autenticidade.

## SOLTAR

Acumular memórias é como acumular bens materiais. As memórias são nossos bens mentais, e as que tanto prezamos são os bens mais preciosos. Geralmente elas são muito mais difíceis de largar do que os bens materiais. Permitimos que elas definam nossa identidade. Nosso ego fica enredado nelas.

Estamos dispostos a nos desapegar de nossas memórias? E o que estamos perdendo, afinal? Não é a informação da memória, mas a interferência emocional, o nó no campo energético para que a carga se dissipe. Quando o passado não está continuamente aqui, o presente incolor pode estar.

Como isso é possível? Uma das mais potentes práticas concebidas na psicologia ióguica é a Limpeza Heartfulness. Seu propósito é remover impressões – purificar o campo da consciência de todas as complexidades e impurezas acumuladas. As impressões são removidas diariamente com o uso do poder do pensamento, exatamente como a sujeira é removida do corpo físico quando tomamos banho.

A Limpeza também nos ajuda com o primeiro passo do Ashtanga Yoga de Patanjali, o *Yama*, para remover as tendências indesejadas. A possibilidade de remover tendências realmente existe; caso contrário, por que Patanjali teria incluído *Yama* como o primeiro passo do Ashtanga Yoga? Estou fazendo essa observação pois alguns *sannyasis* acham impossível remover os *samskaras*.

A Limpeza Heartfulness é simples e eficaz, e tem revolucionado o Yoga desde a sua introdução em 1940 por Ram Chandra de Shahjahanpur. É a Limpeza que remove a carga emocional. É a Limpeza que desembaraça as influências do passado. É a Limpeza que nos permite redesenhar o nosso destino.



## A IMPORTÂNCIA DO CORAÇÃO

Uma das descobertas mais interessantes na neurociência é sobre como as memórias são formadas. Os cientistas falam sobre a memória implícita, formada de forma inconsciente e sobre a memória explícita, que se forma conscientemente. Quando reagimos emocionalmente numa situação, por exemplo, por medo, geralmente a reação é muito rápida, ela ignora os centros corticais cognitivos do cérebro. Nosso sistema utiliza outras vias nervosas, como os neurônios cardíacos, através do nervo craniano pneumogástrico (décimo) e as estruturas subcorticais, como a amígdala cerebelar. O pulso eletromagnético do coração também influencia com rapidez todo o corpo e o que está além dele. Então, quando há sentimento ou resposta emocional envolvidos no armazenamento da memória ou na sua recuperação, usamos a memória implícita, que não pode ser gerenciada ou removida através de processos mentais cognitivos, porque os caminhos da memória não passam pelos centros cognitivos. É um tipo diferente de memória.

No entanto, podemos lidar com isso através do coração, especialmente através das práticas de meditação no coração e da limpeza do coração, porque ele é capaz de responder instantaneamente. Somente através das práticas baseadas no coração podemos aprender a dominar as emoções e chegar à “verdadeira” memória incolor.

Em *The River of Consciousness* (O Rio da Consciência), Oliver Sacks explica que a alucinação e a imaginação envolvem os mesmos caminhos de memória no cérebro que a percepção “real”. Até agora, os neurocientistas concluíram que não há um mecanismo na mente para garantir a realidade e a veracidade. Portanto, nesse sentido, a mente é amoral, porque o “fator de orientação” ou consciência para determinar o que é certo (*pramana*) e o que é errado (*viparyaya*), o que é real e o que é imaginação (*vikalpa*) não é encontrado na neurociência. A memória é construída de uma maneira altamente subjetiva. O que sentimos como verdade depende tanto da imaginação quanto dos sentidos, pois experienciamos eventos e situações.

*Quanto mais conseguirmos purificar nossa consciência, removendo os samskaras na raiz de suas complexidades mentais, maior a probabilidade de termos uma memória clara e incolor e, portanto, uma mente saudável, uma sensação geral de bem-estar e um destino com um propósito claro.*

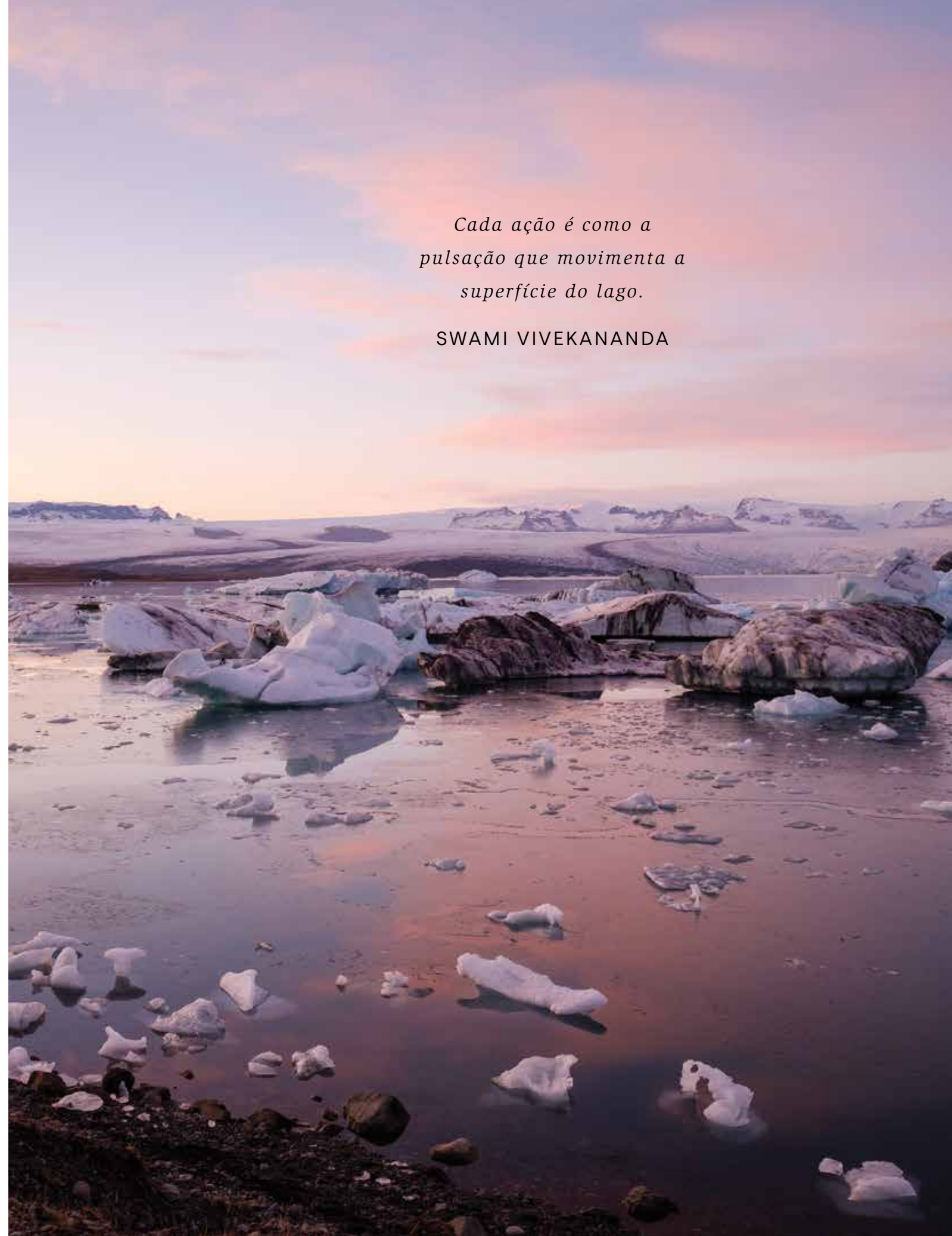
A subjetividade está embutida na própria natureza da memória. E a memória surge não apenas da experiência, mas também do intercâmbio de muitas mentes.

Então, de onde vem a realidade? De onde vem a verdade? De novo, chegamos ao papel do coração. Através das práticas Heartfulness, vivenciamos o coração como o órgão sutil que nos conta o que é real e irreal, o que é certo e errado, etc.. A interferência disso é muito profunda: ao escutar o coração, descobrimos a voz da consciência chegando de maneira mais clara, para podermos discernir e discriminar com facilidade. Desenvolvemos *Viveka*. Mas há uma importante ressalva – isso só funciona quando o coração está puro, quando o campo da consciência está puro.

Finalmente, quanto mais conseguirmos purificar nossa consciência, removendo os *samskaras* na raiz de suas complexidades mentais, maior a probabilidade de termos uma memória clara e incolor e, portanto, uma mente saudável, uma sensação geral de bem-estar e um destino com um propósito claro.

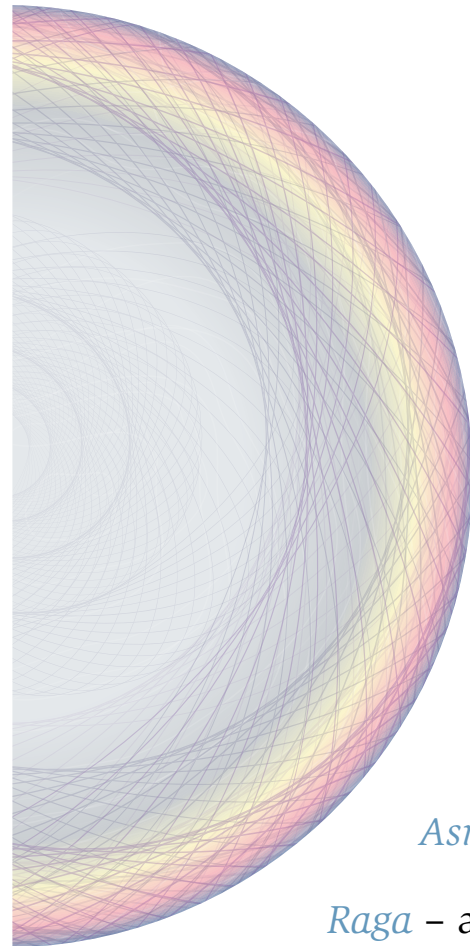
*Cada ação é como a pulsação que movimenta a superfície do lago.*

SWAMI VIVEKANANDA





# KLESHAS



*Avidya* – ignorância, falta de consciência

*Asmita* – possessividade, egoísmo

*Raga* – apego, dependência

*Dvesha* – aversão, repulsão

*Abhinivesha* – apego à vida, medo da morte

Primeiramente, vamos recapitular e relembrar o princípio fundamental da psicologia ióguica, que diz que o nosso estado mental interno original é o de pureza, quietude e *Samadhi*, que também é o objetivo final do Yoga. É o estado puro de não vibração, que está no centro da nossa existência. É o estado saudável de equilíbrio e contentamento, do qual todas as qualidades básicas do coração, tais como amor, compaixão e generosidade emanam, pois é o estado de unicidade. A psicologia ióguica nunca se baseou em patologias, e sim em atingir esse estado puro, que é a base para o bem-estar mental.

Esse estado de não vibração, nada ou vácuo original está presente em cada fibra do nosso ser. Segundo os físicos, ele está presente no centro de cada átomo. No Yoga, essa linha de base é nosso ponto de referência, o olho no centro do furacão, o estado supremo da quietude sem vibrações. Foi o nosso ponto de partida e por fim também será o ponto final da nossa existência. Se conseguimos dominar este estado durante a nossa vida, transcendemos a necessidade do ciclo de nascimento e morte, ou reencarnação, conforme vamos além da consciência, evoluindo para o que está muito além dela.

Em seus *Yoga Sutras*, Patanjali codificou as várias modificações e vibrações que surgem em nosso campo de consciência, todas as coisas que nos afastam do equilíbrio e da quietude em nosso centro – a alma. O objetivo do Yoga é o processo de refinar essas modificações. Até agora exploramos os tipos básicos de padrões ou tendências conhecidos como os 5 *vrittis*, que podem ter cor ou ser incolores, ou seja, ser impuros ou puros. Mas o processo de coloração torna-se cumulativo e leva a estados mentais negativos que acabam se tornando aflições ou obstáculos ao bem-estar e à evolução.

Essas 5 aflições básicas são conhecidas no hinduísmo e no budismo como *kleshas*: estados mentais negativos que obscurecem a mente e causam sofrimento, assim como as condições para que o sofrimento surja. Esses estados levam a complicações mentais e ao desequilíbrio, impedindo-nos de estar centrados e satisfeitos.

Eis o que Patanjali nos diz sobre os *kleshas*:

*2.2: Samadhi bhavana arthah klesha tanu karana arthash cha*

Se a sua prática está alinhada com o seu objetivo (*Samadhi*), os obstáculos ao longo do seu caminho (*kleshas*) desaparecerão e por fim você atingirá seu objetivo.

*2.3: Avidya asmita raga dvesha abhiniveshah kleshah*

Esses obstáculos são

*Avidya* – ignorância, falta de consciência,  
*Asmita* – egoísmo, identificação com o corpo impermanente,  
*Raga* – apego, dependência,  
*Advesha* – aversões, repulsão e  
*Abinivesha* – apego à vida, medo da morte.

*2.10: Te prati-prasava heyah sukshmah*

Quando os *samskaras* são removidos, essas aflições se resolvem retornando às suas origens.

*Esse estado de não vibração, nada ou vácuo original está presente em cada fibra do nosso ser.*

2.11: *Dhyana heyah tad vrittayah*

Através da meditação, a expressão exterior das aflições desaparece.

2.12: *Klesha mulah karma ashayo drishta adrishta janma vedaniyah*

Sejam elas realizadas no presente ou no futuro, as experiências cármicas têm suas raízes nessas cinco aflições.

2.13: *Sati mule tad vipako jatya ayur bhogah*

Enquanto as raízes ou os *samskaras* permanecem, o carma se manifesta no renascimento na forma de lugar na vida, tempo de vida e tipos de experiências.

2.14: *Te hlada paritapa phalah punya apunya hetutvat*

Virtude traz prazer, vício traz dor.

Patanjali começa sua reflexão sobre *kleshas* falando da importância de se ter um objetivo. Porém, nem todos iniciam a prática da meditação com o objetivo do *Samadhi*, ou em completa unicidade com o estado equilibrado original. Assim, uma outra maneira de vermos isso é: em que direção estamos viajando? Ao longo do caminho para o objetivo final podem existir outros objetivos, tais como paz de espírito, liberação, despertar do amor e da compaixão, autoconfiança e clareza mental. O importante é seguir na direção certa – centripetalmente em direção à simplicidade, e não centrifugamente em direção à complexidade.

Patanjali define os 5 *kleshas* ou aflições mentais e depois estabelece a relação deles com a formação dos *samskaras*. A teoria do *samskara* é um aspecto crítico para a ciência ióguica: as impressões ou modificações no campo da consciência resultam na formação de padrões complexos de energia que, com o tempo e através de repetição, endurecem

e criam *samskaras*. É como o processo de formação de uma trilha na floresta. Primeiro, uma ou duas pessoas passam por um certo caminho, achatando a grama ou a vegetação rasteira. Outros seguem esse mesmo caminho, até que por fim se cria um caminho claramente marcado, que é usado regularmente e que pode eventualmente se tornar uma via e até mesmo uma estrada. O que começou como grama temporariamente achatada, com o tempo se torna uma estrada consolidada.

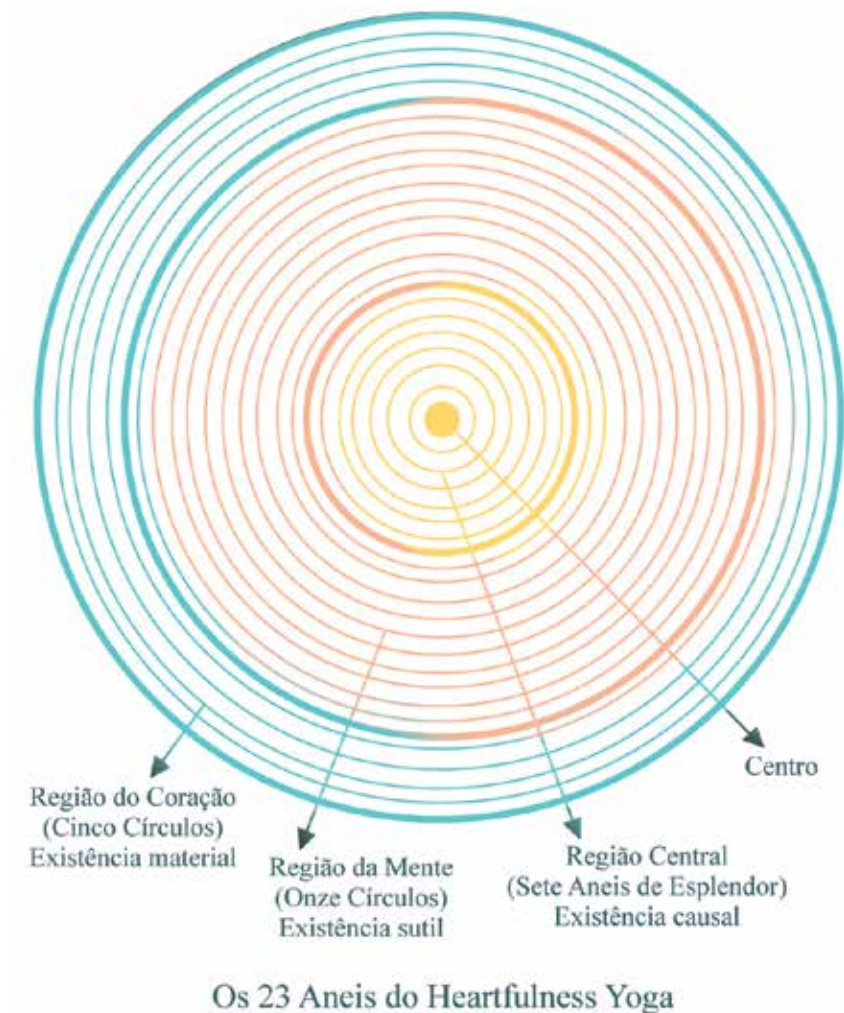
Da mesma forma, um comportamento ou resposta iniciais, como o medo do escuro, por exemplo, quando é reforçado dia após dia em uma pessoa, acaba se tornando uma tendência mental ou mesmo uma fobia. Endurece e vira um *samskara*. Medo do escuro relaciona-se com alguns dos *kleshas* – primeiro, o medo da morte ou apego à vida, segundo, aversões ou medos, terceiro, egoísmo, devido à identificação com o corpo e à preocupação com o corpo; e, finalmente, a ignorância ou falta de consciência instalada na raiz do medo. A mente adquiriu colorações devido à experiência do passado e, assim, a resposta automática dessa pessoa é: estar no escuro é sempre perigoso.

É muito difícil nos livrarmos completamente dos *kleshas*, pois muitos dos *samskaras* por trás deles são formados subconscientemente, através de respostas emocionais, como nesse exemplo do medo. Os caminhos neurais relacionados ao sistema nervoso para essas respostas não passam pelo córtex cerebral; eles vão diretamente do coração para o nosso cérebro mamífero, ou amígdala. Eles não são respostas que envolvem pensamento cognitivo, mas processos subconscientes que nos afetam sem nosso controle consciente. Podem surgir potencialmente a qualquer momento. Conseqüentemente, nossa necessidade de vigilância é infinita. É por isso também que os dois primeiros passos do Ashtanga Yoga, *Yama* e *Niyama*, são tão importantes para o nosso autodesenvolvimento.

O processo de limpeza do Heartfulness é um método efetivo para remover os *samskaras*, que é independente dos caminhos neurais e das partes do cérebro envolvidas na formação deles. Ele foi desenvolvido em 1940 por

Ram Chandra de Shahjahanpur (Babuji) como uma maneira de purificar os campos da consciência dos *samskaras* e por isso não estava disponível quando Patanjali escreveu os *Yoga Sutras*. Esse processo de limpeza é uma das ferramentas mais potentes que a psicologia ióguica oferece ao mundo. Ele trabalha com a limpeza das complexidades e impurezas no campo da consciência em nível vibracional, em vez de tentar mudar os padrões de comportamentos, os processos de pensamento ou o sistema nervoso.

Quando observamos como o sistema humano funciona, geralmente tudo se inicia no corpo causal ou alma (a causa da nossa existência), que por sua vez afeta os corpos sutis, a nível mente-coração e, depois, isso permeia o exterior, afetando os sistemas do corpo físico, como por exemplo os sistemas hormonais, nervoso e circulatório. Nosso sistema humano é, na verdade, como uma série de camadas que vão do centro para o exterior, definidas no Heartfulness pelos 5 *koshas*, 3 corpos e 23 anéis. Ao trabalhar no nível vibratório mais sutil dos corpos sutis, o processo de limpeza não depende do pensamento e da análise para remover as raízes das aflições.





Alguns professores espirituais, como Osho, sugeriram remover os *kleshas* através de *prati-prasav*, que é o processo de reabsorver o efeito comportamental de volta à sua causa, revivendo as experiências passadas que causaram as aflições. Ele também chamou esse processo de involução. Esse reviver envolve deixar o passado surgir sem julgamento, sem gostar ou desgostar; ser uma testemunha do processo sem ficar envolvido ou afetado por aquilo que vem à tona. Mas reabsorver as tendências *samskáricas* de volta à sua fonte pode levar uma eternidade, pois as raízes podem ter começado há muitas vidas e podem estar profundamente fixadas na mente subconsciente. E, se não tivermos cuidado, às vezes reviver a experiência pode causar uma reação em nós, intensificando o *samskara* ao invés de removê-lo.

A Limpeza Heartfulness é mais simples. Não requer que revivamos nada. É a próxima geração das práticas ióguicas. Na verdade, todos os *samskaras* de uma vida podem ser facilmente removidos numa sessão com um instrutor Heartfulness sem que a pessoa saiba disso.

Uma vez que a causa raiz – o *samskara* – é removida, cabe a nós refinarmos os padrões comportamentais associados. É por isso que todos os grandes professores espirituais deram diretrizes para vivermos a vida: os *Vedas*, Krishna no Bhagavad Gita, *Yama* e *Niyama* de Patanjali, o Caminho Óctuplo de Buda, os Dez Mandamentos de Jesus, as regras de ouro no Alcorão e no Talmude, e as Dez Máximas de Ram Chandra. Para isso precisamos de auto estudo e autoconsciência, conforme discutido abaixo.

Os psicólogos e psiquiatras também trabalham para mudar os padrões mentais e comportamentais resultantes do passado, buscando curar seus pacientes de aflições mentais e trazer o bem-estar. Fazem isto através de terapias de modificações comportamentais, como a *Gestalt*, Análise Transacional, Terapia Integral, Terapia Primal,

Psicanálise, Hipnose, etc. Mas, sem a remoção das raízes do *samskara*, isso será sempre um processo longo e tedioso.

Patanjali nos conta que a expressão externa dos *kleshas* desaparece através da meditação. Na meditação, aprendemos a nos identificar com a fonte da nossa existência, a alma, e não com o corpo ou a mente. Portanto, nesse sentido, a meditação ajuda a remover algumas dessas aflições porque não damos a elas nosso poder de atenção. Quanto mais as ignoramos e nos focamos em objetivos elevados, mais chance elas terão de se dissolver.

Além disso, no tempo de Patanjali, os iogues meditavam por horas a fio todos os dias. Então, era possível remover as aflições através de meditação, embora eu duvide que isso funcionasse para todas as pessoas. Talvez para algumas, como Buddha, por exemplo. Mas quantas pessoas possuem determinação e força para o auto-estudo e *tapasya*? De qualquer forma, quantos de nós possuímos tempo para meditar por horas a fio todos os dias? Felizmente, nos tempos atuais, as práticas do Yoga evoluíram e a Limpeza Heartfulness pode remover as raízes da causa. Assim, há menos necessidade de meditarmos por muitas horas todos os dias.

A mente de todos nós é afetada pelo acúmulo do passado, pelos padrões e respostas *samskáricas* que estão conectadas ao nosso sistema nervoso central, criando canais que definem nossos pensamentos, ações e planos para o nosso destino. A neurociência também reconhece isso. Tudo o que fizemos no passado formou hábitos que determinam o que fazemos hoje, e o que fazemos hoje determina o nosso futuro. Cada pensamento e ação é autopetruado até que removamos a causa raiz.

As sementes do nosso carma são os nossos *samskaras*, que são carregados de uma vida para outra através das impressões dos corpos sutis, que se encontram ao redor da alma. Elas criam padrões vibracionais e, desde a nossa concepção até o nosso nascimento, esses padrões nos atraem para certos pais, cultura, experiências de vida, etc.. Escrevi sobre isso em detalhes em *Designing Destiny*. E, como diz Patanjali, virtude traz prazer e vício traz dor. Isso é lei natural de causa e efeito.

*Tudo o que fizemos no passado formou hábitos que determinam o que fazemos hoje, e o que fazemos hoje determina o nosso futuro. Cada pensamento e ação é autopetruado até que removamos a causa raiz.*

Entretanto, para evoluir, não queremos estar apegados nem ao prazer nem à dor, nem à virtude nem ao vício, ou a qualquer outra dualidade da existência terrena, pois elas são sempre os dois lados de uma mesma moeda. Por fim, onde há prazer, há dor, assim como onde há luz brilhante, há sombra mais escura. A dualidade é parte do mundo físico e no Yoga estamos transcendendo nossa natureza física temporal em direção à nossa eterna natureza. E enquanto continuarmos presos à bagagem emocional do passado, isso não é possível. Nossa mente permanece com os acúmulos do passado.

Vale a pena refletir sobre a relação entre *samskaras* e *kleshas*. Aqui temos o que pensar: Os *kleshas* são a expressão externa dos *samskaras* acumulados no nosso campo da consciência, mas, por outro lado, eles também levam à formação de *samskaras*. Então, o que é necessário de nossa parte para interrompermos esse ciclo?



No Yoga, *avidya* é crucial para se entender o bem-estar mental. É considerado a aflição central, que é a base para todas as outras aflições. É o defeito mental que nos impede de sabermos o que é vital ou essencial.

Patanjali diz:

*2.4: Avidya kshetram uttaresham prasupta tanu vichchinn odaranam*

Somente através do *avidya* as outras aflições podem atuar, seja de forma latente, brotando, em plena expressão ou avassaladoramente.

O que é *avidya*? Geralmente se traduz para o português como ignorância ou falta de sabedoria. Porém, aqui, Patanjali não está falando sobre uma sabedoria adquirida através de fatos ou de experiências do passado. Na realidade, ao invés de purificar a consciência, acumular sabedoria só irá complicá-la. O verdadeiro *vidya* vem com a pureza, com a remoção de crenças, do preconceito e da confusão mental. Uma tradução melhor de *avidya* é perda da consciência, pois *vidya* é possível na presença de uma tela pura de consciência sobre a qual a consciência e a percepção podem trabalhar juntas como testemunhas. Em suma, qualquer coisa que nos afaste da centralidade é *avidya*, e qualquer coisa que nos ajude a avançar em direção ao nosso centro é *vidya*.

*Avidya* é a falta de consciência resultante de uma consciência limitada. Então, a próxima pergunta é: o que limita a consciência? As camadas de *samskaras* que nublam a pureza da nossa consciência. Existem duas coisas que são, em grande parte, responsáveis por esse processo do acúmulo de *samskaras*: desejo e ego.

O desejo vem do nosso processo mental de julgar as coisas de acordo com o que gostamos e queremos ou não gostamos e não queremos. O desejo também surge como resultado do sentimento de falta de coisas (*abhav*) e devido às impressões esmagadoras (*prabhav*)

*Uma tradução melhor de avidya é perda da consciência, pois vidya é possível na presença de uma tela pura de consciência sobre a qual a consciência e a percepção podem trabalhar juntas como testemunhas. Em suma, qualquer coisa que nos afaste da centralidade é avidya, e qualquer coisa que nos ajude a avançar em direção ao nosso centro é vidya.*

que as coisas criam em nós. O desejo nos separa do centro da nossa principal natureza (*swabhav*).

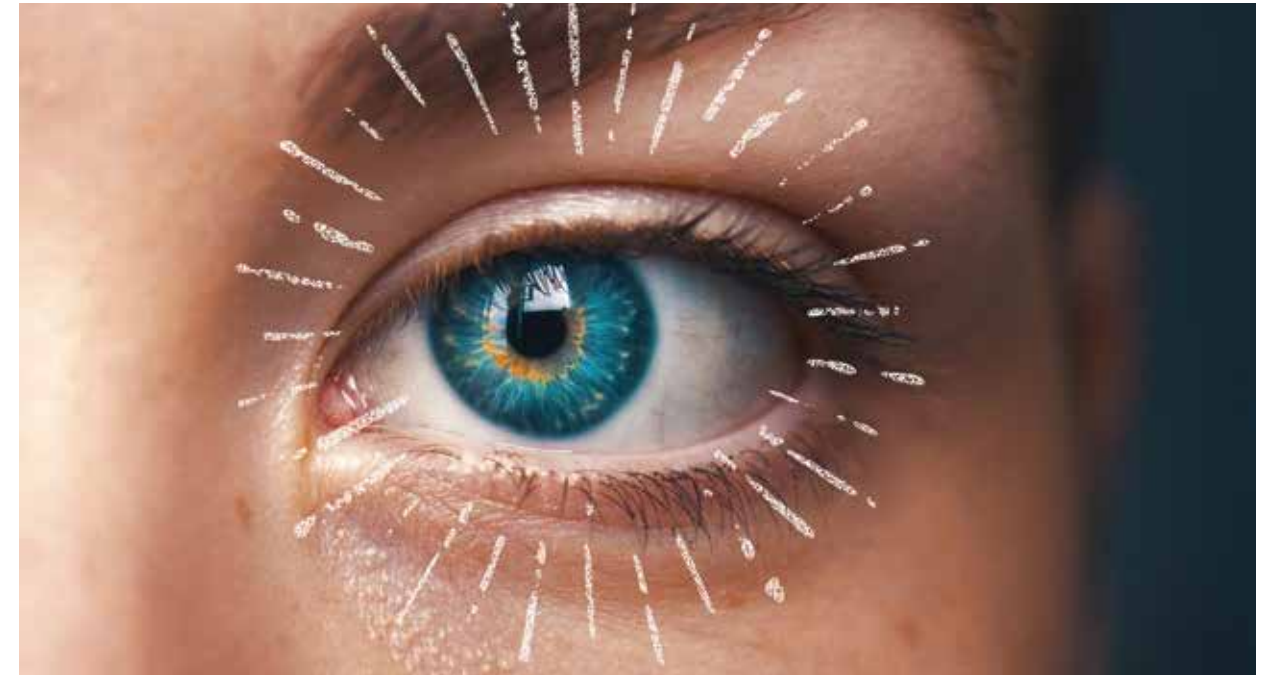
O Ego é a função da nossa mente que se identifica com e se apega às nossas “posses”. Quando o ego não tem desejo, ou seja, não gosta e não desgosta, quando está somente identificado com o Eu Superior, o seu propósito é nos levar ao destino final, e ele passa a ser um dos maiores instrumentos para cumprirmos o nosso dever ou *dharma*. Mas a maioria de nós se identifica com outras coisas – corpo, trabalho, cônjuge, filhos, mente, cultura, religião, reputação, e até com bens materiais, como casa e carro.

É quando nos tornamos conscientes dos desejos e do ego e do papel que eles representam na criação das aflições mentais que começamos a entender o bem-estar mental. De uma maneira simples, podemos dizer que durante a nossa jornada espiritual – o *yatra* –, aprendemos a dominar os desejos na Região do Coração e a dominar o ego associado com a Região da Mente. De fato, o jogo dos desejos pode criar drama mesmo quando atravessamos a Região da Mente. Da mesma forma, o ego pode mostrar muitos dos seus espinhos quando estamos na Região do Coração.

Portanto, o processo de passar de *avidya* para *vidya* é o processo do despojamento de todas as identificações, gostos e aversões para retornarmos à simplicidade.

Devido às crenças culturais e ao estilo de vida, *avidya* pode se manifestar a qualquer momento, mesmo em iogues experientes. Por exemplo, mesmo as pessoas mais inteligentes e de mente aberta podem ter crenças resultantes do seu passado e de experiências culturais na infância. Por isso, ser vigilante a respeito dos primeiros dois passos do Ashtanga Yoga de Patanjali, *Yama* e *Niyama*, especialmente o quarto *Niyama* do *swadhyaya* ou auto-estudo, ajuda muito. O auto-estudo nos torna conscientes de nossas intenções e ações, iluminando nossos pensamentos e sentimentos. Refinamos o nosso caráter, trazendo à luz aqueles hábitos e tendências que limitam nossas personalidades. Em vez de julgamentos, *swadhyaya* é feito com auto-compassão e é usado para uma contínua melhora.

*O auto-estudo nos torna conscientes de nossas intenções e ações, iluminando nossos pensamentos e sentimentos. Refinamos o nosso caráter, trazendo à luz aqueles hábitos e tendências que limitam nossas personalidades. Em vez de julgamentos, swadhyaya é feito com auto-compassão e é usado para uma contínua melhora.*



Heartfulness facilita o auto-estudo de diversas maneiras:

- ★ Através da Meditação, aprendemos a ser testemunhas do nosso universo interior. Alguns minutos de Meditação diária nos tornam cada vez mais meditativos, e o efeito disso permeia nossas atividades cotidianas.
- ★ Sempre que surge alguma agitação interna, rapidamente nos conscientizamos dela e, através do processo de Limpeza, conseguimos fazer o que é necessário para removê-la. Não precisamos nos envolver com as emoções que percebemos em nós.
- ★ Somos incentivados a escrever um diário a fim de nos sensibilizar para o nosso mundo interior. Através dessa prática, nos tornamos melhores testemunhas, com auto-aceitação e auto-compassão, e somos capazes de mudar mais facilmente.
- ★ Através da Conexão da Oração com o Eu Superior, escutamos o nosso coração e honramos sua sabedoria superior.
- ★ Através da prática da Recordação Constante, permanecemos constantemente conectados com a sabedoria do Eu Superior. Isso fornece uma tela interior de consciência que permanece imune à formação de *samskaras*.

*2.5: Anitya ashuchi dukkha anatmasu nitya shuchi sukha atmakhyatir avidya*

*Avidya confunde o temporal com o eterno, o impuro com o puro, o doloroso com o agradável, e o eu inferior com o Eu Superior, alma ou Atman.*

Ao invés de nos identificarmos intensamente com os aspectos transitórios e periféricos da vida – o corpo, outras identificações do ego, padrões comportamentais e aflições emocionais, aprendemos a nos identificar com o aspecto interior da nossa existência – a alma eterna, fonte de toda alegria e pura consciência. A consciência nos permite ver a Realidade.

As práticas do Heartfulness são desenhadas para fazer exatamente isso – descobrir nosso estado original de pureza e equilíbrio. É por isso que o Yoga nunca olhou para a psicologia da perspectiva da patologia, pois sempre focou na abordagem positiva de alcançar o estado mental mais saudável possível para os seres humanos, o *Samadhi*. Esse é o nosso foco no Yoga.



**A** *vidya*, o primeiro dos *kleshas*, que exploramos no último artigo, é a base de outras quatro aflições: *ashmita*, *raga*, *dvesha* e *abivinesha*.

É a ignorância resultante da consciência limitada que cria a falta de conhecimento. E o desejo e o ego são as duas coisas responsáveis por restringir a consciência e causar as aflições mentais.

É através da conscientização dos desejos e do ego e do papel que eles têm na criação das aflições mentais que começamos a entender o que significa bem-estar mental. De forma simplificada, podemos dizer que durante o *yatra* – nossa jornada espiritual –, nós aprendemos a dominar os desejos na Região do Coração e a controlar o ego, que está associado à Região da Mente. Na verdade, o jogo dos desejos pode criar drama mesmo que estejamos atravessando a Região da Mente, da mesma forma que o ego pode mostrar o seu lado espinhoso mesmo quando estamos na Região do Coração.

O processo de passar de *avidya* para *vidya* é o processo de se desprender de todas as preferências e aversões relacionadas ao desejo, assim como das várias identificações do ego, a fim de retornarmos à simplicidade. No Heartfulness, esse processo de passar da complexidade e da aflição mental para a pureza mental e a saúde ocorre através da jornada dos 13 chacras, do exterior até o Centro do Ser.

Durante esse processo, recebemos muita ajuda do nosso Guia espiritual e de sua Transmissão ióguica, o que faz com que nossa atenção se mantenha focada no Centro. Mas, ainda assim, precisamos nos manter vigilantes para refinar nosso comportamento externo: trazemos para a consciência os hábitos e as tendências que limitam nossa personalidade e trabalhamos conscientemente para removê-los. Os quatro *kleshas* restantes se manifestam por meio dessas tendências, que são resultado do desejo e do ego, e de preferência devem ser considerados em conjunto.

## EGOISMO

O segundo *klesha* é *asmita*, egoísmo ou “meu-ismo”. Patanjali disse:

*2.6: Drig darsana saktiyor ekatmata iva asmita*

Egoísmo é a identificação de quem vê com o instrumento da visão.

Na visão de Patanjali, o egoísmo deriva da identificação com a coisa errada. Quem vê? Quem vê é o EU mais elevado, a alma, o aspecto infinito eterno do nosso ser, nosso Centro. Qual é o instrumento da visão? O corpo sutil ou coração-mente. Portanto, nossos problemas mentais aparecem quando o nosso ego começa a se identificar com os instrumentos da visão: consciência, intelecto, mente pensante e órgãos dos sentidos. Eles são apenas instrumentos, e quando nos identificamos com esses instrumentos o resultado é um ego mal direcionado. Por essa razão começamos a desenvolver nossas preferências e aversões, atração e repulsa, e assim começa todo o processo de formação dos *samskaras*.

Podemos dizer que quando não reconhecemos a alma e o seu papel central nas nossas vidas, estamos fadados a ter problemas mentais e de saúde. Por outro lado, quando nos referimos constantemente à alma através das nossas atividades diárias, permanecemos em conexão com o nosso Centro. Essa é a receita para uma saúde mental holística e integrada.

No Heartfulness, essa habilidade de interiorizar é o que chamamos de Recordação Constante, também conhecido como manutenção do estado meditativo ou meditação com os olhos abertos. A Recordação Constante nasce da meditação, conforme vamos aprendendo a manter e a potencializar o estado meditativo que experimentamos na meditação da manhã ao longo de todo o dia. Em outras

palavras, a meditação é a mãe da Recordação Constante, daí a importância da meditação todas as manhãs.

Como um aparte, há algo relevante a se dizer sobre o efeito da identificação na divergência entre ciência e espiritualidade, pelo menos em 1600. Lembra do famoso pronunciamento de René Descartes: “*Ego cogito, ergo sum*”, traduzindo, “Penso, logo existo”? A realidade é o oposto: o pensamento é decorrente da minha existência. O que possibilita a habilidade de pensar à mente?

Descartes argumentou que ele tinha certeza da existência porque pensava, enquanto que sua percepção do corpo ocorria através do uso dos sentidos, que normalmente não são confiáveis. Ele concluiu que o conhecimento verdadeiro vinha do pensamento e que o poder de pensar vinha de sua essência. Descartes definiu o pensamento como: “O que acontece em mim de tal forma que estou imediatamente consciente disso, logo sou consciente disso”. Pensar, para Descartes, era toda a atividade da qual ele estivesse imediatamente consciente.

Como consequência, Descartes descartou a percepção, considerada não confiável, e aceitou somente a dedução como método verdadeiro. Isso se tornou a base do método científico que ainda hoje sustenta a ciência, que não aceita a percepção direta como forma de obter o verdadeiro conhecimento.

Por que os sentidos eram pouco confiáveis para Descartes? Por causa das cores no campo de consciência devido à formação de *samskaras* – efetivamente os *kleshas*. Será que o pensamento pode estar correto quando o campo de consciência está impuro? É difícil para o intelecto fazer as inferências corretas com impurezas prejudicando a consciência.

Durante o século XX, cientistas descobriram que o resultado de qualquer experimento científico depende da mente do observador. A importância da pureza de consciência é tão relevante no campo da ciência como no campo da percepção direta! Quando identificamos nossa existência com o pensamento, ao invés de sermos o observador estamos identificados somente como um instrumento de visão, e isso se torna uma fonte de egoísmo. Essa é a atual condição da humanidade.

Já os verdadeiros iogues, antes mesmo de tentar entender o mundo, primeiro purificam sua consciência através da prática. Eles se identificam com a alma. Dessa forma, a verdadeira testemunha, a alma, pode utilizar os instrumentos da consciência – intelecto, pensamento e sentidos, assim como a supraconsciência, para chegar na melhor resposta possível. A resposta pode ser verificada pelo método científico quando houver variáveis mensuráveis. Mas nem tudo pode ser medido pela ciência!

Voltando a *asmita*, nossa saúde e bem-estar mental dependem do objeto da nossa identificação. A alma é imutável, então, quando nos identificamos com a alma, será que podemos ficar com raiva ou tristes? Não. Mas quando gostamos ou desgostamos, quando preferimos ou rejeitamos algo, aí reagimos de forma positiva ou negativa e é possível sentir raiva ou tristeza. Nós nos identificamos com os instrumentos da visão e não com aquele que vê, por isso sentimos prazer e dor. E, além disso, nos identificamos com familiares, amigos, colegas de trabalho e nos associamos a eles através de uma ligação emocional. E assim vamos nos distanciando cada vez mais do nosso centro individual, uma vez que essas identificações são externas a nós.

## APEGO E AVERSÃO

O terceiro e quarto *kleshas* são *raga* e *dvesha*, que Patanjali define como:

*2.7: Sukha anushayi ragah*

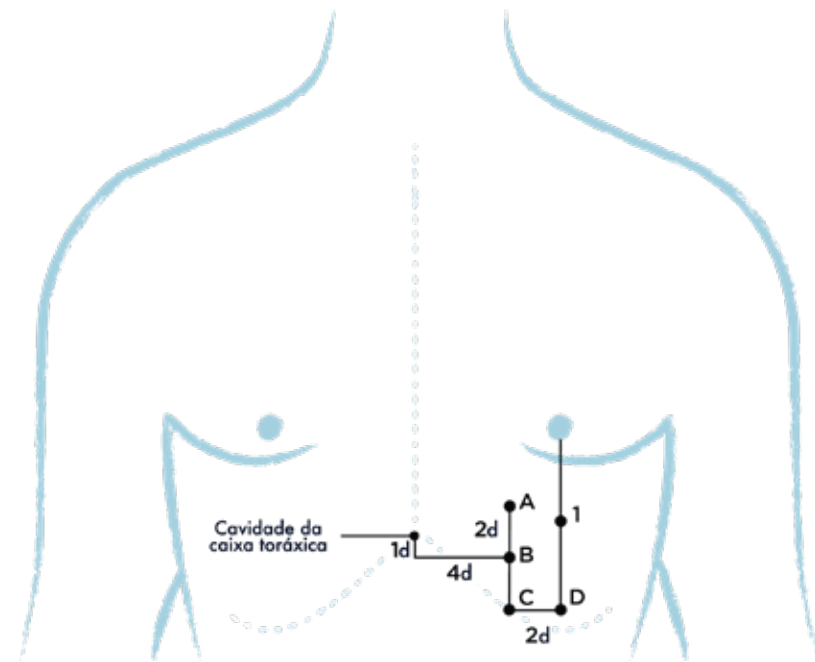
Apego decorre da identificação com experiências prazerosas.

*2.8: Dukha anushayi dveshah*

Aversão decorre da identificação com experiências dolorosas.



*Quando nos referimos constantemente à alma através das nossas atividades diárias, permanecemos em conexão com o nosso Centro. Essa é a receita para uma saúde mental holística e integrada.*



Pontos A, B, C e D ao redor do ponto 1 da Região do Coração

Nós nos apegamos sempre que temos prazer e sentimos aversão quando encontramos dor. Se observarmos nosso processo de pensamento, descobrimos que isso acontece o tempo todo, com pessoas, comidas, roupas, lugares e princípios. Pode ser aplicado a qualquer pessoa, coisa e conceito. “Gosto do cabelo dela” ou “não gosto da forma como ele fala comigo,” “esta casa é bonita – quero uma igual,” etc.. A corrente da mente flui em direção àquilo de que gostamos e recua diante daquilo de que não gostamos. O efeito das vibrações de “gostar” e “não gostar” se instala no ponto C do coração e, por fim, cria *samskaras*.

Tudo começa no ponto C, o ponto estratégico ou ponto de aterrissagem dos *samskaras* no nosso sistema. São as nossas reações às preferências e aversões que criam as primeiras vibrações ou mexem no nosso campo de consciência. Isso afeta o ponto C, e é justamente daí que a energia forma uma impressão.

Para evitar que o ponto C seja afetado pelas preferências e aversões, tente manter-se em estado meditativo ao longo

do dia para que a mente não seja afetada. A bela flor de lótus flutuando na água lamacenta é uma excelente analogia: ela cresce em água suja, mantendo sua beleza e pureza primitivas. Quando você faz isso, as impressões não afetam o campo de consciência. Essa é uma das coisas mais importantes que podemos fazer pela nossa saúde mental e espiritual, e mostra a importância de mantermos o estado meditativo ao longo do dia.

## APEGO À VIDA

O quinto *klesha* é *abivinesha*, que Patanjali define como:

*2.9: Sravasa vahi vidushopi tatharoodho  
bhiniveshah*

*Apego à vida, o fluxo da própria natureza, pode ser visto mesmo entre os mais sábios.*

Apego à vida, o instinto de sobrevivência, pode ser visto em todos os seres vivos. É um imperativo evolutivo que

*A chave para o sucesso é a prática diária e regular para removermos os *samskaras*. Se conseguirmos remover a raiz das aflições, podemos ter esperança de alcançar todo o potencial do nosso bem-estar mental, equilíbrio e pureza.*

define a ecologia de todas as espécies. Mas de onde vem esse instinto? Na linguagem do Yoga, esses instintos são baseados em padrões *samskárícos* do passado. Instinto é o resultado da experiência passada, normalmente de vidas passadas, que fica armazenada no nosso campo de consciência. Então o apego à vida é um resultado instintivo de aversão à morte advinda da experiência de vidas passadas. Conhecemos bem a dor de morrer. Esse *klesha* é baseado na ignorância de nos identificarmos com o corpo e não com a alma, que é eterna e infinita em sua natureza.

## RESOLVENDO ESSAS AFLIÇÕES

Patanjali diz:

*2.10: Te prati-prasava heyah sukshmah*

*Quando os *samskaras* são removidos, essas aflições podem ser resolvidas voltando à sua origem.*

*2.11: Dhyana heyah tad vrittayah*

*Através da meditação, a expressão externa das aflições desaparece.*

*2.12: Klesha mulah karma ashayo drishta  
adrishta janma vedaniyah*

*As experiências cármicas, sejam do presente ou do futuro, têm suas raízes nessas cinco aflições.*

A chave para o sucesso é a prática diária e regular para removermos os *samskaras*. Se conseguirmos remover a raiz das aflições, podemos ter esperança de alcançar todo o potencial do nosso bem-estar mental, equilíbrio e pureza. Caso contrário, ficamos presos a nossas complexidades mentais, nossos padrões e tendências, vida após vida. Incorporar a prática da Limpeza Heartfulness para removê-las é um passo muito simples, tão simples como tomar um banho para limpar o corpo. Bastam 15 a 20 minutos todas as noites.

A prática da Limpeza, dada sua eficácia na remoção da raiz dos desejos, é uma das grandes contribuições do Heartfulness para o mundo moderno. Entretanto, não basta praticá-la por si só. Não podemos limpar nossa identificação com o ego; temos que refiná-la através de outro processo que iremos explorar em um outro momento.



## VIKSHEPAS



*Vyadhi* – doença, distúrbio

*Styana* – inércia mental, apatia

*Samsaya* – dilema, indecisão

*Pramada* – falta de cuidado, negligência, pressa

*Alasya* – preguiça, ociosidade

*Avirati* – ausência de desapego, sensualidade

*Bhranti-Darshana* – falsa percepção

*Alabdha-Bhumikatva* – não atingir uma condição na jornada

*Anavasthitatvani* – inability de manter a condição, instabilidade

*Medo de perder algo (FOMO)*

*Distração digital*

*Culpa e vergonha*

Nesta série, até agora, vimos como as complexidades e impurezas começam a se acumular, explorando o funcionamento diário da mente humana – como os 5 *vrittis* trabalham no campo da consciência. Alguns desses *vrittis* são puros e sincronizados com o equilíbrio mental, enquanto outros são coloridos e nos afastam desse estado puro e equilibrado. Depois, exploramos a próxima camada da complexidade: os 5 *kleshas* ou aflições mentais que nos levam para longe do nosso centro de equilíbrio, resultando em sofrimento.

Agora continuamos mais distante desse centro, no reino da entropia, complexidade e instabilidade, à medida que nos tornamos mais e mais enredados nas aflições que ocorrem na nossa vida diária. Criamos padrões e hábitos comportamentais através do acúmulo de *samskaras* e estes levam a todos os tipos de doenças. O Yoga chama essas doenças ou obstáculos de *vikshepas*. Patanjali descreveu 9 deles no seu Yoga Sutra, há alguns milhares de anos. Hoje em dia, podemos adicionar um pouco mais à lista.

Nós já discutimos a necessidade de passar algum tempo, todos os dias, focados no interior do núcleo do nosso ser, da nossa existência, a fim de neutralizar a entropia que, de outro modo, nos levaria a emaranhados, sofrimentos e aflições. É isto o que fazemos na Meditação Heartfulness – nos voltamos para o interior do coração. Isso é muito simples: quando direcionamos a atenção da mente para o coração, nos movemos em direção ao equilíbrio, paz, calma e harmonia; quando direcionamos a atenção da mente para o mundo exterior, sem a forte conexão com o coração, encontramos mais e mais entropia e instabilidade.

A vida diária é a interação de duas correntes – o fluxo externo e interno da energia e da atenção. Uma vez que estamos estabelecidos na nossa conexão interior com o coração, isso permeia o nosso ser para todos os outros aspectos da vida, então conseguimos evitar a atração externa da entropia. Essa é a maneira mais preventiva que podemos adotar para a saúde mental. Imagine se

cada jovem soubesse como fazer isso antes de embarcar na jornada da vida, como o mundo seria diferente.

Agora, o que acontece quando essa atenção interior ou conexão não é desenvolvida, quando não estamos centrados no núcleo do nosso coração? Nos tornamos como folhas lançadas ao vento. Quaisquer que sejam as cores ou aflições que há em nosso sistema, estas se tornam mais complexas e manifestam os *vikshepas*, os obstáculos e distrações para o nosso progresso.

A seguir, Patanjali descreve estes obstáculos:

1.30: *Vyadhi styana samsaya pramada-alasya-avirati bhrantidarsana-alabdha-bhumikatva-anavasthitatvani citta-vikshepah te antarayah*

*Vyadhi* – doença  
*Styana* – fraqueza, inércia mental, apatia  
*Samsaya* – dilema, indecisão  
*Pramada* – falta de cuidado, pressa, indiferença  
*Alasya* – preguiça, ociosidade  
*Avirati* – ausência de desapego, sensualidade  
*Bhrantidarsana* – falsa percepção, cegueira  
*Alabdha-bhumikatva* – não atingir uma condição, falta de determinação, e  
*Anavasthitatvani* – instabilidade, não manter a condição  
 são os obstáculos que distraem a mente.

No contexto moderno, podemos adicionar mais à lista:

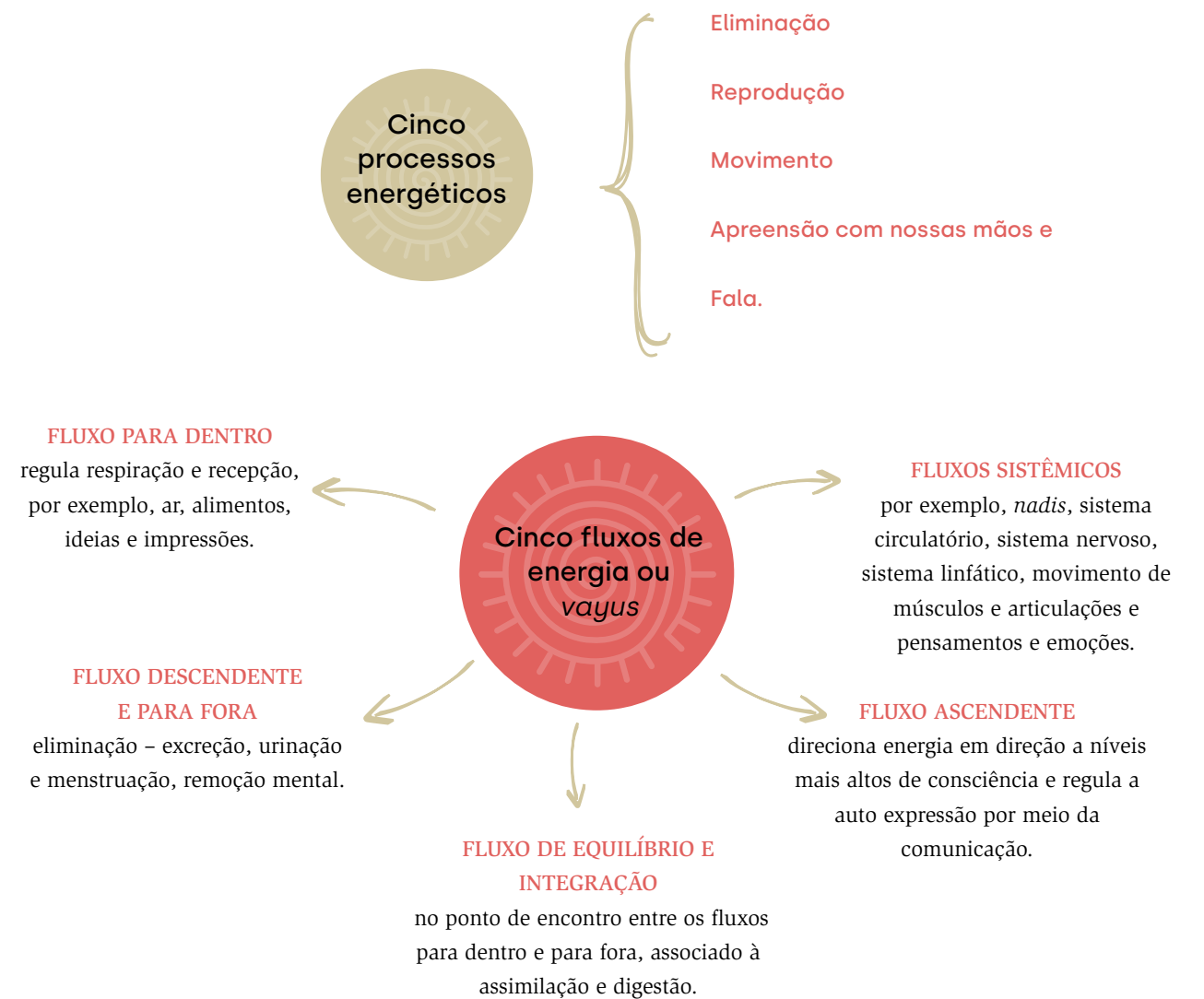
Medo de perder algo (FOMO),  
 Distração digital e  
 Culpa

# DOENÇA



O primeiro dos *vikshepas* é *vyadhi*, ou doença. Aqui Patanjali se refere ao desconforto físico, quando o sistema está desequilibrado e apartado de seu estado de naturalidade. Onde a doença tem início? Raramente ela começa no corpo físico propriamente dito, a menos que resulte de um acidente ou trauma físico. Geralmente, começa na camada de *prana*, no campo bioenergético conhecido como o *pranamaya kosha* no Yoga.

O *pranamaya kosha* é a camada onde vivenciamos o fluxo de energia em nosso interior e com o mundo ao nosso redor. Iogues descrevem esse fluxo de energia de acordo com cinco processos energéticos (*karmendriyas*) e cinco fluxos de energia (*pranas*):



A camada de *prana* é mais sutil e mais refinada do que a camada física, e também não é colada a ela. Ela nos envolve como uma bolha de energia e também cria a aura. Os chacras do corpo sutil estão associados a essa camada. Porque ela é afetada antes da ocorrência de qualquer doença física, sistemas de cura tradicionais como acupuntura, acupressão e polaridade trabalham nos meridianos de energia.

Sempre que um desequilíbrio ou doença acontece, o primeiro *kosha* a ser comprometido costuma ser o *pranamaya kosha*. Às vezes, podemos até prever a saúde de uma pessoa apenas olhando para a aura ao redor de seu rosto. Uma pesquisa russa nos mostra que distúrbios nessa envoltura bioenergética também puderam ser observados em fotografias Kirlian meses antes da manifestação de qualquer doença física. A fotografia Kirlian também captura imagens únicas de indivíduos após a meditação, com novos níveis de consciência, afetando a aura de forma positiva.

Em grande medida, é a nossa atitude que afeta nosso *pranamaya kosha*. Quando esse *kosha* está claro e brilhante, nossa saúde em geral é beneficiada. Irradiamos qualquer estado presente em nossa envoltura de energia, seja ele um sentimento alegre e amoroso ou um sentimento negativo. Quando estamos estressados, irritados ou emocionalmente reativos, precisamos de mais energia. Como resultado, o *pranamaya kosha* é ativado, o que por sua vez ativa o sistema nervoso simpático: nossa frequência cardíaca aumenta, nossa respiração se altera e nosso organismo adota sua resposta ao estresse.

Atualmente, o estresse é considerado a grande epidemia do início do século 21, levando a todo tipo de outras doenças crônicas, tanto físicas quanto mentais.

Esse é um dos motivos pelos quais o *pranayama* teve origem no Yoga – para equilibrar os sistemas simpático e parassimpático. Quando nosso sistema nervoso simpático é ativado pelo estresse, podemos nos acalmar ativando o sistema parassimpático por meio do *Chandra nadi*. E quando precisamos estar mais ativos e envolvidos, podemos

*Moderação quanto a emoções e faculdades mentais harmoniza o pranamaya kosha, o que, por sua vez, harmoniza o corpo físico. As práticas do Heartfulness, incluindo Meditação no Ponto A e Limpeza do Ponto B são muito benéficas por refinarem esse kosha e, assim, em última análise, prevenir doenças.*



ativar o sistema simpático através do *Surya nadi*. Podemos chegar a um equilíbrio.

O *pranamaya kosha* não é fácil de refinar, porque aqui o ego se mescla à consciência, o que pode ser uma mistura explosiva! Todos os nossos processos energéticos e sentidos cognitivos derivam sua energia dessa envoltura, que também regula nossa consciência desperta. Emoções como paixão e raiva são alimentadas por ela. Lutas e conflitos resultam de seu desalinhamento, e podemos nos tornar muito egoístas se ela não for refinada. Desejos e materialismo excessivos também desequilibram o *pranamaya kosha*, levando ao desconforto físico ou doença.

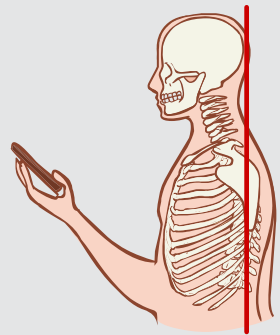
Por outro lado, moderação quanto a emoções e faculdades mentais harmoniza o *pranamaya kosha*, o que, por sua vez, harmoniza o corpo físico. As práticas do Heartfulness, incluindo Meditação no Ponto A e Limpeza do Ponto B são muito benéficas por refinarem esse *kosha* e, assim, em última análise, prevenir doenças.

Diálogo interno constante, gostos e aversões, atração e repulsão, todos tornam essa envoltura instável. Portanto, cultivar uma maneira de falar tranquila, uma linguagem corporal branda e uma atitude interior agradável ajudam.

As práticas do Heartfulness proporcionam a base para essa moderação. São as nossas reações de gostos e aversões que criam a primeira vibração ou agitação no campo de consciência, o que afeta o ponto C, o ponto estratégico ou ponto de entrada de *samskaras* em nosso sistema. Para evitar que o ponto C seja afetado por gostos e aversões, experimente manter um estado meditativo ao longo do dia, como uma bela flor de lótus resplandecente e plena em um lago sujo.

Quando somos humildes e respeitosos em relação a todos, independentemente de seu status, incluindo jovens e anciãos, e quando mergulhamos constantemente em um estado de insignificância e refreamos o ego, percebemos que essa envoltura se torna cada vez mais refinada. Ela encontra seu verdadeiro resplendor quando refinamos por completo o ego, conduzindo-o à sua pureza original.

## EFEITO DA INCLINAÇÃO DA CABEÇA NA ESPINHA CERVICAL



0°  
5 Quilos



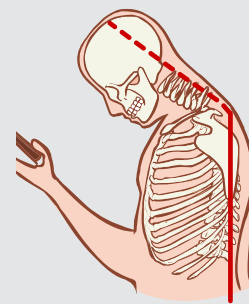
15°  
12 Quilos



30°  
18 Quilos



45°  
22 Quilos



60°  
27 Quilos

*Quando estamos saudáveis, centrados e íntegros, a energia em nosso pranamaya kosha circula livremente, sem bloqueios. A energia não é dissipada de forma entrópica, mas reciclada. E isso é importante porque também precisamos de energia para nos conectarmos com o Centro – precisamos de velocidade de fuga, e isso exige um corpo saudável e uma mente saudável.*

Como já discutimos, a Limpeza do Heartfulness remove os *samskaras* subjacentes, limpando as complexidades e impurezas no campo de consciência no nível vibracional, o que reduz significativamente a volatilidade do *pranamaya kosha*.

O termo em sânscrito para saúde é *swasthya*, que significa 'estar centrado em seu próprio Eu'. Em inglês, também, a palavra 'health' (saúde) vem da mesma raiz que as palavras 'whole' (íntegro) e 'holy' (sagrado). Quando estamos saudáveis, centrados e íntegros, a energia em nosso *pranamaya kosha* circula livremente, sem bloqueios. A energia não é dissipada de forma entrópica, mas reciclada. E isso é importante porque também precisamos de energia para nos conectarmos com o Centro – precisamos de velocidade de fuga, e isso exige um corpo saudável e uma mente saudável.

Esse aspecto da utilização cuidadosa da energia nos dá uma pista sobre o porquê dos *Asanas* para meditação serem de pernas cruzadas com pés e mãos voltados para dentro, com as costas eretas e os olhos fechados. O corpo

dissipa energia facilmente pelos dedos, pés e olhos. Quando nossas mãos estão gentilmente seguras e nossos pés estão cruzados, eles formam circuitos fechados e a energia é conservada.

Na verdade, manter os olhos abertos é o que dissipa a maior quantidade de energia de nosso *pranamaya kosha* e, quando fechamos os olhos, essa energia é bem conservada.

Quando a espinha está ereta, conservamos energia de outra maneira. Com o corpo e a cabeça eretos, a gravidade não causa maior dissipação de energia do que o necessário. Mesmo quando equilibradas com leveza sobre nossos pescoços, nossas cabeças pesam cerca de 5 quilos. Quando a cabeça está ereta e equilibrada, a sensação é quase de ausência de peso. Mas quando nossas cabeças caem para a frente durante a meditação ou em outras ocasiões, um movimento de 15 graus em relação à posição de equilíbrio adiciona 12 quilos ao peso da cabeça, enquanto um movimento de 60 graus agrega 27 quilos de tensão no pescoço e nos ombros. Portanto, é importante manter-se ereto, firme e equilibrado de maneira relaxada durante a meditação.

Agora, passemos para outro nível de funcionamento completamente diferente: imagine o papel que a Transmissão ou *pranahuti* desempenha na regulação da membrana bioenergética e no direcionamento de nossa atenção para o Centro, afastando-nos da entropia de aflições e obstáculos. Desde a primeira Meditação Heartfulness, a pessoa pode mergulhar profundamente em *Samadhi* devido à Transmissão, visto que se trata da energia mais sutil que emana do cerne do nosso próprio coração. Embora seja preciso um Guia do mais alto calibre para infundir a Transmissão em nossos corações com maestria, de modo que ela atue como um catalisador em nossos sistemas, o processo é simples. O Guia extrai o *prana* do próprio *prana*, a suprema forma de energia – tão sutil que não apresenta nenhum resquício de energia remanescente – e o utiliza para nos transformar a partir do nosso interior. Por meio da Transmissão, aprendemos como nos manter conectados. Ela delicadamente nos incita a partir do cerne de nosso próprio coração, de modo que a conexão demande cada vez menos esforço. Na verdade, trata-se de um antídoto que não requer esforço para a nossa entropia individual..



segundo dos *vikshepas* é *styana*, desânimo, apatia e inércia mental. A apatia é um dos grandes obstáculos para qualquer esforço, uma vez que é um estado em que desperdiçamos energia. Nossa energia é drenada, giramos e giramos em círculos e podemos falar muito, mas isso não se traduz em ação. Perdemos o interesse e, sem interesse, nada é possível.

O que significa a palavra “entusiasmo”? Sua origem vem do grego *enthousiasmos*, significando “possuído por Deus, inspirado”. A Transmissão é um outro meio de infundir Divindade em nossos corações, nos inspirando, nos entusiasmando para termos interesse. Com a Transmissão, a apatia pode desaparecer da noite para o dia. A fonte de toda a energia, a fonte de toda a vitalidade, a vida na vida, está sendo infundida em nós de maneira extremamente sutil e gentil. É como uma árvore que tem sede de água durante o verão quente e seco, e um dia as chuvas das monções chegam. O nível da vitalidade dessa árvore aumentará instantaneamente. Da mesma forma, quando recebemos a Transmissão, a vida recebe um novo nível de vitalidade. A Transmissão nutre nossa alma e o efeito cascata é extremamente palpável, confortando nosso coração, mente e corpo.

Mesmo assim, a necessidade de conservar energia está aí, porque se continuarmos a dissipar energia perderemos a vitalidade que recebemos através da Transmissão e acabamos esvaziados, como um balão furado. O balão será inflado e esvaziado, inflado e esvaziado, inflado e esvaziado. Que desperdício se nada for retido depois de cada meditação! Essa é a razão porque é tão importante ficar sentado por alguns minutos depois de cada meditação e absorver internamente a condição recebida, a fim de adquiri-la, estimulá-la, impregná-la, tonar-se um com ela, em união, para que ela não se dissipe. Dessa forma, aproveitamos ao máximo cada oportunidade.

Finalmente, Swami Vivekananda explicou muito bem que é a nossa consciência, o nosso *“chit*, nossa mente-matéria, que é o motor que extrai o *prana* dos

*A Transmissão é um outro meio de infundir Divindade em nossos corações, nos inspirando, nos entusiasmando para termos interesse. Com a Transmissão, a apatia pode desaparecer da noite para o dia.*

arredores e fabrica, através deste *prana*, várias forças vitais: primeiro as forças que mantém nosso corpo em preservação e, por fim, os pensamentos, a vontade e todos os outros poderes.” Então, imagine como esse *chit* será eficaz utilizando o *prana* se o mantivermos em um estado puro e refinado, imerso regularmente na Transmissão, em meditação diária. Agora, compare tudo isso com um *chit* carregado de aflições mentais, obstáculos e pesos. Não há comparação. Com uma consciência pura, a vitalidade é fácil, enquanto, com uma consciência que é complexa, impura, emaranhada e que sucumbiu à entropia, a apatia é quase inevitável porque a energia está sempre se dissipando do sistema. É tão difícil como nadar contra a correnteza.

Swami Vivekananda continua dizendo que é o *prana* que também cria novos caminhos neurais no cérebro: “Com cada nova ideia criamos uma nova impressão no cérebro, cortamos novos canais através da matéria cerebral.” Então, imagine o impacto da Transmissão, a forma mais potente do *prana*, na neuroplasticidade! Imagine a inspiração, a criatividade, a expansão do potencial para melhorar continuamente e galgar novas alturas que chegam com o simples ato de meditar cada manhã com *pranahuti*.

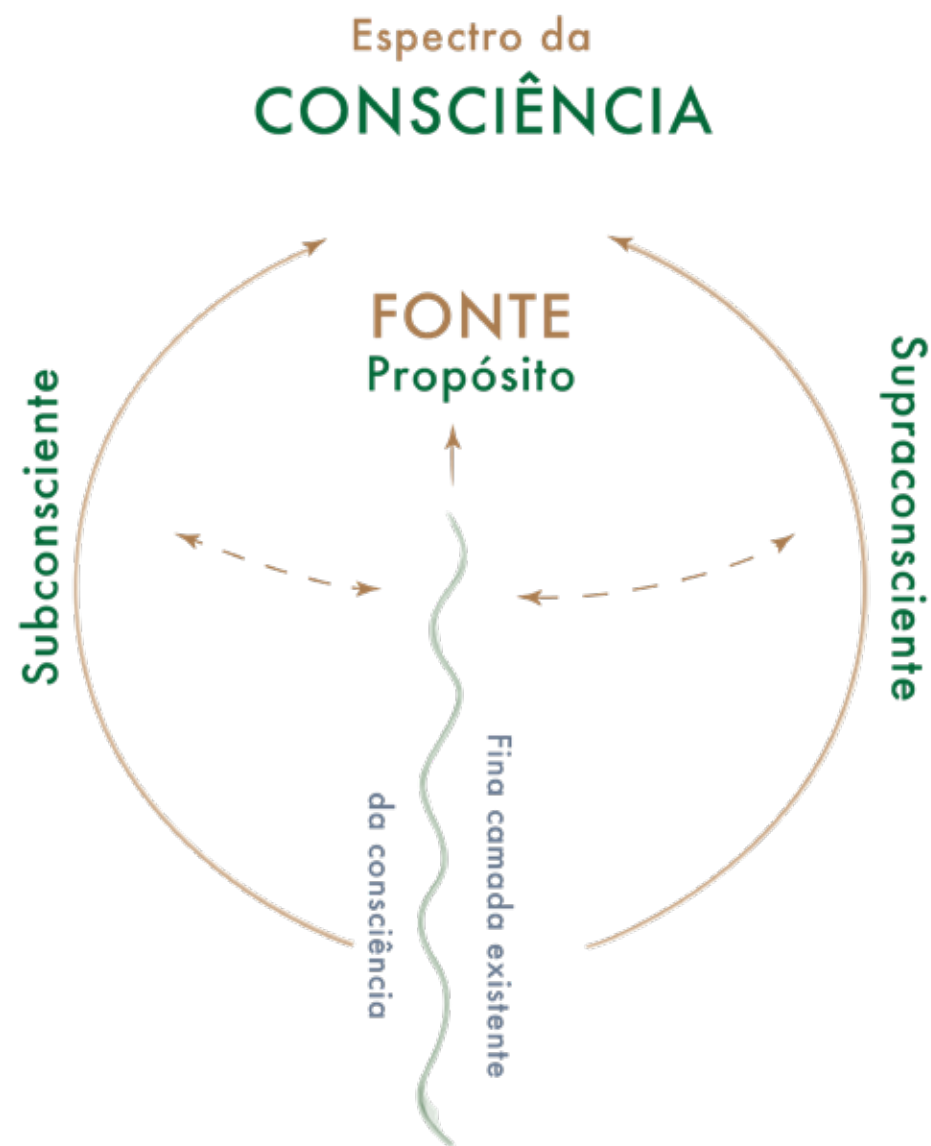


○ terceiro *vikshepa* é *samsaya*, termo geralmente traduzido como "dúvida". Mas há muitas palavras para "dúvida" em sânscrito, sendo *shanka* a mais comum. A tradução mais apropriada de *samsaya* é "dilema" ou "indecisão". É aquele estado de confusão em que não temos clareza sobre o nosso próprio julgamento e capacidade de decisão. Por quê? Porque nosso campo da consciência, o campo da mente-coração, não está calmo. Somos incapazes de mergulhar fundo, escutar o coração e confiar em sua sabedoria.

Todos conhecemos aquela sensação de estar sentado em cima do muro, incapaz de tomar uma decisão; a confusão de ter que pesar os prós e os contras. Ainda usamos as mesmas faculdades da mente-pensante (*manas*), intelecto (*buddhi*) e ego (*ahankar*) dentro da tela da consciência (*chit*), mas as usamos em um nível superficial, pois somos incapazes de ir mais fundo. Tocamos a superfície, pois há muito acúmulo no coração e a mente é turbulenta, como o oceano durante uma tempestade.

Esse é um estado de consciência comum a muitos de nós, que transforma as questões em dilemas. A mente não está afinada o suficiente para ver em toda a profundidade e, assim, ficamos diante de muitos desafios. "O que fazer?" é a pergunta que frequentemente nos fazemos. Nessa condição, nossa consciência disponível é somente uma película muito fina. A maior parte do espectro de consciência está indisponível para nós, nos domínios do subconsciente e do supraconsciente. Não temos habilidades para acessá-la e por isso a mente permanece muito limitada.

Avaliamos e tentamos tomar decisões a partir de uma perspectiva superficial, dentro dessa fina película de dados, porque não conseguimos ver de uma perspectiva mais elevada e detalhada. Simultaneamente, a mente é atraída por emoções intensas, gostos, aversões e preconceitos, de modo que há pouca clareza – apenas agitação e drama.



Compare isso com uma consciência pura, limpa, clara e infinitamente expandida. Mergulhando mais profundamente no coração, especialmente pela meditação, temos acesso a um espectro muito maior da consciência. Assim, outras dimensões, que não são acessíveis ao nível da superfície, se abrem. Antes de tudo, além do pensamento dedutivo racional, utilizamos a capacidade de intuir para tomar decisões – é quando o coração sinaliza mais direta e sutilmente.

O coração é nosso barômetro, indicando como nos sentimos a respeito de tudo, incluindo as escolhas que fazemos na vida. Quando estamos felizes com essas escolhas, o coração se mantém como uma testemunha silenciosa – há uma alegria natural. Quando o coração não está satisfeito, nos sentimos inquietos. O coração, como um leme, orienta nosso caminho e nos diz quando devemos mudar de direção.

*O coração é nosso barômetro, indicando como nos sentimos a respeito de tudo, incluindo as escolhas que fazemos na vida. Quando estamos felizes com essas escolhas, o coração se mantém como uma testemunha silenciosa – há uma alegria natural.*

Ouvir os sinais enviados pelo coração é o primeiro passo. O segundo passo é fazer uso desses sinais, fazendo perguntas ao coração de forma que tenhamos indicações precisas. Quanto mais escutamos essas mensagens, mais claras elas se tornam. Como na neurociência, quanto mais utilizamos os circuitos, mais fortes eles se tornam. O terceiro passo é ter coragem de seguir a orientação do coração – a orientação da nossa própria fonte divina. Em essência, estamos permitindo que a alma guie nossas vidas.

O coração não é estático. Nosso ambiente interno muda constantemente conforme nossa consciência se expande e contrai, é purificada ou fica coberta de complexidades e impurezas, conforme o caso. A consciência é fluida como o oceano, por isso o coração, como ponto de referência, é dinâmico. E tudo em nós está ligado a esse estado de consciência: os alimentos que comemos, as roupas que vestimos, os hábitos que lentamente se ajustam ao nosso nível de evolução, que está em constante mudança, e o ambiente em que estamos. Estamos sempre em um estado de contínua melhoria – um trabalho em andamento.

E quando não ouvimos o coração, quando vamos contra nossa consciência porque seguimos valores inferiores e justificativas mentais, o que acontece? Continuamos reciclando essas experiências e hábitos, criando cada vez mais complexidades e impurezas, o que leva a *vikshepas* cada vez mais emaranhados.

O caminho que seguimos é na verdade uma escolha, especialmente quando utilizamos a prática simples da Limpeza Heartfulness do coração para remover complexidades e impurezas do dia a dia.

Existe também outro método complementar para resolver dilemas e confusões:

Antes de oferecer a Oração Heartfulness à noite, antes de dormir, ofereça também seus problemas, desafios e dilemas. Não há necessidade de buscar uma resposta de imediato. Muitas vezes, quando você acorda, a resposta se apresenta, embora ela possa vir de uma forma diferente, não necessariamente através de palavras.

*Samsaya* surge especialmente com a escolha de um caminho espiritual e com o instrutor que nos apoiará nesse sentido, pois seguir a fé absoluta não é a melhor maneira para escolher – algum nível de teste é necessário para definir que esse é o caminho certo e o Guia certo. Há uma necessidade inicial de questionar e usar uma abordagem científica para experimentar e decidir. Então, uma vez satisfeitos, vem a confiança, que por fim se transforma em aceitação e gratidão, amor e rendição. Se o *samsaya* ainda está presente como um obstáculo em uma etapa posterior, algo está errado. Talvez seja a nossa incapacidade de nos render e aceitar, ou talvez seja o Guia que não esteja à altura das nossas expectativas. Portanto, a vigilância é necessária, além de muita discriminação e discernimento, conhecido como *Viveka* – o primeiro passo no caminho do Yoga. *Viveka* é o antídoto para a indecisão e o dilema, e é diretamente proporcional à pureza do coração, da consciência. *Viveka* nos permite ouvir a 'Verdadeira Voz' dentro de nós.

# DESCUIDO, PRESSA E INDIFERENÇA



O quarto *vikshepa* é *pramada*, que se traduz em descuido, pressa e indiferença. Quando nos tornamos descuidados? Quando fazemos as coisas às pressas, com indiferença? Quando não nos interessamos. É o oposto de ser cuidadoso, o oposto de se destacar no que fazemos, desde limpar o banheiro até se tornar um com o Divino. É o oposto de colocar nossos corações em tudo o que fazemos. Em outras palavras, estamos desconectados da Fonte.

Mais uma vez, isso acontece por conta das camadas de complexidades e impurezas que preenchem nossa consciência. Não podemos penetrar com nenhuma profundidade, estamos operando no mais fino filme da consciência, no nível da superfície. Não conseguimos nos sentir conectados. O antídoto simples é um processo triplo: meditar para mergulhar fundo, purificar o campo da consciência e conectar-se à fonte. Essas são as três práticas do Heartfulness – Meditação, Limpeza e Oração.

Através da Meditação Heartfulness nos tornamos muito conscientes, sensíveis tanto a tudo o que há dentro quanto a tudo o que há no mundo exterior. Nossas habilidades de observação tornam-se afinadas, especialmente com a ajuda da Transmissão ou *pranahuti*. No silêncio é tão mais fácil ser cuidadoso. Somos infundidos com Deus através da Transmissão. Primeiro, descobrimos Deus dentro de nós, e depois em tudo e em todos. Nesse estado, como poderíamos ser indiferentes às pessoas ao nosso redor? Como poderíamos permanecer descuidados? A vida se torna mais viva e vital e *pramada* é negado.

Há uma Sugestão Heartfulness que pode ajudar com isso:

*Pense que tudo ao seu redor – as partículas de ar, as pessoas, os pássaros, as árvores, tudo ao seu redor – está profundamente absorvido na lembrança de Deus. Tudo está em osmose com a Fonte e desenvolvendo paz e moderação crescentes.*

*Pense que tudo ao seu redor – as partículas de ar, as pessoas, os pássaros, as árvores, tudo ao seu redor – está profundamente absorvido na lembrança de Deus. Tudo está em osmose com a Fonte e desenvolvendo paz e moderação crescentes.*

Comece sentindo-se absorvido pela lembrança Divina, para que seu eco seja sentido do lado de fora. Chegará um tempo em que você perceberá que não tem pensamentos. Pouco a pouco a mente torna-se afinada. Essa simples sugestão mantém sua mente focada. Como diz o Yoda em *Star Wars* (Guerra nas Estrelas): “Seres Luminosos somos nós, não essa matéria grosseira. Você deve sentir a Força ao seu redor. Aqui, entre você, eu, a árvore, a rocha, em todo lugar. Sim, mesmo entre esta terra e aquela nave.” E há outro benefício: onde quer que você vá – ao teatro, ao shopping center ou à escola, a sensação na atmosfera ao seu redor será afetada.

Tente como um experimento quando tiver tempo livre. Lentamente a absorção se expandirá ao seu redor. Se você também pensa em um amigo que mora em outro lugar, você irá enviar essas vibrações para lá. Permita que esses sentimentos se expandam. Não há limites para essa expansão. Até o Universo será muito pequeno quando você permitir que a consciência repleta de amor se expanda.



Hoje, fala-se muito de fadiga, compaixão, esgotamento e indiferença e, muitas vezes, culpamos a mídia por, constantemente, nos mostrar negatividade e horror nas notícias, deixando-nos entorpecidos pela empatia, compaixão e amor. Culpamos o estresse e a falta de sono por excitar nosso sistema nervoso, nos deixando irritados e sem conseguir parar por tempo suficiente para nos preocupar com os outros. Culpamos o ambiente do nosso local de trabalho por sempre nos apressar em tudo o que fazemos, inclusive na tomada de decisões. Esses são todos exemplos de *pramada* – descuido e indiferença, correria, incapacidade de fazer uma pausa e mergulhar fundo no coração, a fim de sentir e tomar decisões sábias.

É essa a vida que queremos levar? Nós todos conhecemos a fábula de Esopo, *A Lebre e a Tartaruga*, e há muitos provérbios em todas as línguas sobre pressa. Aqui estão alguns:

A pressa é a inimiga da perfeição.  
*Provérbio português*

A paciência é a chave da alegria; mas a pressa é a chave da tristeza.  
*Provérbio árabe*

A pressa só pode ter filhos com muitos arrependimentos.  
*Provérbio africano*

Pessoas destinadas a serem felizes não precisam ter pressa.  
*Provérbio chinês*

Tome cuidado com conselho apressado, porque a pressa raramente é veloz.  
*Provérbio holandês*

Mulla Nasruddin também demonstrou essa característica com sua marca peculiar de humor. Um dia, sentado no

*Crescimento espiritual é refinamento: remoção de tendências negativas e o cultivo de qualidades nobres; é nos tornarmos mais semelhantes a Deus todos os dias; é nos tornarmos o melhor que podemos ser e, em seguida, remover todos os obstáculos concebíveis à unidade com o Divino.*

*Pause, permaneça equilibrado, principalmente quando todos estão apressados; vá para dentro do seu coração, sinta o seu centro e recalibre-se. Tente abordar todas as tarefas com equilíbrio e graça.*



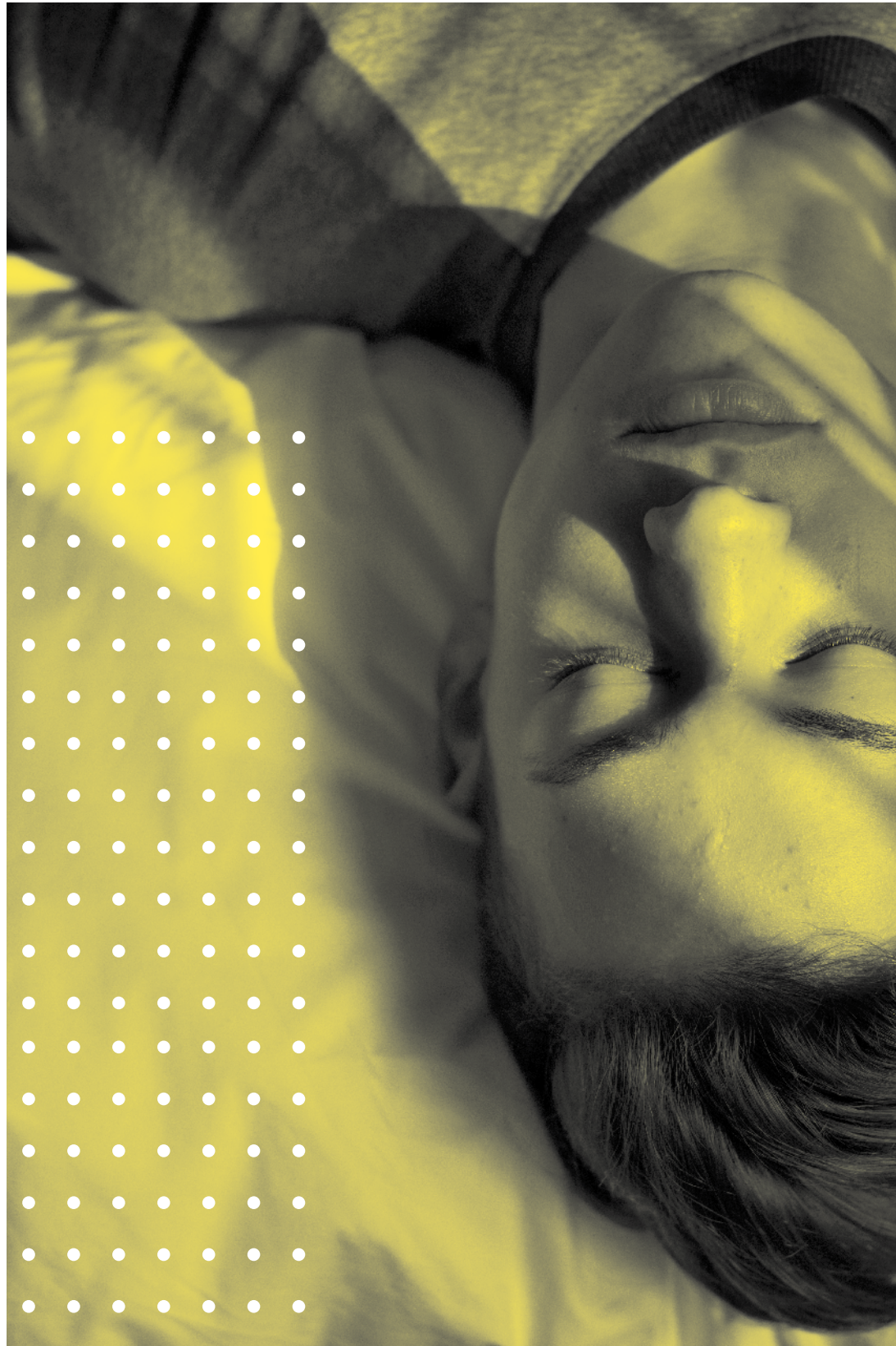
seu burro, correndo pelo mercado, seguidores e amigos tentavam pará-lo para conversar a cada poucos metros. Ele continuou indo cada vez mais rápido, respondendo: “Não posso parar para conversar agora. Vocês não veem que eu estou ocupado? Estou procurando o meu burro!”

Isso resume a situação humana. É essencial desacelerar, ter tempo para aqueles que nos rodeiam, apreciar as belezas da vida e nos tornarmos conscientes da busca e de nós mesmos como buscadores. Então pause, permaneça equilibrado, principalmente quando todos estão apressados; vá para dentro do seu coração, sinta o seu centro e recalibre-se. Tente abordar todas as tarefas com equilíbrio e graça.

*Pramada* é resultado de pensamento desleixado, ação desleixada e de trabalho desleixado. Portanto, mesmo no sentido mundano, não alcançaremos a excelência em

nenhum campo enquanto esse *vikshepa* ainda estiver criando obstáculos. Essa é uma de muitas razões por que pessoas de sucesso meditam. A excelência depende da remoção desse obstáculo de *pramada*. E no campo espiritual é ainda mais crítico transcendê-lo. Crescimento espiritual é refinamento: remoção de tendências negativas e o cultivo de qualidades nobres; é nos tornarmos mais semelhantes a Deus todos os dias; é nos tornarmos o melhor que podemos ser e, em seguida, remover todos os obstáculos concebíveis à unidade com o Divino. Não há espaço para *pramada* ou quaisquer dos *vikshepas* nessa equação.

# PREGUIÇA



Quinto *vikshepa* é *alasya*, que é traduzido como indolência e preguiça. Existem diferentes tipos de preguiça. Um deles é a preguiça que surge porque a alma se torna mais preponderante, uma vez que a não-ação é a qualidade da alma, enquanto que a atividade é a qualidade do corpo. Mas esse não é o tipo de preguiça à qual Patanjali está se referindo. Ele fala da preguiça que vem da desistência.

A preguiça ocorre quando os outros *vikshepas* se tornam prejudiciais. Por exemplo, quando nos tornamos indiferentes, descuidados e precipitados, isso é sintomático do fato de termos perdido a fé e a confiança na vida. Já não vemos nenhuma razão para nos entusiasmar e colocar o coração no que estamos fazendo. Vivemos sem estar realmente vivos. Isso também pode acontecer na prática espiritual, quando passamos pelo processo de meditar ou orar sem um interesse real. O processo passa a ser mecânico e não a partir do coração. Isso não nos leva a lugar nenhum.

Quando observamos as crianças pequenas, podemos ver que elas estão cheias de fascinação. A vida para elas é um parque de diversão, repleto de energia de vida. Elas estão vivendo no fluxo do *prana* do universo, da felicidade do ser interior; não estão exaustas ou bloqueadas pela frustração, negatividade, desapontamento, fracasso e desesperança. Tudo o que elas veem é maravilhoso. Elas não estão competindo com ninguém, não estão enredadas em complexidades e impurezas. Elas ainda estão em contato com seus sentimentos e sua verdade.

Quando a Região do Coração de um ser humano está cheia de complexidades e impurezas na forma de *samskaras*, todos os *vikshepas* entram em jogo, levando a uma espiral negativa, que finalmente resulta em falta de motivação, incapacidade e inatividade. Assim como um carro que enguiça por falta uso, todo o nosso sistema entra em colapso. Isto é *alasya*.

*Quando a Região do Coração de um ser humano está cheia de complexidades e impurezas na forma de samskaras, todos os vikshepas entram em jogo, levando a uma espiral negativa, que finalmente resulta em falta de motivação, incapacidade e inatividade. Assim como um carro que enguiça por falta uso, todo o nosso sistema entra em colapso. Isto é alasya.*

Imagine uma pessoa neste estado tendo a sua primeira experiência com a Meditação Heartfulness e sentindo a 'vida da vida' sendo infundida em seu sistema através da Transmissão ióguica. O efeito é imediato. É como se lançássemos uma linha de vida à pessoa, uma transfusão de motivação para resgatá-la da preguiça e levá-la em direção a um prazer de viver, com coragem e confiança para seguir em frente. A esperança reaparece. O interesse renovado cria a vontade de ter disciplina e um propósito para viver. Isso é algo que muda a nossa vida.



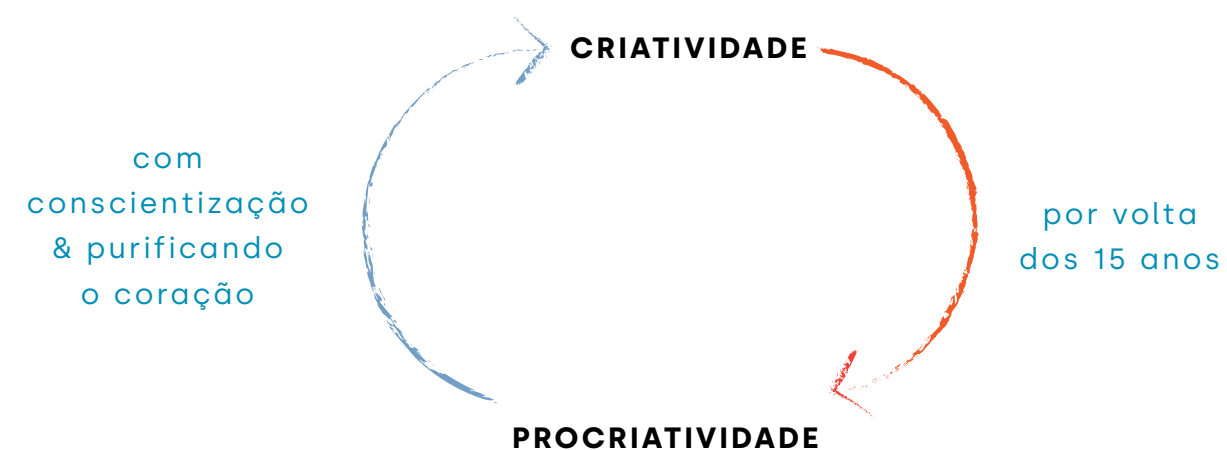
O sexto *vikshepa* é *avirati*, que é traduzido como “ausência da renúncia” ou “ausência do não-apego”. *Avirati* é o resultado de ceder, de ir além das necessidades dos desejos e de gratificar os sentidos. É o oposto de um dos quatro principais *sadhanas* do Yoga, *Vairagya* ou renúncia. Entregar-se excessivamente aos sentidos pode acarretar vários tipos de comportamento, porém mais frequentemente ao comportamento sexual, a pensamentos e atitudes, uma vez que estes envolvem todos os sentidos.

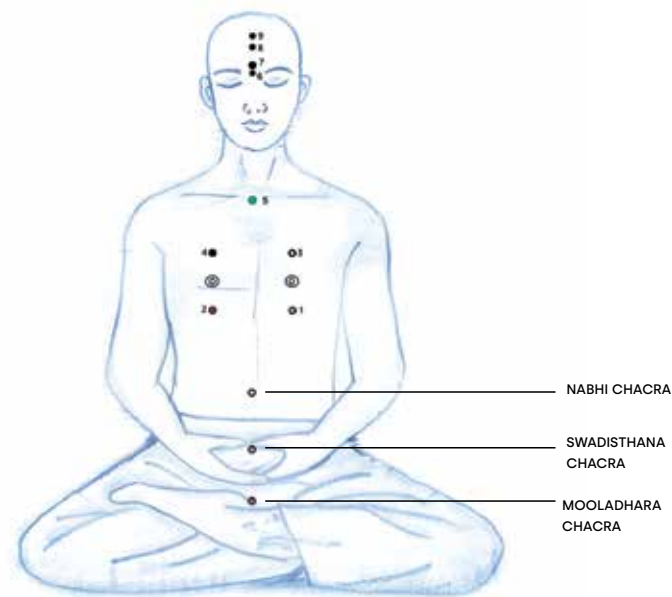
No mundo moderno de abundância e consumismo em muitos países, *avirati* também está relacionado a outros aspectos da vida, como a nossa relação com a comida e a nossa dependência de outras coisas, como TV e aparelhos digitais, drogas e álcool, além da fascinação com a moda, design interior e decoração. De fato, pode-se dizer que a indústria da moda e dos cosméticos é uma expressão de *avirati* ou a entrega exagerada ao estímulos sensoriais.

Inicialmente, vamos explorar porque é importante transcender este obstáculo em relação ao comportamento sexual e aos desejos. No Yoga, a paixão é conhecida por *kama*, que é uma emoção divina, necessária para a continuação da espécie. Se amanhã todos nós nos tornarmos celibatários, em 100 anos a humanidade desaparecerá. *Kama* jamais pode ser destruído, mas é importante saber como manejá-lo com sabedoria.

Em primeiro lugar, por que a energia sensual se acumula no nosso sistema físico? Quando somos crianças, nossa energia criativa é usada em várias atividades: jogo, arte, música, dança, histórias, imaginação, resolução de problemas e muitas outras coisas. Em torno dos quinze anos, grande parte dessa energia criativa é canalizada para a energia da procriação.

De onde vem a energia do nosso sistema? Ela se acumula em nós quando obtemos energia comendo,





*O excesso de consumo de alimentos pode levar a bloqueios nos fluxos de energia do sistema humano, pois o pranamaya kosha fica sobrecarregado. Essa é uma das razões pelas quais o jejum pode ser tão benéfico para o equilíbrio do sistema humano.*

bebendo água, tomando sol, além de outras fontes. Em muitos de nós, essa energia se acumula nos chakras inferiores, pois não pode subir facilmente para os chakras superiores a menos que eles sejam despertados. Esses chakras inferiores governam nosso instinto básico de sobrevivência e são conhecidos como chakras *mooladhara*, *swadisthana* e *nabhi*.

Quando nossa energia está centrada nesses chakras inferiores, nós funcionamos como qualquer outra espécie animal, com nosso foco nos instintos básicos de sobrevivência: comer para sobreviver, competir com outros por recursos e procriar para a sobrevivência da espécie. Há uma grande diferença, contudo, entre os animais e os seres humanos. Muitos animais se alimentam simplesmente para sobreviver – eles não precisam de mais energia do que o necessário. Além disso, muitos animais têm uma

época de reprodução definida – uma vez ao mês, uma vez a cada tantos meses, uma vez ao ano, etc., para que o número de filhotes nascidos seja bem regulado e a espécie mantenha o tamanho de sua população naturalmente. Eles utilizam a entrada e a saída de energia de maneira muito regulada, algo desenvolvido ao longo de anos de processo evolutivo. Os seres humanos, por outro lado, distorceram os padrões e os ciclos naturais por causa dos desejos. Devido ao acúmulo de energia nos chakras inferiores, o sexo age como uma válvula de escape, uma liberação, na qual a energia absorvida é liberada de volta à natureza e o acúmulo é dissipado.

Nossa relação com a comida também está associada com os chakras inferiores, mas em vez de dissipar energia, comer pesa no balanço energético, agravando o problema. E o excesso de consumo de alimentos pode levar a bloqueios nos fluxos de energia do sistema humano,



pois o *pranamaya kosha* fica sobrecarregado. Essa é uma das razões pelas quais o jejum pode ser tão benéfico para o equilíbrio do sistema humano.

Ram Chandra de Fatehgahr escreveu sobre esse equilíbrio das energias numa carta a um de seus associados, em 1924: “Vamos observar profundamente nossa estrutura anatômica e tentar entender as várias faculdades ativas dentro do corpo humano. Consideremos somente duas nessa primeira fase do nosso estudo. Existem dois instintos básicos: satisfazer a fome e a sede e satisfazer o desejo carnal, que é desenfreado.

“As sensações de fome, sede e a necessidade de dormir indicam que há uma deficiência de nutrição ou de água, ou o corpo está cansado, sem forças e precisa descansar e se recuperar. Isso leva ao desejo de satisfazer esse sentimento, que é satisfeito pela Natureza através da mente e dos sentidos. Em hindi, esse desejo é chamado *kama shakti*, a força da paixão ou desejo sensual.

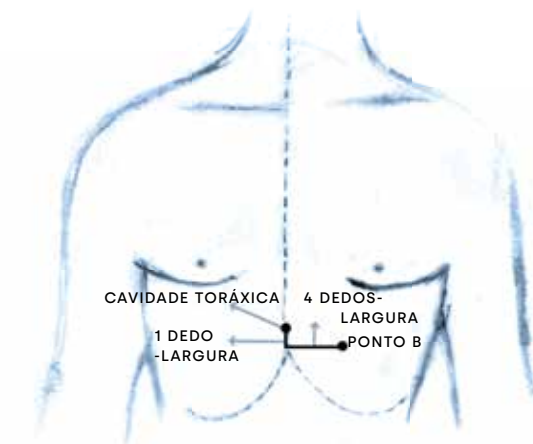
“Os desejos corporais também são parte do *kama shakti* e estão relacionados à necessidade instintiva de reprodução. Mas o outro ramo do mesmo *kama shakti* é sutil e não supre a deficiência; ao invés disso, ejeta os excedentes para suprir as deficiências. Assim, a semente humana ou o fluido seminal, que se acumula em uma cavidade no corpo até não haver mais espaço, é ejetado pela força sutil. Finalmente, se essa essência, que é lançada para

fora do corpo, for implantada em um útero fértil, o outro desejo da natureza é, então, satisfeito, ou seja, de um, criar-se-ão vários.

“Excedentes e resíduos de substâncias acumulados no corpo durante longos períodos produzem matéria venenosa, como por exemplo na constipação ou incapacidade de urinar. Mas o excesso de sêmen cria uma sensação de vergonha e afeta a sabedoria do coração.”

Ao fazermos práticas regulares de yoga com o auxílio de um Guia preparado, somos capazes de deslocar o fulcro ou eixo central de energia para cima. Isto acontece no Heartfulness desde as primeiras sessões com um instrutor, quando o chakra do coração é despertado. O *yatra* ou a jornada interior é ativada, os chakras são percorridos, o centro de energia se move para cima e, assim, o sistema humano se torna um transformador. A energia é transmutada para estados cada vez mais sutis. A matéria se torna energia, tornando-se, por fim, Absoluta: o físico se sutaliza, torna-se causal. O mais periférico e complexo, por fim, torna-se central e puro.

Além disso, Heartfulness oferece uma simples prática matinal conhecida como Limpeza do Ponto B, que deve ser a primeira coisa a ser feita pela manhã a fim de gerenciar o acúmulo da energia sensual. Deve ser praticado por cinco a sete minutos da seguinte maneira:



*Avirati é o resultado de ceder, de ir além das necessidades dos desejos e de gratificar os sentidos. É o oposto de um dos quatros principais sadhanas do Yoga, Vairagya ou renúncia. Entregar-se excessivamente aos sentidos pode acarretar vários tipos de comportamento, porém mais frequentemente ao comportamento sexual, a pensamentos e atitudes, uma vez que estes envolvem todos os sentidos.*

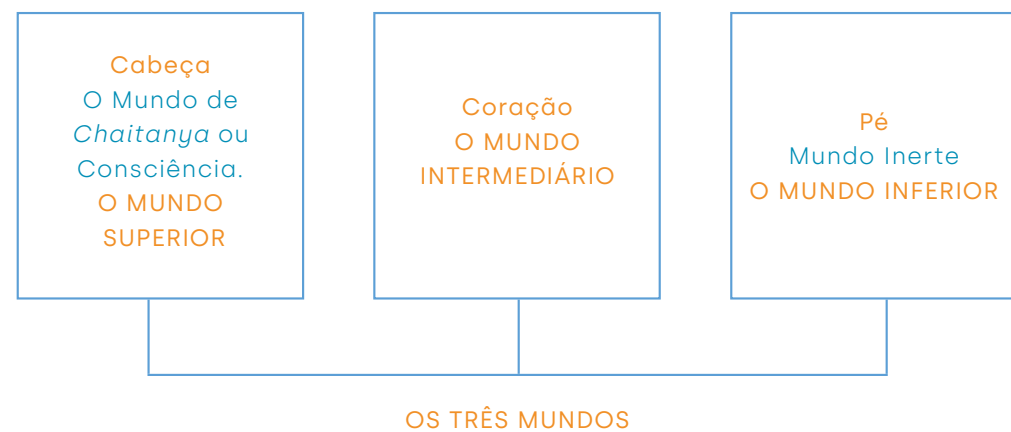
*Quando o amor também está presente, ele não é puramente físico; pode também envolver aspectos sutis, mas ainda é de um nível inferior. A felicidade mais elevada, conhecida como ananda no Yoga, que surge naturalmente com a jornada espiritual, é mais sutil que o prazer físico inferior. Quanto mais sutil, mais potente ela é.*

Fixe sua atenção no Ponto B e imagine que todas as impurezas e desejos estão saindo do Ponto B pela frente do corpo. Imagine que enquanto esse processo acontece, o brilho da alma começa a surgir por trás.

A vida então assume uma outra dimensão e um novo significado. A natureza transmuta para estágios sequencialmente mais altos do supranatural; a consciência transmuta para os estágios sequencialmente superiores da supraconsciência. É assim que o nosso ser se expande e os nossos corpos sutis podem se libertar do seu forte apego ao corpo físico. O centro do nosso *pranayama kosha*, dos fluxos de energia do sistema humano, se instala no coração, onde pertence, no elo central da nossa existência.

Assim como o celibato não é um estado natural, no outro extremo, a paixão também pode fugir do controle e terminar em vício sexual ou perversão. Através das práticas do Heartfulness, ao contrário destes extremos, a energia de procriação é controlada e equilibrada. Para este objetivo, a limpeza do ponto B funciona como um detox de paixão ou detox de sexo, para que os desejos sensuais não sejam mais esmagadores. Imagine a harmonia que resultaria na sociedade humana se as pessoas praticassem esta técnica diariamente!

Ram Chandra de Fatehgarh escreveu: “O coração, estando no centro, funciona absorvendo os efeitos das regiões superiores e inferiores, o que é sua característica.” Ele demonstra isto em um simples diagrama:



À medida que, com o apoio da Transmissão do Guia, cada chacra desperta, a energia se desloca mais e mais para o alto e a sensualidade deixa de ser a força motriz.

admirando seu sabor. O estado de *satchidananda* não é nada comparado ao estado de *laya avastha*.”

O sexo oferece uma forma de êxtase mais física, pois envolve os sentidos externos e o desejo. Quando o amor também está presente, ele não é puramente físico; pode também envolver aspectos sutis, mas ainda é de um nível inferior. A felicidade mais elevada, conhecida como *ananda* no Yoga, que surge naturalmente com a jornada espiritual, é mais sutil que o prazer físico inferior. Quanto mais sutil, mais potente ela é. É por isso que os iogues correm atrás da felicidade ou bem-aventurança, exaltando-a tanto. Mas eles também podem desejar exageradamente o êxtase dessas formas mais sutis de felicidade. Por ser tão potente, *Avirati* talvez seja um obstáculo ainda maior nesses reinos mais elevados.

Mesmo em um casamento, ao longo de uma vida juntos, o prazer e a felicidade na companhia um do outro tornam-se cada vez mais sutis até, finalmente, atingir um estágio de aparente nada. Algum tempo atrás, tive a sorte de observar um casal de idosos passeando ao longo do rio em Princeton, Nova Jersey, seus passos totalmente sincronizados. Pude perceber que estavam juntos há muito tempo. Eles não precisavam falar muito, expressavam sua união da maneira mais sutil. Eles se sentaram num banco do parque com vista para o rio, pegaram um frasco de chá e alguns sanduíches e juntos desfrutaram do almoço em perfeito silêncio. Os movimentos deles estavam afinados - o modo como ela servia o chá era cheio de gentileza e cuidado, assim como o modo como ele recebia a xícara. Eles comeram seus sanduíches desfrutando da quietude do rio.

Muitos buscadores são pegos nessa armadilha de meditar para encontrar felicidade. Muitos esperam pelos estados inebriantes de consciência que podem ser encontrados na meditação profunda, em vários estágios do *Samadhi*. Eles não estão dispostos a renunciar a essa felicidade e ir além, em direção ao estado Absoluto. Nesses casos, a meditação é como uma droga para o êxtase. Esse é um dos maiores obstáculos da jornada espiritual - ir além do *satchidananda*, em direção a estados mais elevados da Realidade e do nada. Como disse certa vez Ram Chandra de Shahjahanpur: “Sinto-me irritado ao ver alguém aclamando *satchidananda*. É como um verme se alimentando de esterco de vaca e

Eles alcançaram um estágio de pura conexão e comunhão em seu casamento. Esse é o outro extremo do espectro dos dias do amor jovem, quando um casal é mais físico e verbal em sua demonstração de amor. Agora, extrapole completamente essa evolução para uma dimensão mais elevada e você terá uma ideia de onde podemos chegar buscando a sutileza no reino espiritual. E, finalmente, um estado sutil de *Vairagya* surge muito naturalmente, sem força ou repressão, porque o campo da consciência foi purificado.

# FALSA PERCEPÇÃO



O sétimo *vikshepa* é *bhrantidarsana*. Significa falsa percepção, ilusão ou cegueira. É o oposto de *Viveka*, ou discernimento, outro dos quatro principais *sadhanas* do Yoga. Se definimos consciência como grau de percepção, quando percebemos falsamente, essa percepção interfere em nossa consciência e evolução.

Na verdade, *Viveka* e *Vairagya* são a base do bem-estar mental. Eles surgem naturalmente como resultado da prática ióguica. Tanto *avirati* quanto *bhrantidarsana* surgem quando seguimos na direção oposta – rumo à dissonância, desarmonia, entropia, separação e complexidade.

Como surge a falsa percepção? Como distinguimos o falso do verdadeiro? Para entender isso, devemos voltar ao início. Tente experimentar o estado original do nosso ser, onde só existe quietude, nada além de paz total, através da meditação com transmissão. É a partir desse centro que tudo o que pensamos e fazemos emana. Podemos denominá-lo posição padrão, posição zero, ou estado equilibrado. Dos três corpos que possuímos, a alma é que está à vontade nesse centro, no estado equilibrado do nada.

Agora, contraste isso com a interação dos sentidos, pensamentos, sentimentos e tendências que nos atraem para o mundo do movimento e pensamento, criando os vários *vrittis* no campo da consciência. Mas nossa alma também está incorporada; ela está conectada com o corpo físico, logo, a alma, *atman*, também está envolvida em movimento e pensamento (*atman*: *ath* significa 'movimento' e *man* significa 'pensamento'). A alma está à vontade tanto no movimento e no pensamento como na quietude. Há uma dança constante entre quietude e atividade, entre atividade e repouso.

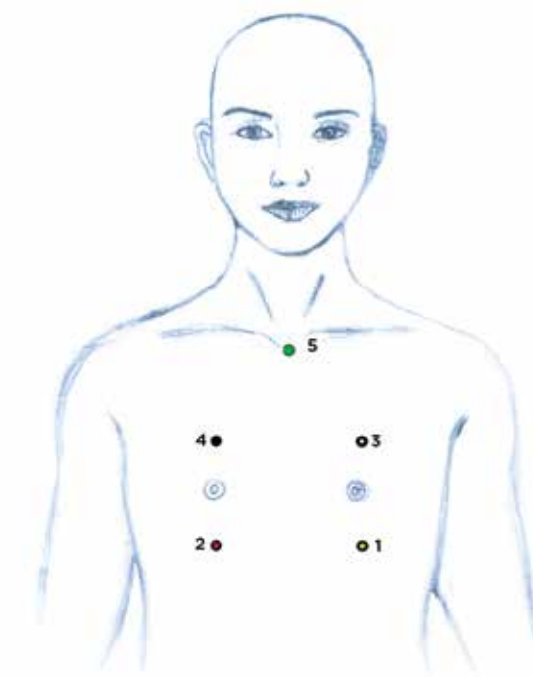
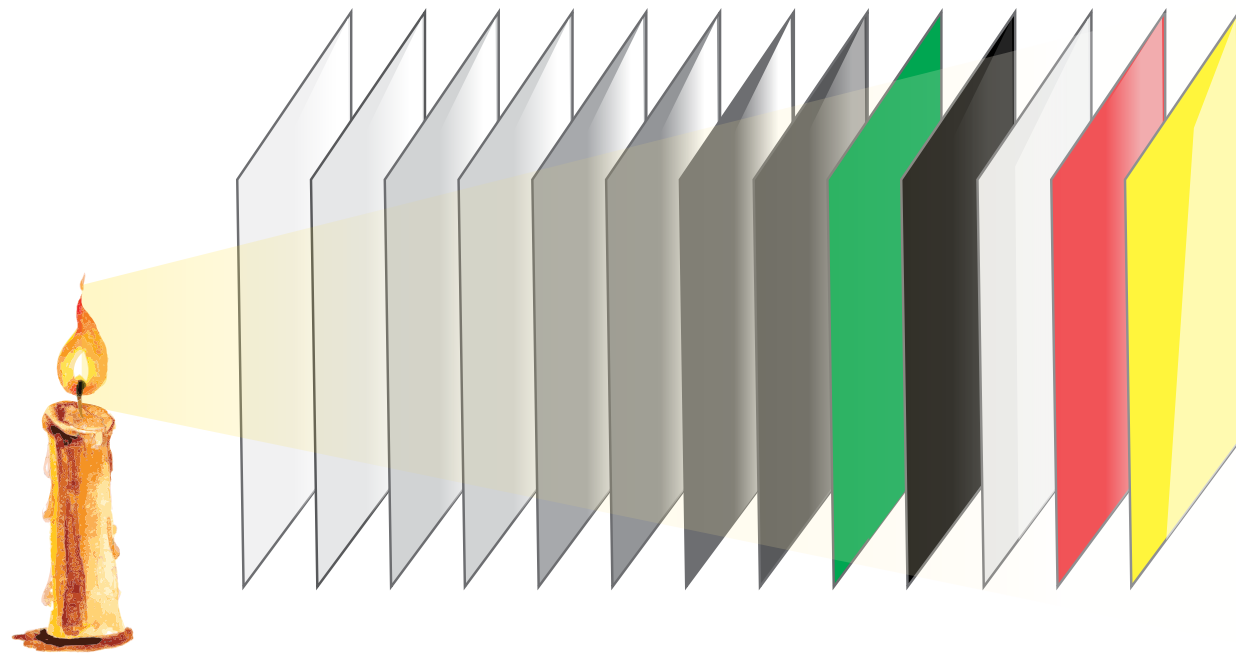
*O sétimo vikshepa é bhrantidarsana. Significa falsa percepção, ilusão ou cegueira. É o oposto de Viveka, ou discernimento, outro dos quatro principais sadhanas do Yoga. Se definimos consciência como grau de percepção, quando percebemos falsamente, essa percepção interfere em nossa consciência e evolução.*

Portanto, no Yoga tentamos maximizar o potencial desses três aspectos – quietude, pensamento e movimento. Para isso, fazemos duas coisas: voltamos nossa atenção para o nosso interior durante a meditação, para a quietude do centro e refinamos nossas atividades externas para que os nossos pensamentos e movimentos estejam em sintonia com a nossa Natureza interior. Dessa forma, eles estarão propícios à evolução, à felicidade e ao equilíbrio. Não podemos passar o tempo todo no repouso da quietude. Esse não é o objetivo do Yoga, que está igualmente relacionado à habilidade na ação. Assim, aprendemos a integrar quietude e atividade em nossas ações diárias.

Nessa combinação de quietude e atividade, vivida com pureza e simplicidade, a alma pode brilhar, irradiando alegria interior e felicidade. Quando as ondas dos *vruttis* se acalmam durante a meditação, percebemos nossa verdadeira natureza. À medida que dominamos a arte da meditação, podemos então externar essa verdadeira natureza em nossas atividades diárias. Essa é mais uma das especialidades do Heartfulness – trazer conosco o estado meditativo para as outras 23 horas do dia, quando não estamos meditando.

O que complica e polui a pureza do estado equilibrado? As impressões, que são ativadas e depois se acumulam em nosso campo coração-mente de consciência à medida que os *vruttis* se tornam coloridos e repetitivos, formando uma teia de complexidade que é, então, espelhada nas redes e vias neurais. Elas são chamadas de *samskaras* e criam cognatos através dos quais percebemos o mundo – camadas e camadas de impressões – de tal forma que possamos comparar nossa percepção com o ato de olhar através de muitas lentes de diferentes cores até, por fim, não conseguirmos ver nada mais com clareza absoluta.

Quando não limpamos essas impressões regularmente, é como se dirigíssemos à noite através de uma pesada neblina; enxergaremos apenas alguns metros à frente. Não há clareza, visão, ou uma perspectiva maior. É como um velho provérbio inglês: "Você não consegue ver a floresta por causa das árvores." Mais especificamente, de acordo com a anatomia espiritual do Heartfulness Yoga, só quando os 5 chacras da Região do Coração são purificados e percorridos, até o chacra da garganta ou ponto do ar, é que a verdadeira clareza e a discriminação – *Viveka* – tornam-se o estado natural do ser. Na verdade, *Viveka* não é simplesmente distinguir entre o certo e o errado;



OS CINCO CHACRAS DA REGIÃO DO CORAÇÃO

é também distinguir entre duas coisas certas e saber qual delas é mais apropriada. O verdadeiro *Viveka* nos permite perceber qualquer coisa que interfira em nosso objetivo ou propósito na vida.

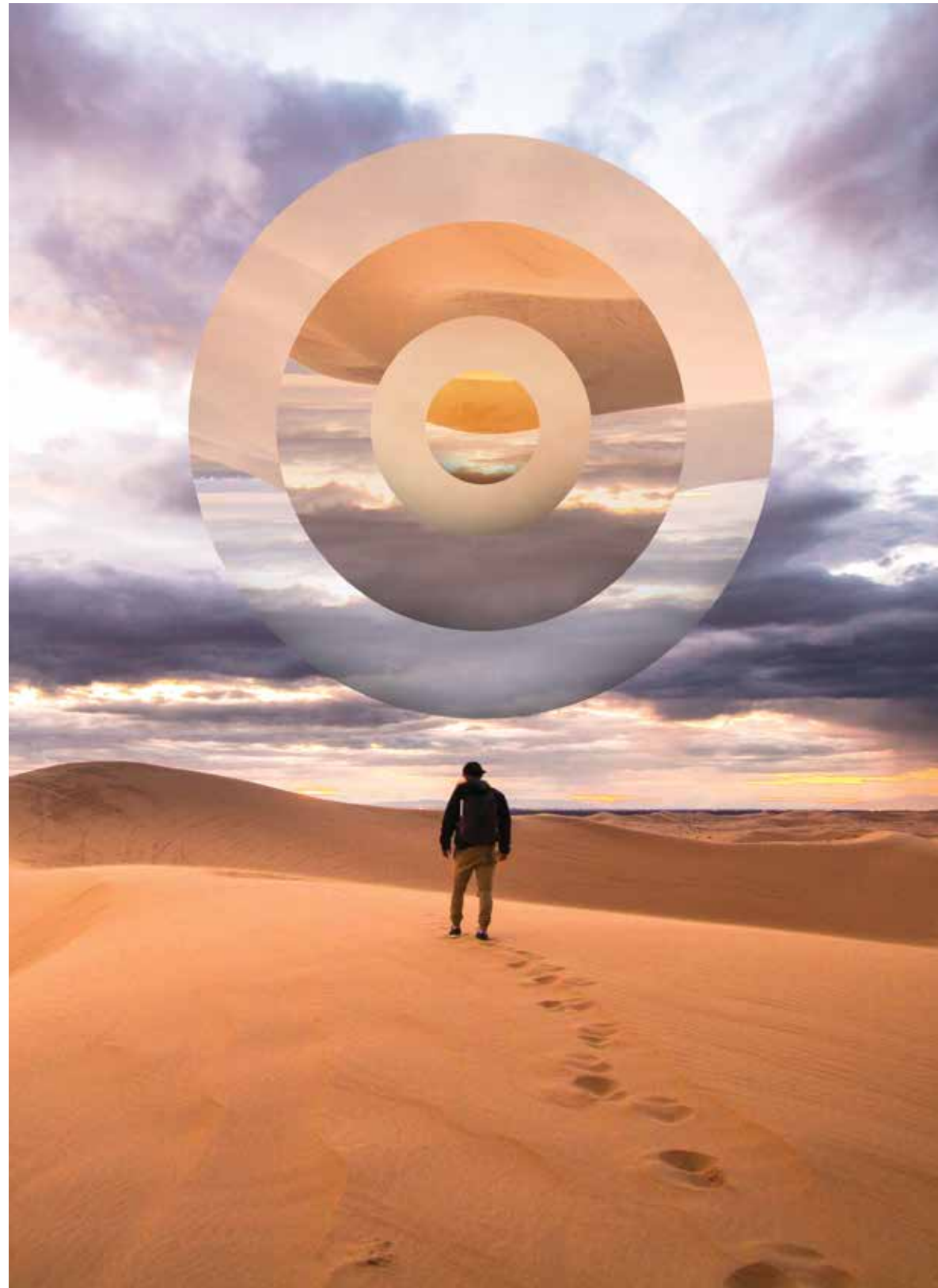
O seguinte estudo de caso de *bhrantidarsana* fala de Rohan, um jovem de 25 anos, engenheiro, bem sucedido, vivendo no Vale do Silício, na Califórnia, com um bom salário e um estilo de vida saudável. Ele teve algumas namoradas, e cada vez que um relacionamento terminava, ele se sentia rejeitado, duramente maltratado e traído pelas mulheres. Atualmente, ele espera que isso aconteça – sente que as mulheres o estão usando pelo seu dinheiro e sucesso. Segundo ele, a culpa toda é sempre delas.

Isso o deixa triste, pois ele realmente quer um relacionamento duradouro, deseja se casar. Será que ele vai embarcar em um novo relacionamento com a mente aberta, ou é mais provável que comece com a falsa percepção de que todas as mulheres vão usá-lo e traí-lo? Ele sequer está ciente deste padrão; está cego para o seu próprio preconceito, que se tornou uma resposta subconsciente automática. Seus cognatos subconscientes certamente sabotarão o próximo relacionamento logo de cara, sem que saiba que ele mesmo está afetando o resultado. Todo novo relacionamento acabará por fazer jus à sua expectativa de fracasso, a menos que ele se conscientize desse padrão e opte por removê-lo.

Como Rohan mudará seus padrões? A maneira mais eficaz é remover as impressões passadas ou os *samskaras* que se acumularam na mente subconsciente. No Heartfulness isso é feito diariamente durante a prática noturna de Limpeza. Depois de alguns meses de prática Heartfulness, Rohan já nota grandes mudanças em seu ambiente interno. Com a prática de Limpeza, alguns de seus velhos hábitos desapareceram e ele aprendeu maneiras simples de mudar seu comportamento. Aos poucos, está dominando suas emoções, abordando a vida com positividade e confiança, além de estar mais aberto e humilde. Através da Meditação Heartfulness e Oração, também está aprendendo a ouvir sua voz interior através do coração, desenvolver clareza e tomar decisões sábias. Seu coração está se abrindo e se tornando mais generoso. Os obstáculos, um a um, estão sendo superados.

*Bhrantidarsana* pode ser facilmente revertido ao removermos os *samskaras*, que são a causa mãe, e desenvolvermos a generosidade do coração para aceitar uma percepção verdadeira baseada em pureza e clareza.

# INCAPACIDADE DE ALCANÇAR O PRÓXIMO ESTÁGIO & INCAPACIDADE DE MANTER-SE EM UM ESTÁGIO



A *abdha-bhumikatva* é o *vikshepa* no qual não conseguimos alcançar o próximo estágio ou nível na jornada espiritual e *anavasthitatvani* é quando não conseguimos nos manter em um estágio que já nos tenha sido concedido. Pode haver muitos motivos para esses dois obstáculos. Eles podem decorrer por falta de interesse, falta de determinação, por um sentimento de impotência ou porque não conseguimos refinar nosso caráter para manter o nível espiritual. Especialmente nos estágios espirituais mais altos, um nível muito profundo de humildade, nobreza de caráter e um Mestre capacitado são necessários. Além disso, aceitação e autotranscendência são essenciais ao progresso. Precisamos da ajuda constante do Mestre para nos purificarmos a fim de estar qualificados para adentrar e manter esses estágios.

Como trabalhar para superar esses dois obstáculos? O primeiro passo é compreender que o nosso poder vem da nossa conexão com a Fonte, com Deus, através do coração. Como indivíduos, somos ilhas impotentes, mas quando conectados, nosso pleno potencial se realiza, ficamos conectados à própria Fonte da vida. A maneira mais fácil de nos mantermos conectados à Fonte é nos associarmos a um Mestre do mais alto calibre, capaz de transmitir a essência do *pranahuti* da própria Fonte. A jornada espiritual é apenas uma maneira de trazer essa conexão cada vez mais à luz, removendo as camadas que nos mantêm separados. Ambas, a prece e a meditação são maneiras de evocar e manter essa conexão.

O segundo passo é entender que o progresso espiritual não é linear; ele segue com altos e baixos, que são naturais. A cada estágio da jornada, ou seja, em cada chakra, ponto ou nó, nos deparamos com uma sequência de experiências, o que é lindamente explicado por Ram Chandra em seus livros: *Rumo ao Infinito* e *A Voz da Realidade*:

*A maneira mais fácil de nos mantermos conectados à Fonte é nos associarmos a um Mestre do mais alto calibre, capaz de transmitir a essência do pranahuti da própria Fonte.*

1. “Ao adentrarmos cada nó sucessivo, surge na mente um ligeiro sentimento de peso, o que com frequência faz com que as pessoas interrompam a prática. Mas, se levarmos em conta que cada manifestação de doença é seguida da restauração da boa saúde, estaremos mais motivados a tentar passar pelos nós.”
2. Após essa sensação de peso, vem “um estado peculiar que desperta na mente a consciência da força divina, impregnando tudo”.
3. Em seguida, à medida que nos tornamos mais afinados com o novo estágio, vivenciamos “um estado divino que predomina em toda parte e em cuja lembrança tudo se deixa absorver”.
4. Mas isso não é duradouro. À medida que nos fundimos cada vez mais com o novo estágio, não há “nem o sentimento da força divina nem o da lembrança, mas somente um sentimento de negação”.
5. Por fim, “tudo se esvai. Não resta nenhuma impressão no coração, nem mesmo a da existência”.

Assim, quando progredimos e adentramos um novo chakra ou nó, há sempre um sentimento de desconforto ou inquietude, semelhante a quando mudamos de casa, o que gera mudanças e alvoroço. É somente quando nos estabelecemos no novo ambiente que a nossa consciência se abre para um nível mais alto de percepção, momento em que se inicia a experiência do Divino a partir desse nível mais elevado. Essa experiência é prazerosa e feliz; sentimos que fizemos progresso. Se continuamos



progredindo, fundimo-nos a tal ponto com esse nível que ele se torna parte de nós e deixamos de perceber sua própria existência. Ele agora está em nossa mente subconsciente, restando apenas uma sensação de negação ou de nada. Por fim, mesmo essa sensação desaparece.

Contudo, existe uma armadilha nesse ciclo. Costumamos apreciar os períodos “elevados” de bem-aventurança, pressupondo que indicam progresso, enquanto associamos os estágios de inquietude e do nada, nessa sequência, com falta de progresso ou até mesmo retrocesso. Ficamos desestimulados por não termos uma visão mais abrangente.

O apego à bem-aventurança pode representar uma grande obstrução para nós: quando sentimos tamanha bem-aventurança, queremos viver para sempre nesse estado, e a ideia de nos afastar dessa bem-aventurança costuma gerar resistência. Existe a possibilidade de uma expansão infinita em cada chacra, mas essa é uma expansão horizontal. É melhor avançar para uma dimensão mais elevada, nem que seja um centímetro, do que expandir infinitamente em um nível mais baixo. Por isso é preciso um esforço para avançar até mesmo um centímetro, mas a maioria

*"Em alguns dias ou semanas da prática, a mente estará calma e a concentração virá com facilidade, você sentirá que está progredindo rapidamente. Um dia, o progresso será subitamente interrompido e a sensação será, digamos, de desamparo. Persevere. Todo progresso é precedido de altos e baixos."*

— Swami Vivekananda



*Qualquer coisa que nos incomode em uma outra pessoa é o que devemos trabalhar em nós mesmos. Sem nobreza de caráter, o progresso espiritual é inútil.*

de nós não consegue entender o significado desse pequeno esforço no avanço.

Swami Vivekananda descreve esse processo da seguinte forma: “Em alguns dias ou semanas da prática, a mente estará calma e a concentração virá com facilidade, você sentirá que está progredindo rapidamente. Um dia, o progresso será subitamente interrompido e a sensação será, digamos, de desamparo. Persevere. Todo progresso é precedido de altos e baixos.”

Portanto, é necessário ter fé e coragem para evitar a perda de esperança e de foco nesse processo. Nada é possível se estamos sempre começando e parando, porque nossas vias neurais precisam do automatismo de uma prática regular para se firmarem, tornando nosso novo nível de consciência habitual, automático e subconsciente. Por que isso é necessário? Isso acontece para deixar a nossa mente consciente liberada para aprender novas coisas a nível consciente. Enquanto essa natureza habitual não está firmemente estabelecida, toda atividade permanece consciente e incompleta. Quando ela se torna subconsciente, teremos assimilado e nos fundido com cada nível espiritual. Por isso é tão útil ter uma meta e nos lembrarmos com frequência que temos de alcançá-la, mesmo que às vezes a jornada seja difícil.

Mas talvez a principal razão de acabarmos vítimas de *alabdha-bhumikatva* e *anavasthitatvani* seja nossa incapacidade de mudar o nosso caráter e o nosso comportamento. Como resultado, não conseguimos nos manter em um nível espiritual, mesmo que um Mestre capacitado nos conduza

até ele. Frequentemente, sequer temos consciência dos traços de personalidade que retardam o nosso progresso. E mesmo quando temos essa consciência, muitas vezes achamos que mudamos, mas então qualquer situação estressante nos faz retroceder aos antigos hábitos. Esse problema é tão comum que a natureza, com sua generosidade, nos deu uns aos outros como espelhos. Testemunhamos isso no cotidiano: qualquer coisa que nos incomode em uma outra pessoa é o que devemos trabalhar em nós mesmos. Sem nobreza de caráter, o progresso espiritual é inútil. Swami Vivekananda descreve isso lindamente: “Estágios nada significam na hora da morte. A moderação é necessária, mas ela falta em toda parte. A espiritualidade por si só nada pode fazer. Ela precisa estar acompanhada da moralidade.”

Esse aspecto da psicologia é o motivo pelo qual *Yama* e *Niyama* são os dois primeiros passos no Ashtanga Yoga de Patanjali. *Yama* é a eliminação de todas as qualidades indesejáveis e *Niyama* é a integração de qualidades nobres no refinamento do nosso estilo de vida. E Heartfulness nos ajuda muito em ambos os passos. A meditação nos possibilita a introspecção e a avaliação de nós mesmos. A limpeza elimina os *samskaras* de raiz que resultam em hábitos e tendências comportamentais. A prece nos proporciona uma maneira de nos conectarmos com o Divino e de submeter a Ele as nossas fraquezas e falhas, o que nos permite mudar. A cada dia, conseguimos nos recalibrar e seguir um caminho de contínuo aperfeiçoamento. É uma solução simples para um dos problemas mais difíceis enfrentados pelos seres humanos desde sempre

# MEDO DE PERDER ALGO (FOMO) & DISTRAÇÃO DIGITAL



Adicionei esses dois *vikshepas* à lista de Patanjali, pois eles só apareceram como obstáculos sérios ao progresso na era moderna.

O medo de perder algo (*FOMO* [NT: acrônimo do inglês *Fear Of Missing Out*]) é descrito pelos pesquisadores como "a desconfortável e exaustiva sensação de que você está perdendo algo, que os seus colegas estão fazendo, sabendo ou tendo mais ou melhores coisas que você". Essa sensação é agravada pelo fato de vivermos no mundo de WhatsApp, Twitter, Instagram, YouTube e por mensagens constantes em nossos smartphones. É um medo de que os outros estão tendo uma vida melhor e se divertindo mais. Isso decorre de uma sensação de inveja que leva a um sentimento de desamparo.

Os anunciantes estão sempre se aproveitando dessa insegurança, convidando-nos a comprar produtos que irão melhorar nosso sentimento de pertencer - aquelas "Experiências imperdíveis," seja um carro novo, uma casa maior, os últimos produtos de cozinha, os mais novos smartphones ou a última moda. *FOMO* não é novo, existe há séculos, mas tornou-se mais óbvio desde o advento das mídias sociais. Os primeiros estudos científicos foram feitos por um estrategista de marketing, Dr. Dan Herman, em 1996, e o acrônimo *FOMO* foi cunhado por Patrick McGinness em 2004 no *The Harbus*. Desde então, isso tem sido estudado com mais frequência como um fenômeno moderno.

As mídias sociais são a causa e o efeito do *FOMO*, que é caracterizado pelo desejo de estar conectado com o que os outros estão fazendo. As mídias sociais alimentam esse *vikshepa*. Poderíamos até dizer que as mídias sociais

são os opiáceos modernos do povo. Elas são extremamente viciantes. Infelizmente, as mídias sociais publicam o que há de mais relevante na vida das pessoas, por isso estamos sempre comparando nossas próprias vidas com o melhor lado delas. As pessoas mostram o seu melhor lado nas mídias sociais ou um lado sensacionalista para chamar atenção. É uma visão tendenciosa da vida; não é a realidade. E nós nos comparamos com isso, o que se torna uma competição bastante infeliz.

*FOMO* está associado a todos os níveis de vida, idades, gêneros e é um sentimento muito real e comum no mundo de hoje, decorrente da insegurança e de um sentimento de falta que às vezes provoca sintomas fisiológicos e comportamentais. Muitas pessoas que sofrem dessa síndrome estão simplesmente sobrecarregadas pela quantidade de informações sobre atividades e tendências atuais, que elas se obrigam a "acompanhar". *FOMO* também está relacionado aos efeitos negativos sobre o humor em geral e a satisfação com a vida.

De onde realmente vem essa falta? Você pode culpar as mídias sociais, mas será que elas realmente têm culpa? Na verdade, a sensação de falta é basicamente uma falta interior - uma falta de contentamento interior, de conexão interior, uma

sensação de não pertencer. Alguém que está conectado com sua própria Fonte todos os dias, a toda hora, a todo momento, está satisfeito consigo, independentemente do que os outros têm ou fazem. Há um sentimento de confiança e coragem de viver no mundo sem competir e se comparar com os outros, sem sucumbir à pressão dos colegas ou da mídia.

Encontrar esse contentamento interior é realmente muito simples - medite, vá para dentro e experimente a conexão. Com a Transmissão é até mais fácil, pois a Transmissão é a conexão. Portanto, a Meditação Heartfulness é um antídoto natural para *FOMO*.

*FOMO* tornou-se intimamente ligado à era digital, e os dispositivos digitais geram seus próprios problemas. Primeiro, há a quantidade de tempo que as pessoas passam olhando para telas em vez de se comunicarem cara a cara com os outros, praticar esportes, ler livros, passear ou simplesmente estar na natureza. O clássico é quando você vai a um restaurante e vê quatro pessoas sentadas à mesa para jantar, todas conferindo seus smartphones individuais em vez de conversarem juntas.

Segundo, existe a radiação associada a esses dispositivos. A tecnologia eletromagnética é uma parte integral de nossas vidas - Wi-Fi, Internet, Bluetooth, telefones celulares, computadores, tablets, fornos micro-ondas, equipamentos médicos e todas as outras fontes artificiais de radiação eletromagnética de nosso entorno. Hoje sabemos muito mais sobre seus efeitos. Em 2011, a Agencia Internacional





*Encontrar esse contentamento interior é realmente muito simples - medite, vá para dentro e experimente a conexão. Com a Transmissão é até mais fácil, pois a Transmissão é a conexão. Portanto, a Meditação Heartfulness é um antídoto natural para FOMO.*

para Pesquisa sobre Câncer da OMS anunciou que estava classificando campos eletromagnéticos de telefones celulares e outras fontes como "possivelmente cancerígenos aos humanos" e aconselhou todos a adotarem medidas de segurança a fim de reduzir esse risco.

Atualmente, existe um campo de pesquisa conhecido como bioeletromagnética e as autoridades de muitos países europeus recomendam que as pessoas usem o viva voz para diminuir a radiação na cabeça, mantenham os celulares afastados do corpo e não os utilizem em carros sem antena externa.

O corpo sutil é o nosso corpo energético, que tem seu próprio campo eletromagnético criado pela polaridade negativa e positiva. Como resultado, o corpo sutil é afetado por outros campos de energia no ambiente. Por exemplo, o acúmulo de íons positivos na atmosfera antes de uma tempestade cria inquietação, enquanto a liberação de íons negativos quando a tempestade chega traz alívio.

*O corpo sutil é o nosso corpo energético, que tem seu próprio campo eletromagnético criado pela polaridade negativa e positiva. Como resultado, o corpo sutil é afetado por outros campos de energia no ambiente. Por exemplo, o acúmulo de íons positivos na atmosfera antes de uma tempestade cria inquietação, enquanto a liberação de íons negativos quando a tempestade chega traz alívio.*

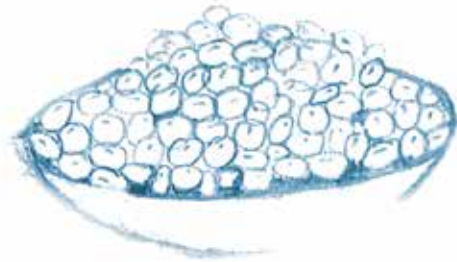
Na natureza, tudo está em estado de equilíbrio dinâmico, com fluxos de energia complementares mudando como uma corrente alternada ao longo do dia. O mesmo tipo de padrão alternado é visto nas correntes complementares simpáticas e parassimpáticas associadas com *Surya* e *Chandra Nadis* em nossos corpos, onde às vezes um predomina e então a corrente muda para que o outro predomine. Depois, existem os principais pontos de inflexão ao nascer e ao pôr do sol, os pontos estacionários, onde a virada do fluxo é mais proeminente, como a virada da maré. Vemos esses padrões de polaridade nos níveis macrocósmico e microcósmico, seja nos movimentos planetários ou nas partículas no movimento atômico.

Quando adicionamos CEMs (Campos eletromagnéticos) artificiais ao nosso ambiente, eles interagem com nossos CEMs naturais. Portanto, quanto mais fortes as tecnologias de CEMs fabricadas pelo homem em nosso ambiente, maior a probabilidade delas nos afetarem. Algumas pessoas têm dores de cabeça, erupções cutâneas, náuseas e problemas nervosos. Os efeitos acontecem primeiro no nível do corpo sutil, no campo de energia e, por fim, chegam ao corpo físico.

Alguns anos atrás, um grupo de estudantes na Dinamarca fez um experimento. Elas estavam tendo dificuldade em se concentrar na escola e, quando dormiam com o telefone próximo à cabeça, às vezes também sentiam dificuldade para dormir. Elas pegaram 400 sementes de agrião e as colocaram em doze bandejas: seis em uma sala sem radiação e seis na sala seguinte com dois roteadores Wi-Fi. As sementes receberam a mesma quantidade de água e as mesmas condições de luz. Depois de doze dias, as sementes de agrião próximas ao roteador não cresceram tão bem, e algumas delas sofreram mutações e morreram.

O experimento chamou atenção internacional e os cientistas o replicaram com controles, outras variáveis experimentais e com outras plantas. Eu fiz uma tentativa utilizando sementes de feijão mungo em quatro ambientes diferentes, com resultados surpreendentes, como segue:

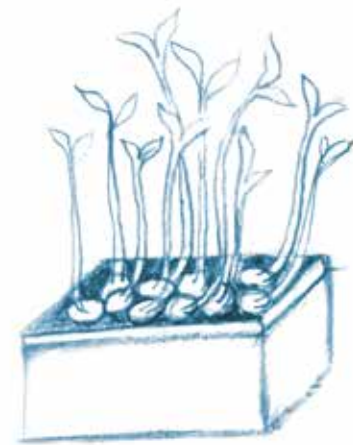
EXPERIÊNCIA DE RADIAÇÃO COM BROTOS DE FEIJÃO MUNGO



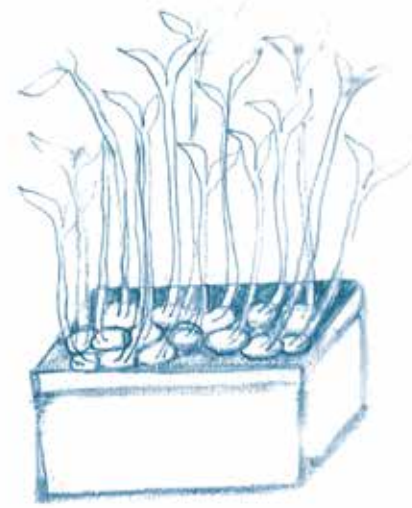
WI-FI



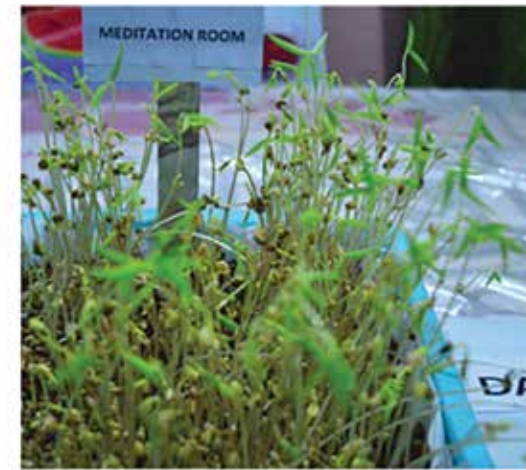
BLUETOOTH



CONTROLE  
NENHUMA RADIAÇÃO



NENHUMA RADIAÇÃO  
ESPAÇO DE MEDITAÇÃO OU ORAÇÃO



EXPERIMENTO COM FEIJÃO MUNGO

Sugiro que toda criança faça esse experimento, para que veja por si mesma o efeito que a radiação tem sobre os organismos vivos. Uma das estudantes dinamarquesas disse que após terminar seus experimentos: "Nenhuma de nós dorme mais com o celular perto da cama. O telefone é colocado longe ou em outra sala. E o computador está sempre desligado."

Aqui estão algumas coisas simples que o ajudarão a diminuir esse *vikshepa*:

1. Desligue o Wi-Fi quando não estiver em uso e à noite durante o sono;
2. Use seu celular no carro somente quando necessário e não carregue o telefone no carro,
3. Mantenha seu celular numa bolsa e não no bolso contra seu corpo,
4. Ligue o Bluetooth somente quando necessário,
5. Mantenha seu celular longe da cama à noite, e
6. Não dê telefones para crianças pequenas brincarem.

As tecnologias digitais revolucionaram nossa rede global, mas hoje muitos de nós dependemos delas a ponto de se tornarem um vício. A radiação que emitem é prejudicial à saúde por causa de seu efeito em nossos corpos sutis, em nossa consciência, e somente o tempo dirá os efeitos do uso constante a longo prazo.

Hoje, olhamos para os romanos antigos e nos perguntamos por que eles eram tão tolos a ponto de usar utensílios de chumbo para cozinhar, resultando em envenenamento por chumbo. Nós olhamos para o século XX e nos perguntamos por que tantas pessoas fumavam. Será que as pessoas do século XXI nos olharão com a mesma descrença devido ao nosso uso desenfreado e não regulamentado das tecnologias digitais?



A crescente mais um *vikshepa* à lista de Patanjali por este ser um obstáculo muitas vezes prejudicial tanto ao nosso progresso como a todos os aspectos da nossa vida: o *vikshepa* da Culpa e da Vergonha.

Que tipos de impressão dominam nossas vidas? Pode haver muitos, como por exemplo: preocupações mundanas, sensualidade e atração sexual, preconceito, ganância, angústia, tristeza, autopiedade, ciúme, culpa e vergonha. Além das impressões formadas pelos nossos pensamentos e ações, também formamos impressões pelas nossas omissões, criando ainda mais culpa. Essas são as coisas que deveríamos ter feito mas não fizemos, e elas nos assombram por toda a vida. Por exemplo, podemos ter ferido alguém muito querido sem nunca ter nos desculpado. Impressões como essa são difíceis de remover.

A maioria das outras emoções associadas ao coração humano têm algum propósito redentor. Elas nos ajudam em nossa jornada espiritual quando usadas construtivamente para um propósito superior, mesmo as chamadas emoções negativas, como a raiva, o medo e a inquietação. Mas, à primeira vista, é difícil encontrar muito valor em culpa e vergonha além de elas indicarem que temos uma consciência. Alguém que não sente culpa e vergonha por coisa alguma é amoral e psicopata.

Existe diferença entre culpa e vergonha? Culpa é o sentimento que surge quando fizemos ou não fizemos algo pelo qual nos sentimos responsáveis. Os psicólogos explicam isso da seguinte maneira: Com a culpa, muitas vezes queremos reparar e pedir desculpas pela dor que causamos. Nossa atenção está focada nos sentimentos dos outros e na tentativa de corrigir a situação. A culpa pode, assim, levar a um comportamento socialmente aceitável. A vergonha, por outro lado, está radicada em nosso íntimo, fazendo com que nos percebamos sob a ótica mais negativa.<sup>1</sup> A vergonha é o resultado de termos

*A culpa pode, assim, levar a um comportamento socialmente aceitável. A vergonha, por outro lado, está radicada em nosso íntimo, fazendo com que nos percebamos sob a ótica mais negativa. A vergonha é o resultado de termos transgredido valores e princípios que nos são caros. Não somos mais autênticos, pois no que diz respeito à sabedoria do nosso coração, perdemos nossa integridade.*

transgredido valores e princípios que nos são caros. Não somos mais autênticos, pois no que diz respeito à sabedoria do nosso coração, perdemos nossa integridade. Para superar isso, temos que, em primeiro lugar, nos perdoar e encontrar maneiras de mudar os padrões inerentes que causaram a transgressão.

Quando a vergonha é o resultado do comportamento de outra pessoa, como muitas vezes acontece com a vergonha internalizada que se encontra entre as vítimas de abuso infantil ou violência doméstica, o problema é ainda mais complicado, pois as crianças não sabem como lidar com seus sentimentos quando o perpetrador é alguém que elas amam e em quem confiam para protegê-las. Elas ficam sem ação, mesmo sabendo que o que aconteceu é errado e contra a sabedoria do seu coração.

<sup>1</sup>Kämmerer, A., 2019. *The Scientific Underpinnings and Impacts of Shame*, *Scientific American*, <https://www.scientificamerican.com/article/the-scientific-underpinnings-and-impacts-of-shame>.

O Dr. Chris Germer escreveu: "A vergonha é provavelmente a emoção humana mais complicada." Ela está em toda parte, então não nos damos conta dela. É também a cola que faz com que outras emoções permaneçam ativas por mais tempo do que deveriam - medo, raiva, culpa".<sup>2</sup> Acontece também de, às vezes, irmos contra a nossa consciência, porque os nossos desejos e justificativas mentais nos impulsionam a fazer uma outra escolha. E enquanto não mudarmos nosso pensamento, continuaremos repetindo essas experiências e hábitos. Culpa e vergonha realmente drenam a nossa energia, nos afastando cada vez mais do nosso centro.

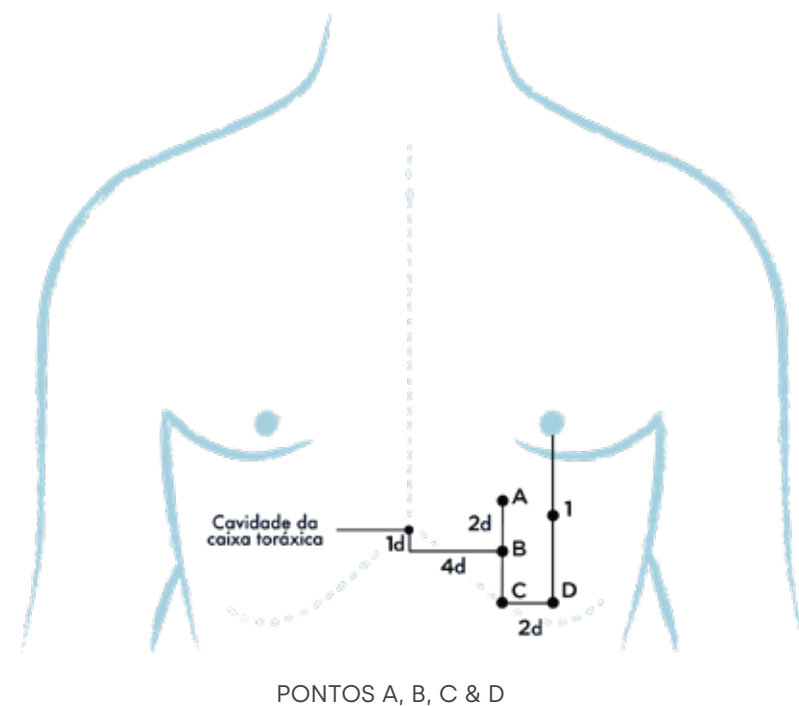
Em termos dos chacras da Região do Coração, a culpa e a vergonha se alojam no ponto D, um dos pontos satélites localizados ao redor do Coração.

Elas são impressões que dão origem a muito peso no coração e são as mais difíceis de limpar. Na verdade, é muito difícil remover as impressões associadas à culpa e à vergonha. O Método Heartfulness oferece uma prática muito eficaz que pode ser adotada conforme a necessidade:

*Na hora de dormir, sinta a presença divina em seu coração e arrependa-se de qualquer coisa que tenha feito de errado, mesmo que tenha sido sem intenção. Não há recriminação nesse processo. Enquanto você repousa no âmago do coração, através de oração, decida não fazer o mesmo novamente. Você sentirá como se um fardo tivesse sido removido.*

Você pode também apresentar quaisquer perguntas e conflitos internos ao seu coração logo após oferecer a oração. Não há necessidade de buscar uma resposta imediata. Às vezes, a resposta vem quando você acorda. Mesmo que a resposta venha de outra forma que não através de palavras, em algum momento a solução surgirá.

Para remover a culpa e a vergonha, é necessário um nível de comprometimento de ordem muito elevada, além de cooperação em todos os níveis. Para isso precisamos de autocompaixão, autoaceitação e coragem. Precisamos nos abrir e nos soltar. A melhor hora para isso é à noite, antes de dormir. Quando nos desvencilhamos dessas emoções



<sup>2</sup> www.chrisgermer.com



pesadas na hora de dormir, imagine o efeito positivo que isso terá em nosso sono! Não precisamos lembrar de todas as coisas que fizemos ou não fizemos, porque quando realmente nos abirmos, o que tem que ser removido será removido. As lágrimas com frequência virão. Haverá muitos episódios assim, mas com o tempo, o peso vai gradativamente se dissolvendo.

No Heartfulness, quando meditamos com Transmissão e praticamos a Limpeza diariamente, a culpa e a vergonha certamente vêm à tona para serem removidas. Elas vêm à superfície para sair, por isso não adianta lutar com elas. Ao invés disso, mantenha o foco onde quer chegar, no seu propósito. Quando entendemos isso, fica muito mais fácil cooperar. Nas palavras do Dr. Chris Germer: "A autocompaixão é o antídoto para a culpa e a vergonha."

À medida que o nosso sistema se esvazia e um vácuo é criado, todas as complexidades vão sendo retiradas. E somos preenchidos de um sentimento de leveza, conhecimento universal e sabedoria divina necessários para levarmos uma vida devidamente equilibrada. Para isso, a ajuda de um Guia de calibre é inestimável.

*Quando meditamos com Transmissão e praticamos a Limpeza diariamente, a culpa e a vergonha certamente vêm à tona para serem removidas. Elas vêm à superfície para sair, por isso não adianta lutar com elas. Ao invés disso, mantenha o foco onde quer chegar, no seu propósito.*

# VIGHNAS



*Duhkha* – dor, física e mental

*Daurmanasya* – desespero, depressão

*Angam - Ejayatva* – tremor no corpo, nervosismo

*Svasa* – inalação (irregular)

*Prasvasa* – expiração (irregular)



embre-se por um momento que a base da sua consciência é pura e tranquila. Quando você tiver algum tempo, talvez esta noite, quando tiver terminado o dia ou bem cedo pela manhã, quando o mundo exterior também estiver tranquilo, dedique alguns minutos para mergulhar profundamente dentro do seu coração e encontrar essa quietude. E então, durante o dia, testemunhe por si mesmo o que o impede de estar naquele estado de paz o tempo todo. Depois que removemos todas as complexidades, nossa natureza interior retorna à paz e à quietude.

A meditação impulsiona nossa consciência para o âmago do nosso ser, o centro da nossa existência, e esse centro também está presente no centro de cada átomo do nosso corpo. O yoga é uma jornada de volta para casa, para esse estado de bem-estar mental, removendo todos os padrões, condicionamentos, complexidades e impurezas em nosso campo de consciência. Em suma, a meditação acalma nossa mente.

Nesta série, primeiro exploramos o funcionamento normal diário da mente humana no campo da consciência - os 5 *vrittis* ou tendências - e como eles criam padrões e condicionamentos. Os *vrittis* podem ser puros, promovendo o bem-estar, a saúde e o crescimento espiritual, ou coloridos, criando emaranhamento, nos empurrando para a complexidade e a impureza. A partir daí, exploramos a próxima camada de complexidade - os 5 *kleshas*, as cores ou aflições mentais que nos afastam do nosso centro de equilíbrio, levando ao desequilíbrio e ao sofrimento.

Depois, exploramos como nos distanciamos ainda mais do nosso centro estável, para o reino da entropia, complexidade e instabilidade, enquanto nos tornamos cada vez mais emaranhados nos padrões e aflições que ocorrem em nossa vida. Nesse estágio, esses padrões e hábitos se tornam obstáculos e distrações para a nossa jornada espiritual em andamento; eles são conhecidos como os *vikshepas*. E junto com esses *vikshepas* estão os 5 *vighnas*, os sintomas externos do bem-estar que

*A meditação impulsiona nossa consciência para o âmago do nosso ser, o centro da nossa existência, e esse centro também está presente no centro de cada átomo do nosso corpo. O ioga é uma jornada de volta para casa, para esse estado de bem-estar mental, removendo todos os padrões, condicionamentos, complexidades e impurezas em nosso campo de consciência.*

são apresentados a profissionais de saúde, psiquiatras e centros de cura em todo o mundo.

Esses 5 *vighnas* são as doenças crônicas do nosso mundo! Estresse, preocupação, dor emocional, ansiedade e depressão são uma parte normal da vida de muitas pessoas. As estatísticas sobre a quantidade de pessoas que tomam antidepressivos, analgésicos, medicamentos para dormir, além de se automedicar com drogas ilegais e álcool; o número de suicídios; a incidência de doenças crônicas relacionadas ao estilo de vida, como doenças cardiovasculares, diabetes, derrames e câncer, são avassaladoras. Essas questões são tão comuns que não as vemos mais como anormais. Também não percebemos o quanto nosso estilo de vida está fora de sincronia com os ritmos circadianos (diários) que estão ligados à nossa fisiologia.

Esses ritmos diários determinam nossos padrões ideais de sono e alimentação. Até o metabolismo da nossa energia celular segue o ritmo do relógio circadiano. Quando não nos sincronizamos com ritmos naturais, a rede mitocondrial fica comprometida e nossos níveis de energia celular diminuem. Estilos de vida com ritmos diários irregulares têm sido associados aos distúrbios do sono, à obesidade, ao diabetes, à depressão, ao transtorno bipolar e ao transtorno afetivo sazonal. Basicamente, estamos nadando contra a corrente em um estilo de vida que está fora de sincronia com a natureza.

Esta lista de sintomas modernos não difere da descrição de Patanjali, há milhares de anos, dos 5 *vighnas* que acompanham os *vikshepas*. O *Sutra* de Patanjali diz:

*1.31: Dukha daurmanasya angam-ejayatva svasa prasvasa vikshepasahabhuvah.*

Dor física e mental, angústia e tristeza, desespero e depressão, tremor no corpo e nervosismo, inalação e expiração irregulares, são as condições que acompanham as distrações da mente.

Na época de Patanjali, esses sintomas não eram tão comuns, embora contos antigos como a Odisseia e o Mahabharata nos mostrem que certamente estavam presentes naquela época. Hoje, no entanto, os *vighnas*, e os *vikshepas* são as preocupações de saúde atuais. Em certo sentido, alcançamos um nível de tamanha sobrecarga de complexidade mental e peso que algo radical se faz necessário para nos trazer de volta à saúde e ao equilíbrio.

Dificuldades, traumas e sofrimento não são novidade. De fato, muitas pessoas hoje experimentam um conforto que jamais existiu no passado. Porém, como consequência, nossa resiliência para lidar com dificuldades parece ser menor do que nunca. Uma boa analogia é a tesoura: estamos tão saturados de prazer que acabamos entorpecidos e perdemos a sensibilidade, como uma tesoura cega devido ao uso excessivo. Já a nossa intolerância à

*Quando não nos sincronizamos com ritmos naturais, a rede mitocondrial fica comprometida e nossos níveis de energia celular diminuem. Estilos de vida com ritmos diários irregulares têm sido associados aos distúrbios do sono, à obesidade, ao diabetes, à depressão, ao transtorno bipolar e ao transtorno afetivo sazonal. Basicamente, estamos nadando contra a corrente em um estilo de vida que está fora de sincronia com a natureza.*





dor tornou-se como uma tesoura extremamente afiada que corta nosso coração emocional, pois fazemos todo o possível para evitar a dor.

## COMO AS COMPLEXIDADES & IMPUREZAS SE FORMAM E COMO NOS AFETAM?

Em edições anteriores da Revista *Heartfulness*, descrevi a anatomia espiritual de um ser humano, com seus corpos físicos, sutis e causais, seu sistema de chacras e suas camadas conhecidas como *koshas*. Também descrevi como criamos complexidades e impurezas que se acumulam através do condicionamento em vários pontos dessa anatomia espiritual, no campo da consciência. Elas se acumulam como resultado de padrões repetidos de sentimento, emoção e pensamento, e estes, por sua vez,

levam a ações repetitivas. Ações se tornam hábitos, criando padrões de comportamento que se tornam cada vez mais fixos ao longo do tempo, formando impressões no corpo sutil. Essas impressões são conhecidas como *samskaras*.

Swami Vivekananda<sup>1</sup> descreve esse processo em seu livro, *Jnana Yoga*: “Suponha que eu vá à rua e veja um cachorro. Como eu sei que é um cachorro? Refiro-o à minha mente e em minha mente há grupos com todas as minhas experiências passadas, arranjadas e classificadas, por assim dizer. Assim que uma nova impressão chega, eu a pego e a coloco numa caixa classificadora, e assim que encontro um grupo com as mesmas impressões já existentes, coloco-o nesse grupo e fico satisfeito. Eu sei que é um cachorro, pois coincide com as impressões que já estão lá.

“Quando não encontro o conhecimento ou referência dessa nova experiência, fico insatisfeito. Quando, ao não encontrar a referência de uma impressão ficamos

<sup>1</sup> Vivekananda, Swami, 1899. *Jnana Yoga*, chapter 12, 'The Cosmos, The Microcosm'. Vedanta Press, USA.

*O que leva a uma mente ansiosa ou deprimida? Uma mente ansiosa é aquela sem paz, sem quietude, sempre turbulenta com distúrbios e entropia emocional. É sintomático de turbulência no campo da consciência, como um oceano em uma tempestade, sempre agitado, sempre reagindo, viciado nos altos e baixos.*

insatisfeitos, esse estado da mente é chamado de 'ignorância'; mas, quando, ao encontrar as referências de uma impressão já existente ficamos satisfeitos, isso é chamado de "conhecimento". Quando uma maçã caiu, os homens ficaram insatisfeitos. Então, gradualmente, eles descobriram o grupo. Qual foi o grupo que encontraram? Que todas as maçãs caem e, assim, chamaram isso de 'gravitação'. Agora vemos que, sem uma base de experiências já existentes, qualquer nova experiência seria impossível, pois não saberíamos como nos referir à nova impressão.”

Qualquer pensamento, emoção ou ação pode levar a uma impressão vibracional no campo da consciência e, quando essas impressões são repetidas, hábitos se formam, criando padrões fixos que, ao longo do tempo, tornam-se mais rígidos e sólidos na forma de *samskaras*. As forças

da alma podem curvar-se sob o peso dos *samskaras*. Esses *samskaras* são as raízes do plano cármico do nosso condicionamento. A menos que os removamos, ficamos presos em seus padrões e não podemos nos libertar, não importa o quanto desejemos mudar.

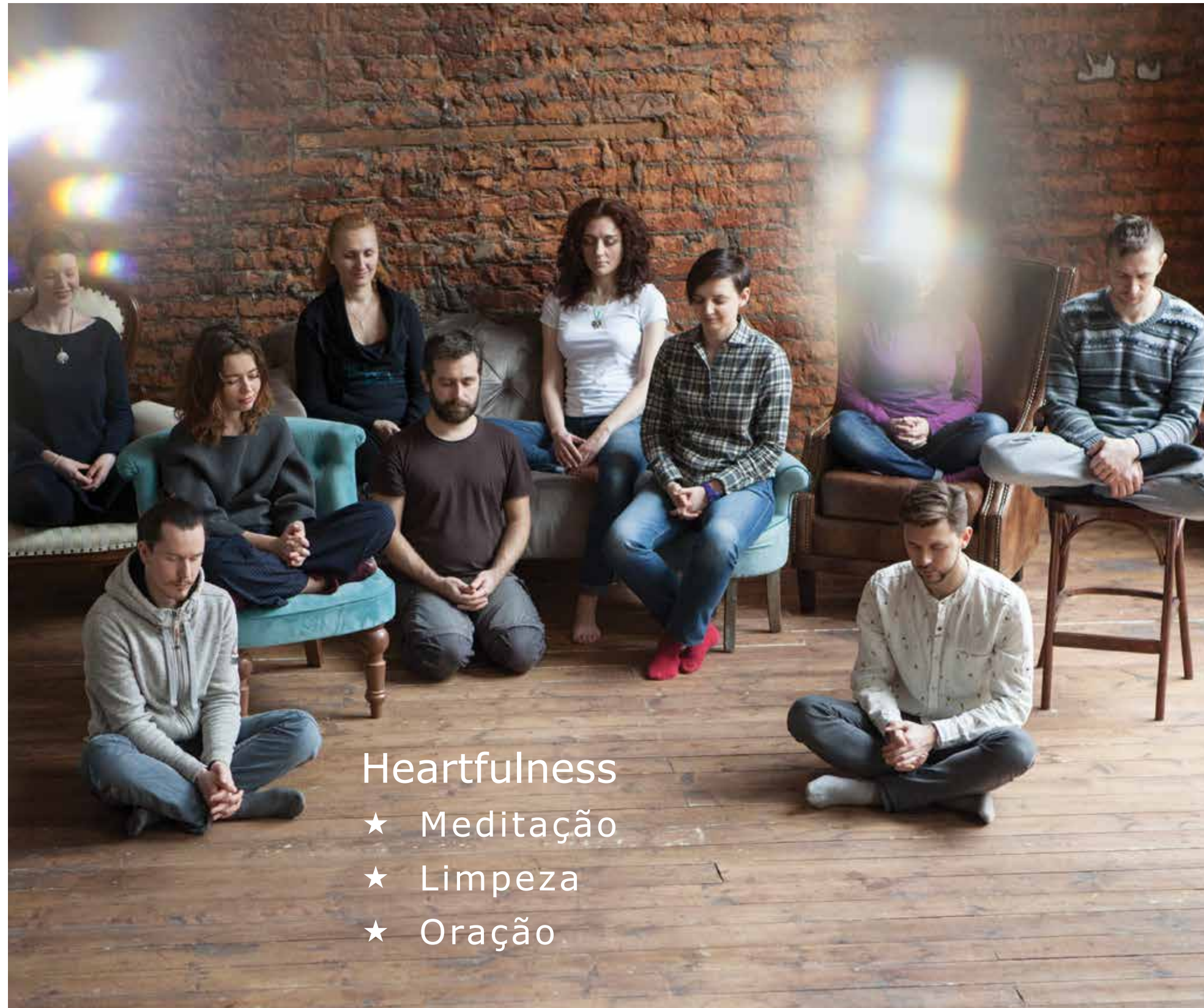
Quando juntamos esse entendimento com as descrições de *vrittis*, *kleshas*, *vikshepas* e *vighnas* de Patanjali, vemos como as camadas de *samskaras* se formam ao longo do tempo, criando peso emocional e disfunção.

Como nos libertar de tal fardo? Heartfulness oferece um conjunto de métodos simples e altamente eficazes para remover essas camadas e, assim, reduzir as doenças do estilo de vida que caracterizam nossas sociedades modernas. O que leva a uma mente ansiosa ou deprimida? Uma mente ansiosa é aquela sem paz, sem quietude, sempre turbulenta com distúrbios e entropia emocional. É sintomático de turbulência no campo da consciência, como um oceano em uma tempestade, sempre agitado, sempre reagindo, viciado nos altos e baixos.

Outros sintomas incluem nervosismo, agitação e tremores no corpo e respiração superficial e irregular, às vezes manifestando-se como ataques de pânico.

Existem muitas técnicas simples de Heartfulness que podem reverter esses sintomas. Mesmo algo tão simples como manter a respiração calma e profunda quando você está estressado e emocional é um ótimo começo. A respiração da narina esquerda é ainda melhor. Relaxamento e meditação são ainda melhores. Existem muitas linhas de defesa e mais ainda de prevenção. Vale a pena aprender algumas técnicas simples para o seu próprio bem-estar mental.

## SOLUÇÕES



## Heartfulness

- ★ Meditação
- ★ Limpeza
- ★ Oração

Nossa jornada no Yoga consiste em voltar à pureza e simplicidade da consciência no centro do nosso ser. À medida que nos despojamos cada vez mais das camadas, nosso estado mental e emocional se ilumina progressivamente. Não é uma progressão linear, mas uma progressão em espiral. O bem-estar mental não é o propósito do Yoga, mas é certamente um efeito colateral muito benéfico.

Todas as práticas Heartfulness têm um papel importante neste contexto, e a mais vital para a remoção das impressões é a prática de des-condicionamento que conhecemos como Limpeza. Quando nos sentamos para fazer a Limpeza ao anoitecer, removemos as impressões do dia e criamos um vácuo no coração, tal como acontece quando tomamos banho para nos livrar da sujeira do corpo físico.

O que está sendo purificado? A consciência, e isso tem um efeito de ondulação na nossa percepção, trazendo clareza, entendimento e sabedoria. Uma consciência pura consegue com mais facilidade fazer escolhas sábias. Ram Chandra de Fatehgarh disse uma vez: “A alma de um ser humano ficará limpa proporcionalmente ao seu poder de discriminação.” Quanto mais puro for o coração, mais sabedoria irá florescer.

A Limpeza é complementada pela Meditação Heartfulness. Com o tempo, como resultado da meditação da manhã com Transmissão, aprendemos a absorver e carregar conosco as profundezas e a fragrância do estado meditativo ao longo de nossas atividades diárias. De certa forma, estamos meditando com os olhos abertos, e isso cria um campo de proteção, prevenindo reações emocionais e julgamentos, impedindo a formação de *samskaras*. E assim a necessidade de Limpeza diminui gradualmente e se converte mais em carência, à medida que dominamos a arte de permanecer meditativos durante todas as nossas atividades.

A Oração Heartfulness feita na hora de dormir nos conecta com o amor universal, ajudando-nos a dormir de forma extremamente profunda e nos permitindo também meditar mais profundamente na manhã seguinte. Quando estamos inundados de tanto amor, naturalmente temos mais resistência, e também preferimos permanecer conectados em vez de sermos puxados para a periferia de nosso ser pelo vai-e-vem de uma consciência reativa.

E assim, enquanto entrelaçamos essas três práticas de Meditação, Limpeza e Oração todos os dias, nossa consciência está sempre sendo recalibrada para lembrar seu estado puro, que é nosso ponto de referência constante para o bem-estar mental. Isso é chamado de recordação constante.

Nos textos iogues mais antigos, os *vikshepas* e *vighnas* eram vistos principalmente como obstáculos temporários ao progresso espiritual, em vez de males, no amplo sentido, como são frequentemente considerados hoje em dia. Aqui exploraremos ambas as visões de mundo, para esclarecer melhor como podemos trabalhar com elas à medida que progredimos.

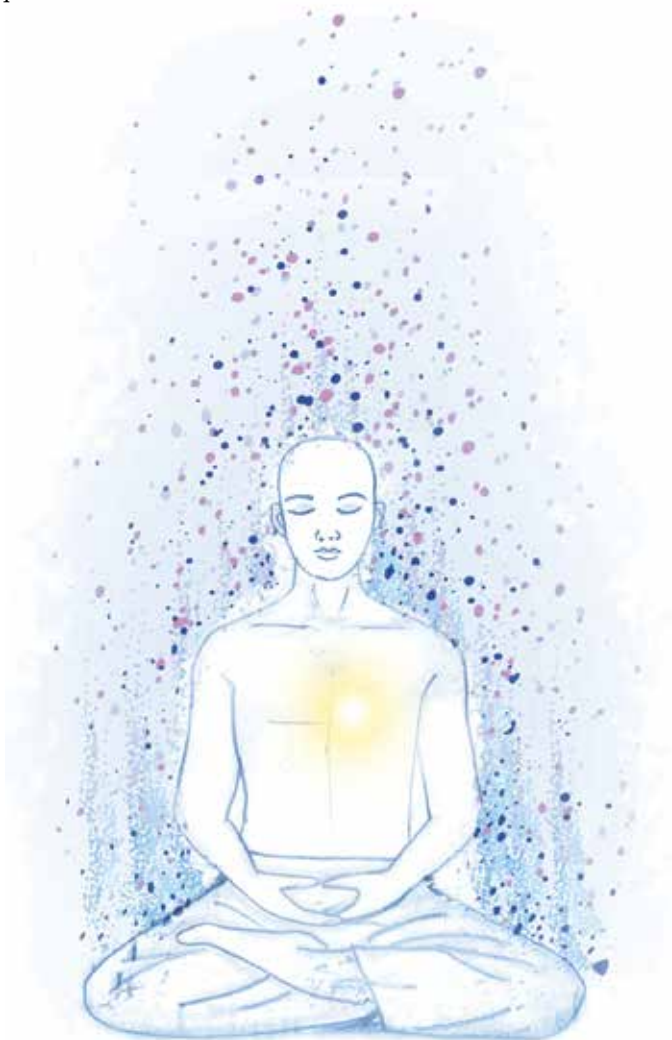
Patanjali oferece em seus *Sutras* as seguintes soluções para todos esses desequilíbrios mentais:

*1.32: Tat pratishedhartham eka tattva abhyasah*

Para solucionar isso, pratique meditação com base em um princípio.

Trazer a mente para um objeto por algum tempo vai desativar todos esses obstáculos. Como o objetivo do Yoga é a unicidade com o Supremo ou o Estado Absoluto, o objeto tomado para meditação é a unicidade completa com o Supremo, de modo que todas as distrações sejam removidas. Qualquer outro objeto que não seja o Supremo está em movimento e, portanto, não seria útil nesse esforço.

Nesse contexto, sempre foi considerado muito normal no Yoga que *vikshepas* e *vighnas* surgissem à maioria das pessoas de tempos em tempos ao longo da jornada. A orientação dos professores tem sido a de não dar atenção



a eles quando surgem, apenas continuar praticando, pois mais tarde eles finalmente irão embora. Isso é verdade tanto para os sintomas mentais como para os físicos, incluindo a agitação nervosa. Não que devemos enterrar nossas cabeças na areia, na tentativa de evitar a presença de obstáculos, mas sim que não devemos dar demasiada atenção e foco a eles.

Enquanto Patanjali viveu, não havia nenhum processo ióguico de Transmissão ou Limpeza, que são duas práticas introduzidas pelo Heartfulness nos últimos cem anos. Tanto a Transmissão como a Limpeza facilitam e aceleram o processo de transformação: a Transmissão dirige suavemente nossa atenção para dentro do objeto da meditação, levando-nos cada vez mais fundo através das dimensões da consciência até o próprio centro; a Limpeza remove as angústias e obstáculos, os *kleshas*, *vikshepas* e *vighnas*, ao longo da jornada. Essas duas práticas ajudam a reduzir significativamente os efeitos dessas alterações mentais.

*Imagine o que acontecerá quando nossa visão coletiva de mundo começar a perceber um propósito humano superior. Tudo vai mudar. Todos os obstáculos ficarão para trás e permanecerão simplesmente assim – obstáculos ao longo do caminho.*

Na sociedade atual, porém, tanto no Oriente como no Ocidente, os *kleshas*, *vikshepas* e *vighnas* não são vistos apenas como obstáculos temporários a serem eliminados e transcendidos; eles se tornaram o foco mesmo de nossa atenção. Pegue qualquer jornal, revista popular ou revista científica e você encontrará artigos sobre estresse, depressão, ansiedade, suicídio, dependência, gerenciamento da dor, gerenciamento da raiva ou ataques de pânico. Culturalmente, estamos concentrando nossa atenção nessas enfermidades modernas com tal intensidade que estamos nos aprofundando cada vez mais nelas, e isso não parece estar ajudando. É como regar as ervas daninhas que estão sufocando um jardim em vez de apenas deixá-las morrer e regar apenas as plantas que você quer cultivar. É nossa escolha onde concentrarmos nossa atenção – a energia flui para onde a atenção vai.

Então, e se mudarmos nosso foco para o objetivo real da vida humana, a alma no centro de nossa existência, ao invés de nos dirigirmos para os obstáculos? Teríamos a epidemia de saúde mental que temos hoje? Nosso foco se deslocou para a periferia e nossas energias estão direcionadas para os próprios obstáculos. Como resultado, eles estão se ampliando em vez de desaparecer.

Isso não significa menosprezar o sofrimento de todas as pessoas que não estão bem, cujas vidas são dolorosas, que se sentem desesperadas e que podem achar que suas vidas não valem a pena ser vividas. Sua dor é real. Significa apenas dizer que, com uma mudança na percepção, com uma mudança no propósito, com uma mudança na consciência, com uma educação e treinamento diferentes, podemos começar a curar esses problemas e trazer algum alívio.

Imagine o que acontecerá quando nossa visão coletiva de mundo começar a perceber um propósito humano superior. Tudo vai mudar. Todos os obstáculos ficarão para trás e permanecerão simplesmente assim – obstáculos ao longo do caminho. Talvez eles ainda precisem ser superados, mas não serão mais o centro de nossa existência. Talvez seja por isso que Ram Chandra, de Shahjahanpur, ficou famoso ao dizer: "Nenhum país ou nação sobreviverá

*A consciência é pacificada pelo cultivo de atitudes de amizade para com todos, misericórdia e compaixão para com aqueles que sofrem, alegria para com aqueles que são virtuosos, e indiferença para com aqueles que são maus.*

sem a espiritualidade como base, e cada nação deve, mais cedo ou mais tarde, adotar o mesmo rumo se ela quiser manter sua própria existência." Basta uma mudança de foco para o propósito superior da existência humana, uma vez por dia em meditação. Tal mudança é uma transformação de vida.

Outra orientação de Patanjali também é uma mudança de vida:

*1.33: Maitri karuna upeksanam sukha dukha  
punya apunya visayanam bhavanatah chitta  
prasadanam*

A consciência é pacificada pelo cultivo de atitudes de amizade para com todos, misericórdia e compaixão para com aqueles que sofrem, alegria para com aqueles que são virtuosos, e indiferença para com aqueles que são maus.

A maior parte de nossas dificuldades na vida diária vem do fato de não seguirmos a simples orientação encontrada nesse *sutra*. Trata-se de um vasto tópico sobre as relações humanas em forma de sementes, que não podemos cobrir aqui. Como uma dica, no entanto, gostaria muito de compartilhar isto:

Uma mente meditativa é sempre compassiva.

Um coração compassivo dá à luz qualidades mais finas, como a alegria e a simpatia.

É tal coração evita fazer julgamentos e permanece indiferente à maldade, à perversidade e à crueldade.

As leis divinas subjacentes da natureza associadas a esse *sutra* estão muito bem descritas no livro de Ram Chandra, *Comentário sobre as Dez Máximas do Sahaj Marg*.

Em seguida, Patanjali oferece várias maneiras adicionais de pacificar a consciência, dado que uma prática pode não servir a todos, mas ele não oferece nenhuma orientação ou métodos sobre como fazê-las. Na verdade, é muito difícil encontrar métodos específicos em qualquer parte da literatura ióguica, pois eles foram geralmente transmitidos oralmente, de Guru para discípulo.

Somente na era ióguica mais recente, desde meados do século XX, quando Ram Chandra simplificou as práticas de Heartfulness, partindo de todos os métodos iogues disponíveis desde os tempos antigos, e as tornou disponíveis a todos, é que temos um conjunto de práticas que podem resolver nosso problema de consciência. É por essa razão que o Heartfulness é capaz de curar a humanidade, removendo os obstáculos ao bem-estar mental que afligem nosso mundo moderno.

Antes da era atual, o Yoga nos deu a filosofia para sabermos o que era necessário para alcançar os mais altos estados de consciência e expressar todo o potencial divino de um ser humano. Mas agora, nesta era atual, um conjunto de práticas simples foi presenteado à humanidade, para que todas as pessoas alcancem esses mesmos estados. Essa é a promessa do Heartfulness.



*Muitos fenômenos da mente, que no Ocidente parecem anormais ou milagrosos, não oferecem nenhuma grande dificuldade ao estudante da antiga psicologia indiana, ou Raja Yoga, como é chamada.*

SISTER NIVEDITA



*Plante um pensamento e colha uma ação,  
Plante uma ação, colha um hábito,  
Plante um hábito, colha um caráter,  
Plante um caráter e colha um destino.*

CHARLES READE